

...al comer experimentamos un cierto bienestar indefinible y particular que proviene de la conciencia instintiva, por el hecho mismo de que en la medida en que comemos prolongamos nuestra existencia.

(Brillat-Savarin, *Physiologie du gout*)

A modo de introducción

Comer no solo satisface una necesidad física, sino que, desde los primeros instantes de vida, trasciende su función biológica para convertirse en un acto cargado de significados que construye vínculos y refleja las dinámicas sociales. Este texto invita a explorar el acto de comer como una práctica multidimensional, donde se entrelazan lo corporal, lo sensible y lo afectivo, moldeados por el entorno y las experiencias subjetivas. A través de estas líneas, buscamos reflexionar sobre cómo nuestras conexiones sensibles con la comida y con los otros configuran nuestra relación con el mundo exterior, invitándonos a mirar más allá de lo biológico para descubrir los profundos lazos que nos unen como sujetos a través de lo que comemos.

Comer no es alimentarnos ni nutrirnos

Las prácticas alimentarias son un objeto de estudio con particularidades complejas. La primera de ellas es que es una práctica que necesitamos y llevamos adelante de un modo, podemos decir, innato. El cuerpo como organismo presenta una serie de procesos que están preparados no solo para hacernos de comida, sino para digerirla y a partir de ella obtener la energía necesaria para continuar la vida. En este sentido, la alimentación es un acto biológico, universal de todo ser vivo. Pero, los seres humanos principalmente ingerimos comestibles socializados a través de pautas culturales que los organizan en categorías respecto a qué, cómo y cuándo pueden llevarse a la boca.¹

Si bien alimentarse y comer suelen ser usados como sinónimos, no son lo mismo. Aunque en su definición impliquen el mismo acto –introducir en el cuerpo un elemento material con fines de saciar el hambre o de obtener sus atributos sensibles y/o simbólicos–, no son la misma práctica. El fenómeno de la alimentación tiene

una dimensión ligada a la necesidad orgánica como proceso indispensable para la reproducción del cuerpo y el mantenimiento de la vida.² Por otro lado, comer, implica una dimensión social que se encuentra ligada no solo a la organización de la práctica y a sus pautas específicas sino a la producción, distribución, almacenamiento, disponibilidad, acceso y consumo, o sea, al sistema alimentario en su conjunto. En este sentido, cuando hablamos de comer estamos hablando de dos cosas importantes: primero de la ingesta de elementos comestibles organizados culturalmente y, segundo, de una acción que no puede ser satisfecha de forma individual. Por lo tanto, sostenemos que los seres humanos no nos alimentamos, sino que comemos.

Comer es sentir y gustar

Cuando hablamos de comer hablamos de cuerpos que ingieren comida –que, en ese proceso, pueden o no alimentarse– y de personas que comen. Hablar sobre las prácticas del comer implica hablar sobre el entramado de estas dimensiones, por un lado, los cuerpos que comen, que se reproducen biológicamente a través de la comida, que forman sus huesos, sus órganos, su piel, sus procesos biológicos, fisiológicos y eléctricos por medio de los nutrientes que adquieren a través de la comida. Pero también, implica hablar de esos cuerpos como subjetividades insertas en un mundo social específico que establecen una relación con el entorno a través de la comida.

Comer es una práctica de incorporación del mundo; del mundo material por el lado de los alimentos y sus nutrientes, y del mundo social por el lado de las pautas que nos indican qué, cómo, cuándo, dónde, con quién y las configuraciones simbólicas de las comidas. Esta distinción nos permite mantener una separación analítica entre cuerpo y sujeto, pero entendiendo que ambas conforman una cinta de moebius, de modo que no es posible su diferenciación.

En este punto, nos podemos preguntar, ¿cómo se conectan estas dos instancias de la persona? Esto se da a través de los sentidos. Los sentidos son *ventanas* a través de las cuales el mundo se experimenta. Conocemos el mundo –natural y social, entendiendo que no hay diferencia entre ambos³– a través del cuerpo, de ese cuerpo⁴ –también natural y social⁵– que se produce y reproduce a partir del comer. Es popularizada la idea de que los sentidos entran en *acción* en el comer. La vista –al menos en occidente– fue escalando posiciones de importancia desde ser la confirmación primaria del mal o buen estado de los alimentos, a ser el eje central en la presentación de los platos de la mano de Marie-Antoine Carême⁶ hasta la aparición de las redes sociales y la difusión de categorías como *food porn* que se estructuran a partir de la mirada⁷ y la industria trabajando en la incorporación de colores que brinden el efecto novedoso en los alimentos como bienes de consumo.⁸ El tacto y el olfato no se quedan atrás. Si el tacto se vuelve central en una cocina globalizada que se americaniza cada vez más, a partir de texturas que vuelven lo dulce y suave como sensación central,⁹ el olfato construye aromas específicos más ligados a las ideas que tenemos de los alimentos que a los aromas propios que pueden existir en la materialidad de ellos.¹⁰

Por otro lado, el oído, juega un lugar que pareciera, rápidamente, marginal, pero que la industria expone como central. Si lo crujiente viene ganando terreno, no es solo en los *snacks* y galletitas cada vez más crocantes, sino en la conceptualización de lo *crispy* como una categoría gustativa en sí misma.¹¹ El significado se configura como una realidad novedosa y luego, uniéndose con lo dulce como tacto suave se vuelve una realidad omnipresente¹² –una institución diría Barthes¹³.

