

COME RICO, COME SANO, COME PERUANO...Y EMPECEMOS A TRABAJAR EN ESO

Enrique Jacoby

Asesor regional de alimentación saludable y vida activa, OPS/OMS.

Durante la última década la cocina peruana tradicional, con su mágica fusión de tradiciones andinas, españolas, italianas, chinas y japonesas, así como sus numerosas reinterpretaciones bajo principios de la alta cocina, ha ganado reconocimiento mundial, haciendo que varios chefs célebres, entre ellos Ferrán Adriá, se detengan, la prueben y se les escuche un sonoro “Mmmm!” de placer.

Aún no hay estrellas Michelin, el premio mayor para un restaurante, pero muchos aseguran que ya están en camino.

La irrupción de la comida peruana en la escena mundial se ha venido incubando durante las últimas dos décadas y ha recibido un gran empuje de un grupo de chefs innovadores que llevaron la culinaria peruana a un lugar prominente, dejando atrás su anterior aislamiento, y segundo puesto ante las cocinas francesa e italiana. Estas últimas fueron por mucho tiempo las opciones preferidas en los banquetes de los altos círculos políticos y sociales en el Perú. De cualquier manera, una cosa es muy cierta: los asuntos culinarios son de gran importancia para la mayoría de peruanos, quienes – ya sea dentro o fuera del país, en un restaurante o en casa – se mantienen fieles al “sabor nacional”.

Sin lugar a dudas, el origen de esos ejercicios de fusión se puede rastrear quinientos años atrás, cuando los conquistadores españoles, muchos provenientes de Andalucía, se encontraron con una inmensa variedad de nuevos alimentos (entre ellos, papas, maní, frijoles, maíces, ajíes, quinua y peces no conocidos, por nombrar algunos). En los siguientes cinco siglos, las tradiciones de cocina andina, ibérica y árabe se amalgamaron en lo que más tarde se conocería como comida peruana.

La comida y el boom económico

El *boom* de la cocina peruana trae consigo cifras económicas importantes. La industria hotelera y de restaurantes creció de 3,9% del PBI en el año 2000 a 7,6% en 2006, y el empleo en restaurantes y bares creció en un impactante 39% de 2001 a 2004 ⁽¹⁾. Las cifras del turismo van por el mismo camino, con un creciente número de visitantes que optan ahora por recorridos gastronómicos en vez del típico viaje a las ruinas de Machu Picchu en el Cusco. La comida peruana también está haciendo grandes avances en el exterior. Ciudades como Barcelona, Madrid, San Francisco, Nueva York, Sao Paulo y Buenos Aires albergan hoy en día restaurantes peruanos de primera que compiten con los mejores de esas ciudades. Todos esos restaurantes en conjunto, según algunos estimados, generan 1500 millones de dólares al año.

Esta bonanza, pronostica el antropólogo y cocinero Mariano Valderrama, tendrá un impacto de largo alcance que influirá positivamente en la calidad de la comida casera y de la calle, y también agregará valor a la cadena alimentaria del país, creando una mayor demanda de una multitud de alimentos tradicionales, ingredientes, yerbas y nuevos productos.

Tradiciones alimentarias y salud

El lema “Come rico, come sano, come peruano” fue inspirado por el actual *boom* culinario y su fuerza para estimular el cambio social, promover la agricultura, crear riqueza y mejorar la alimentación de todos los peruanos. El grupo de personas que se reunieron en el Ministerio de Salud del Perú en diciembre de

2011, creó el lema después de observar que la comida peruana tiene características valiosas, que comúnmente son pasadas por alto, y que la diferencia de los productos comestibles industriales con mucha grasa, azúcar y sal, también llamados "productos ultraprocesados" (PUP), siguiendo la definición propuesta por Carlos Monteiro de la Universidad de Sao Paulo, Brasil ⁽²⁾. Los PUP – o "comida chatarra" como comúnmente se le refiere –, son una preocupación de salud pública visto que su consumo rutinario produce obesidad, diabetes, algunos cánceres y varias enfermedades cardiovasculares. Problemas estos que ya han alcanzado una dimensión epidémica en Perú y que hoy se encuentran en todas las regiones y sectores sociales ⁽³⁾.

2 Según lo expuesto por Carlos Monteiro, se puede definir los productos ultraprocesados como una combinación de ingredientes de bajo valor nutricional, por ejemplo almidón de trigo, a los que se agrega azúcar, grasa y sal, y se les complementa con varios aditivos químicos que contribuyen a definir el color, sabor y larga conservación del producto. Estos productos comestibles son prácticos, listos para consumirse, y promovidos por una fuerte publicidad.

Pero entonces, ¿cómo es posible que la comida tradicional, incluyendo la comida que comemos en casa, sea un recurso importante de salud y una alternativa a la invasión de los PUP? Las siguientes son resumidamente las características nutricionales, ambientales y sociales que se pueden identificar en la comida peruana.

Primero, que una amplia variedad de alimentos naturales, sin procesamiento industrial, son los ingredientes básicos de los platos tradicionales, elemento central para definirlos como alimentos saludables. Esta particularidad es común a muchas culturas del mundo y ha recibido atención desde las primeras décadas del siglo pasado, cuando el británico Denis Burkitt que

trabajó en alimentación tradicional en África, propuso llamar "dieta occidental" a la comida que en países industrializados, producía enfermedades que no se reportaban en grupos aborígenes que no conocían las caries, las enfermedades del corazón, ni la diabetes. Más tarde, Mc Carrison en la India y Weston Price, que estudio a los montañeros suizos y también comunidades indígenas peruanas, llegaron a similares conclusiones: los alimentos naturales son superiores a la comida industrializada ⁽⁴⁾.

Segundo, más allá del aspecto dietético, la comida peruana se basa en el uso de alimentos cultivados localmente y con un intenso intercambio regional que incluye la participación activa de muchos en la cadena alimentaria. Se trata de una agricultura diversa y para consumo humano, en armonía con el medio ambiente y el desarrollo local. Por el contrario, los PUP se basan en una agricultura a escala industrial, la automatización, producción en grandes volúmenes y uso de ingredientes elevados en calorías y de escaso valor nutricional, como almidones, grasas saturadas, azúcar y aditivos químicos.

Tercero, que la comida peruana favorece el comer en grupo y como es sabido, el compartir una comida tiene una dimensión cultural y ritual que contribuye a acercar y comunicar a las personas, bien sean familia o amigos. El valor espiritual, e inclusive el de salud física de esta dimensión, ha sido reivindicado por numerosos estudios culturales y de salud ⁽⁵⁾.

Y, por si fuera poco, la cocina peruana ha pasado la prueba del tiempo, al haber alimentado y nutrido a muchas generaciones de peruanos. Un gran logro, si se le compara con la ola de enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer que la "dieta occidental" está causando a las dos últimas generaciones.

Por supuesto que la idea de tomar la comida tradicional como guía para comer sano, no es nueva. Las tradiciones culinarias mediterránea

y japonesa, por ejemplo, tras años de estudios, se han convertido en ejemplos de alimentación saludable y un recurso clave para alcanzar longevidad ⁽⁶⁾. No todas las culturas alimentarias han sido sometidas al mismo escrutinio científico, pero sin duda todas han pasado la prueba de varios siglos de vigencia. Lo que la mayoría, si no todas ellas, parecen incapaces de lograr por sí mismas, es resistir la expansión de los mercados de productos ultraprocesados liderados por una docena de industrias multinacionales.

El rápido crecimiento del mercado de productos ultraprocesados (PUP)

Los PUP, incluidas las bebidas azucaradas, son un negocio que poco o nada tiene que ver con la nutrición y salud de las personas, pero sí con su alta rentabilidad. Esto se debe a sus bajos costos de producción, su larga vida en almacén y sus relativamente altos precios de venta. Como en el caso del tabaco, el margen de ganancia de la comida chatarra representa un extraordinario 25% del precio final al consumidor ⁽⁷⁾.

En efecto, las papitas fritas, las bebidas azucaradas y cientos de otros *snacks* solo empaquetan calorías, sal y azúcar, y a la larga, malas noticias de salud. Su consumo masivo se abre paso gracias al efecto combinado de sus propiedades adictivas ⁽⁸⁾, la comodidad de comer al paso y el sentirse *cool* que machaconamente promueve su publicidad. La inversión en publicidad de comida chatarra, en todo el mundo, representa un presupuesto superior a 40 000 millones de dólares anuales ⁽⁹⁾. En el Perú, se estima que las empresas invierten 250 millones de dólares anuales en publicidad de comida chatarra ⁽¹⁰⁾, mientras que la inversión de los ministerios de salud y educación con el fin de promover alimentación saludable, no llega ni al 1% de esos 250 millones.

Casi sin excepción, los países de ingresos medianos y pobres, donde están en expansión

los mercados de PUP ⁽⁷⁾, han experimentado un desmantelamiento de la infraestructura que tenían en soporte de su cocina tradicional y la alimentación pública.