¿Y el gusto? El gusto tiene como característica principal no solo su funcionamiento en la reproducción de la vida, sino también en que es un sentido que se relaciona con la destrucción de su objeto y su incorporación. En este sentido, el gusto compromete al cuerpo en su percepción, en tanto en el acto de comer el cuerpo es tomado por el gusto, por lo tanto, no puede ser indiferente a este. Porque si bien el gusto es el sentido de la percepción de los sabores, también de la textura, la temperatura, todas cuestiones que hacen al comer y al placer/displacer de la acción.¹⁴ Varios mecanismos del cuerpo funcionan sensiblemente como sensaciones emocionales dicotómicas, centrales y preponderantes en el acto de comer; en este caso, el asco y el placer. Estas dos emociones, si bien tienen un espacio fisiológico, responden a una sensibilidad particular, marcada por la pertenencia social y cultural y aprendida a través de la organización de las impresiones adquiridas a lo largo de su vida y la traducción organizada de ellas socialmente.¹⁵

Las sensaciones de sabor, textura, temperatura, son partes del gusto, son actos íntimos de percepción sensible individual que se organizan y traducen socialmente. Esto quiere decir que el sujeto aprende a reconocerlas y nombrarlas, o sea, a codificarlas. Es en este sentido que decimos que al comer incorporamos el mundo social. Los procesos de socialización incluyen a lo alimentario, moldeando la sensibilidad gustativa de las personas y, a partir de allí, sus preferencias y rechazos en relación a los alimentos, a las comidas y todas las prácticas en torno al comer.¹⁶ Este proceso, que es cotidiano,

constante, se invisibiliza. Los sujetos comienzan a incorporar las pautas culturales que el grupo social haya organizado para darle respuesta a la necesidad de comer a partir de la socialización desde el inicio de la vida.

¿Qué sentimos? ¿Qué vamos a gustar?

Aunque los diferentes sentidos tengan preponderancia en el acto de comer, el sabor continúa siendo el corazón del dispositivo culinario. El gusto como percepción sensible no solo construye lo percibido, sino también al sujeto que percibe y a los medios de percepción, en este caso, la comida. Cada uno de estos engranajes es un componente reflexivo de un proceso histórico que se vive individualmente y se construye desde lo social.¹⁷

Comer no se relaciona solo con el mundo exterior a través de los sentidos, sino que estos son puntos de contacto con nuestra historia.¹⁸ Por lo tanto, podemos decir que el cuerpo responde sensiblemente al pasado desde el afecto –entendido como el acto de ser afectados¹⁹–. La rememoración que nos trae el comer es una rememoración de las sensaciones, de la traducción de estas en emociones, de los sabores pasados, de las instancias y momentos vividos.

Pero es importante traer a la reflexión que actualmente, y ya hace varias décadas, el gusto se configura como un sentido colonizado por el mercado. La industria alimentaria entiende estos procesos sensibles y diseña sabores que cooptan todos los momentos de la primera infancia y de toda la vida. A partir de saborizantes, azúcar, sal, grasas y texturas construidas que buscan la estimulación de los sentidos, el mundo sensible se distribuye de formar diferenciada entre las capas sociales. A la vez que, tomando el lugar que posee la comida en nuestra biografía, se mercantilizan las experiencias en torno a ella.

Comprender y poner en acto la diferencia entre nutrientes/alimentos/comidas es aceptar que comemos más que alimentos, que hoy los alimentos no tienen nutrientes, pero sí significados diversos y que los nutrientes están distribuidos diferencialmente en procesos de lucha geopolítica. Mientras que preguntarnos sobre las articulaciones entre cuerpos/comer/sentidos, es preguntarse por los procesos sociales que nos permiten correrlos de las respuestas individuales del tipo ‘me gusta/no me gusta’.

Al comer, comemos más que la comida, todos los sentidos se ponen en juego en un proceso de conexión con nuestra historia individual y social, a partir de la experiencia vivida que atraviesa el tiempo. En este sentido, hay que poner en primer plano que, como dijimos anteriormente, comer tiene dos ejes de importancia central: primero, la reproducción material del cuerpo y, con ella, las posibilidades individuales y sociales que esto implica. Segundo, la función simbólica que va más allá de los sabores, pero se expresa en estos. En esa facultad, la comida es información a partir de la cual la persona puede percibir y conocer el mundo de forma de aprehenderlo subjetivamente.