Planeado o bien resultado de un “daño colateral”, ese desmantelamiento incluye la progresiva inviabilidad económica de producir alimentos para mercados locales; la desaparición de incentivos económicos y mecanismos de protección a agricultores; la monopolización creciente de los sistemas de acopio y comercialización, y el rápido avance de la agricultura industrial orientada a *commodities* de enorme rentabilidad como la caña de azúcar o el maíz.

Y no se trata de una especulación. El siguiente cuadro nos da una idea de cuan serio puede ser el problema del desplazamiento de los alimentos naturales de la alimentación diaria de los peruanos. Se trata de una comparación del gasto en alimentos de las familias de Lima Metropolitana en 2009 con respecto a 1994. En la lista se muestran los alimentos que se han mantenido en el consumo habitual de las familias, pero que han experimentado un ascenso o descenso en consumo en ese periodo. Todo indica que los productos ultraprocesados están empezando ya a suplantar a la comida de casa.

Este fenómeno, denominado “transición nutricional,” no es nuevo en la Región. Consiste en el paso de patrones tradicionales de alimentación, basados en alimentos naturales, a uno basado en un consumo elevado de productos ultraprocesados y que va asociado a varias enfermedades crónicas. En México, un trabajo de Juan Rivera y su equipo ⁽⁷⁾, muestra que entre 1984 y 1998, la compra de frutas y vegetales cayó a -29%, mientras que el consumo de bebidas gaseosas se disparó en +37%, justamente el periodo en que el sobrepeso y la obesidad de las mujeres subió en 77% (tasas de 35 a 61%), y entre los adolescentes se disparó 180% (tasas de 8 a 25%)

Tabla 1. Cambios en la compra familiar de alimentos (consumo estimado) de familias de Lima Metropolitana entre el año 1994 (Encuesta EANPROM) y 2009 (Encuesta ENAPREF). En negritas, alimentos de consumo en restaurantes o productos ultraprocesados (PUP).

SUBIERON EN CONSUMO	BAJARON EN CONSUMO
entre 1994-2009	entre 1994-2009
Pollo a la brasa	Azúcar blanca
Sándwich	Pan francés
Caldo de gallina	Pollo Eviscerado
Azúcar rubia	Papa blanca
Parrillada	Fideos secos
Pizzas	Arroz a granel
Néctares de frutas	Cerveza
Bebidas gaseosas	Leche evaporada
Pasteles	Menú en comedores populares
Avena envasada	Jurel fresco (pescado)
Postres	Cojinova (pescado)
Tortas	Chancho
Bonito fresco (pescado)	Arveja verde
Galleta de soda	Carne de res (sancochado)
Palta	Manzana
Mayonesa envasada	Zapallo
Milanesa de pollo	Avena a granel

Fuente: Boletín Anual de Indicadores de Precios de la Economía, INEI, Perú, 2010.

Brasil, por otro lado, ofrece un ejemplo donde la penetración de los productos ultraprocesados pareciera ser un poco más lenta. Entre 1987 y 2002, los productos ultraprocesados, en las familias del quintil más pobre, pasaron de representar el 16% de las calorías diarias al 22%; mientras en el quintil de mayores ingresos, el cambio fue de 24 a 35% ⁽²⁾.

El dinamismo y avance de los nuevos mercados de productos ultraprocesados no es solo resultado de inventiva y poder económico por parte de las empresas productoras, incluye también la capacidad de las grandes multinacionales de influir en decisiones de política pública en sectores como, el agropecuario, en comercio, salud, impuestos, regulación de alimentos y hasta en publicidad.

La forma agresiva y abierta como tales empresas resisten los intentos regulatorios del sector salud, no es más una noticia exótica en los noticieros nocturnos, hoy la vemos instalada en Brasil, Chile, México, Ecuador y en Perú, que es donde los productores de comida chatarra están decididos a ser dominantes, como ya lo son en Estados Unidos y varios países europeos.

Por las razones arriba mencionadas, parece improbable que el actual auge de la cocina peruana, por sí solo, se convierta en el motor capaz de alcanzar los beneficios de salud, alimentación, medioambientales y sociales que algunos anticipan. De hecho, se trata de "un ingrediente necesario, pero no suficiente". Lo que es crítico – y mejor temprano que tarde –

es construir al mismo tiempo una infraestructura de alimentación saludable y de bienestar que precisa el concurso de diversos sectores. El esfuerzo puede parecer titánico, pero es preciso hacerlo. Puede arrancar promoviendo que instituciones que sirven alimentos, bien se trate de colegios, hospitales, cuarteles o empresas, se conviertan en “buques insignia” del “come rico, come sano, come peruano”, poniendo mucha atención en la calidad y sabor de las comidas que sirven y desarrollando, al mismo tiempo, sistemas de aprovisionamiento vinculados con redes regionales de producción de alimentos. Esto puede ser un emprendimiento que cuente con el apoyo del Estado, y el compromiso de instituciones privadas y asociaciones profesionales.

Por cierto, esto es solo una parte de un esfuerzo mayor que debería alcanzar a las políticas agraria, medioambiental y de salud del país. Pero a esto volveremos en otra oportunidad.

Los casos de México y Francia

En el 2004, para sorpresa de todos y en poco más de seis años, México se convirtió en el mercado número uno de la Coca-Cola en el mundo. Superando el consumo de bebidas azucaradas en los EE. UU., saltó al 40% en la población general y al 60% entre los pobres; mientras que las frutas y verduras, así como los frijoles, descendieron en 30 y 50% respectivamente. Esta impresionante noticia coincidió en 2011 con el anuncio del gobierno mexicano respecto a que México había pasado a tener el mayor porcentaje de población adulta obesa en el mundo y a ocupar el primer lugar en diabetes infantil.

¿Fue tan solo una coincidencia? De hecho, no.

Durante los 10 a 15 años anteriores, las celebradas tradiciones de la comida mexicana, particularmente las que seguían vivas en las cocinas y mesas familiares, fueron desplazadas por la penetración del sistema alimentario

industrial moderno. Esto dejó a los mexicanos casi sin infraestructura ni herramientas para mantener sus tradiciones alimentarias vivas en el hogar. Se liberalizó la agricultura, y como resultado se benefició a la gran agroindustria. El comercio internacional favoreció las importaciones, lo que eventualmente llevó a la quiebra a los cultivadores de maíz locales, y las industrias de productos ultraprocesados crecieron rápida y saludablemente, alcanzando hasta las áreas más remotas del país con sus productos. La alta cocina mexicana se mantuvo a flote, pero su mera existencia no fue garantía para preservar las tradiciones culinarias donde más se les necesitaba: en los hogares y escuelas.

Francia, tiene una historia paralela que merece ser examinada. Los franceses empezaron a preocuparse por el aumento de la obesidad infantil en los años 90 – aumento modesto comparado con los de EE. UU. y México– y por la invasión de restaurantes de comida rápida. Hubo un momento en que París fue la ciudad con mayor concentración de restaurantes de McDonald's en la UE. Esta inquietud se transformó en una profunda preocupación respecto a las muchas amenazas que enfrentaba su cultura alimentaria.

Acción del gobierno en Francia

Lo que siguió fue una revisión pública del sistema de comida en las escuelas. En una entrada de blog, Karen La Billion ⁽¹²⁾ escribe un fascinante recuento de estos cambios. El gobierno prohibió las máquinas expendedoras en todas las escuelas, creó pautas más estrictas para la nutrición escolar, y avanzó en la implementación de un impuesto a las bebidas gaseosas. Además, para ponerle a este esfuerzo un sello cultural, el gobierno solicitó a la UNESCO que incluya la gastronomía francesa en su lista de patrimonio cultural inmaterial de la humanidad.

Los almuerzos escolares que se sirven diariamente incluyen cuatro platos recién preparados. Se disuade a los niños de llevar

lonchera de la casa. El menú típico consiste en una ensalada como entrada, un plato fuerte, queso y postre (la mayoría de veces, fruta fresca). No se sirven frituras, ketchup ni pastelitos más de una vez por semana. Durante el almuerzo, el personal profesional ayuda a los niños a probar y comer una variedad de comidas, animándolos a comer solamente en la mesa, y por no menos de 30 minutos. En cuanto a las bebidas, solo se sirve agua y leche, nada de bebidas azucaradas.

El próximo ejemplo provee una mirada a lo que se puede encontrar en los almuerzos escolares en Francia y en los EE. UU. en un día dado. El 13 de septiembre de 2010, una escuela pública francesa (Pau, Sudoeste francés) y una en los EE. UU. (Tom, Nueva Jersey) sirvieron los siguientes menús, tomados del blog de la dietista Mary Brighton ⁽¹³⁾, quien vive en Francia.

Menú en la escuela de Tom, en los EE. UU. Elección entre dos opciones de plato fuerte: *nuggets* de pollo o burrito de jamón y queso, servido con dos acompañamientos (Doritos y zanahorias glaseadas). Manzana horneada como postre. Bebida, 8 onzas de leche.

Menú en la escuela de Pau, en Francia. Entrada, ensalada gourmet con queso azul. Plato fuerte, filete de bacalao con salsa española y papas al vapor. Como postre, compota de peras. Se acompaña con rebanadas de pan *baguette* y agua.

Se puede revisar el menú anual de las dos escuelas y encontrar los mismos contrastes que se muestran arriba. Los franceses parecen tomarse en serio la comida, están dispuestos a establecer reglas precisas que rijan el comer en el ambiente escolar, y dedican un presupuesto fuerte a esto. Debe hacerse notar que el programa de comidas escolares sirve diariamente a alrededor de 7 millones de niños, y su presupuesto ha sido mantenido aun en tiempos de crisis

económica. La exposición y familiarización de los escolares a la comida francesa provee un buen ejemplo de la importancia de crear una "infraestructura de alimentación saludable". ¿Resultados? Pues bien, los niños en Francia comen muchas más frutas y verduras que los niños al otro lado del Atlántico, y si se confirman algunos reportes preliminares, incluso los niveles de obesidad infantil se habrían estabilizado.

CONCLUSIÓN

Las tradiciones alimentarias de un país ofrecen un estupendo punto de partida, ya que proveen una conexión profunda entre el mundo natural, los alimentos, la gente comiendo en la mesa y la identidad cultural. Sin embargo, en lugares donde los mercados globalizados de alimentos industriales están incursionando, es poco probable que la promoción de la alimentación saludable, por sí sola, haga un serio progreso. Se la debe acompañar con la creación de una "infraestructura de alimentación saludable".

Esto quiere decir, resistir la invasión de la comida chatarra, regular la publicidad de alimentos y crear incentivos que hagan que la agricultura de alimentos enteros y sus mercados aliados florezcan y crezcan fuertes. Esa "infraestructura" provee la base para construir el "bien común en nutrición", algo que los mercados por sí solos no pueden lograr, ya que tienden a optimizar las ganancias y satisfacer a individuos en el corto plazo.

Agradecimientos

Deseo agradecer a Jean-Claude Moubarac del Centro de Estudios Epidemiológicos de Salud y Nutrición de la Universidad de São Paulo, Brasil, por sus valiosos comentarios a un borrador preliminar de este artículo.

Y también a Patricia Murillo, por sus valiosos comentarios y trabajo de edición.

REFERENCIAS

1. Valderrama M. El *boom* de la cocina peruana <http://www.rimisp.org/FCKeditor/UserFiles/File/documentos/docs/pdf/DTR-IC/elboomdelacocina-peruana.pdf>
2. Monteiro CA, Levy RB, Claro RM, et.al. Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. *Public Health Nutrition*: 14(1), 5-13, 2010.
3. Ministerio de Salud de Perú. Un gordo problema: Sobrepeso y obesidad en Perú, mayo 2012.
4. Pollan, Michael. In defense of food: An eater's manifesto, Penguin Books, 2009.
5. Petrini, Carlo. Terra Madres. Forging a new global network of sustainable food communities. Chelsea Green Publishing/ White River Junction, Vermont, 2009.
6. Trichopoulou A, Vasilopoulou. E. Mediterranean diet and longevity. *British Journal of Nutrition* 84 suppl 2 (2000): S205-209.
7. Stuckler D, McKee M, et.al. Manufacturing Epidemics: The role of global producers in increased consumption of unhealthy commodities including processed foods, alcohol and tobacco *PLoS Medicine*. June 2012, Vol 9, Issue 6. <http://www.plosmedicine.org>
8. Brownell KD y Gold MS. *Food and Addiction: A comprehensive handbook*. Oxford University Press 2012.
9. Millstone E, Lang T. *The Atlas of Food*. University of California Press 2008.
10. Chiu A, Florian S. Consejo Consultivo de Radio y Television (CONCOR TV). Lima, Perú, 2011.
11. Rivera J, Barquera S, Gonzales-Cossio T et.al. Nutrition transition in Mexico and in other Latin American countries. *Nutrition Reviews*, Vol 62, N.º 7, July 2004.
12. Jamie Oliver. <http://www.jamieoliver.com/us/foundation/jamies-food-revolution/news-content/the-frenchkidsfood-revolution>
13. Healthy Living Information and Good Health Tips with a European Twist. <http://brightonyourhealth.com/about>