En este sentido, la apreciación sensible –sea esta positiva o negativa– es construida, no sólo con recuerdos personales sino con enseñanzas, aprendizajes y experiencias específicas, por parte, primero de la familia

–con la leche templada y en cada canción, diría Joan Manuel Serrat–, luego con la socialización secundaria y cada vez más de la mano de la industria y sus expertos que se cuelan en todos los espacios.²⁰ Somos socializados en lo que nuestra cultura considera que huele, siente y gusta bien o mal. Aprendemos a comer/gustar/rechazar la comida, aprendemos el modo y las formas del placer y de la satisfacción del apetito. Y, en ese aprendizaje, la relación del comer se estructura marcada por una afectividad construida en relación con los otros.²¹ Así, lo sensible y simbólico de los alimentos prevalece sobre la biología del sabor y del gusto.

La invitación de estas líneas es a reflexionar sobre el acto de comer más allá de su función alimentaria-nutricional, reconociéndolo como una práctica social fundamental donde se integran dimensiones corporales, orgánicas, cognitivas, sensibles y afectivas, que se encuentran modeladas por el entorno, sus relaciones y por la historia biográfica de cada persona, preguntándonos qué relaciones sensibles estamos construyendo con el mundo exterior y con los otros.

-
- 1 Contreras, J. & Arnáiz, M. G. (2005). *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas*. Ariel.
- 2 Dettano, A. y Boragnio, A. (2022) Una introducción al comer intervenido en pandemia. En Dettano, A. y Boragnio, A. (Eds.). *El comer intervenido: de continuidades y actualizaciones en pandemia*. Ese Editora. <https://estudiosociologicos.org/portal/el-comer-intervenido-de-continuidades-y-actualizaciones-en-pandemia/>
- 3 Haraway, D. (1995). *Ciencia, cyborgs y mujeres. La reinención de la naturaleza*. Cátedra.
- 4 Merleau-Ponty, M. (1964). *The primacy of perception: And other essays on phenomenological psychology, the philosophy of art, history, and politics*. Northwestern University Press.
- 5 Mauss, M. (1971) *Sociología y Antropología*. Editorial Tecnos.
- 6 Le Breton, D. (2011). *La sociología del cuerpo*. Nueva Visión (Claves-Dominios).
- 6 Gastrónomo y chef francés (París, 1784-1833), considerado uno de los pioneros de la alta cocina, estudioso de las salsas en la cocina francesa. Carême actualizó las recetas para la élite de la nueva sociedad francesa a partir del rediseño de utensilios de cocina, cacerolas y moldes que le permitieron construir una presentación de la comida con carácter escultórico. Entre sus recetas más destacadas se encuentra el croquembouche (Larousse Cocina, 2025).
- 7 Dennis, A. (2008). From Apicius to Gastroporn: Form, Function, and Ideology in the History of Cookery Book. *Australasian Journal of Victorian Studies* 12(1), 19-34.
- Lavis, A. (2017). Food porn, pro-anorexia and the viscosity of virtual affect: Exploring eating in cyberspace. *Geoforum*, 84, 198-205. <https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2015.05.014>
- Spence, C., Motoki, K., & Petit, O. (2022). Factors influencing the visual deliciousness/eye-appeal of food. *Food Quality and Preference*, 102, 104672. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2022.104672>
- 8 Boragnio, A. (2023) Comida de comedor: colores y texturas de la asistencia alimentaria. En Boragnio, A. y Dettano, A. (Coords.). *Comedores y merenderos en pandemia. Un recorrido a través de la imagen. Documentos del trabajo* (18). Ese Editora. <https://estudiosociologicos.org/portal/comedores-y-merenderos-en-pandemia-un-recorrido-a-traves-de-la-imagen/>
- 9 Barthes, R. (1961). Pour une psycho-sociologie de l'alimentation contemporaine. *Annales. Histoire, Sciences Sociales*, 16(5), 977-986, October. Cambridge University Press.
- 10 Berenstein, N. (2016). Making a global sensation: Vanilla flavor, synthetic chemistry, and the meanings of purity. *History of Science*, 54(4), 399-424. <https://doi.org/10.1177/0073275316681802>
- 11 Barthes, 1961, Op. Cit.
- 12 Schatzer, M. (2015). *The Dorito effect. The surprising New Truth about food and flavor*. Simon & Schuster.
- 13 Barthes, 1961. Op. Cit.
- 14 Le Breton, D. (2007). El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos. Nueva Visión.
- 15 Scribano, A. (2012). Sociología de los cuerpos/emociones. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 4(10), 91-111, <https://www.relaces.com.ar/index.php/relaces/article/view/237/234>
- Boragnio, A. (2020). Las emociones del comer cotidiano: mujeres entre el asco, la culpa y la vergüenza. *Polis. Revista Latinoamericana*, 19(55), 86-110. <https://doi.org/10.32735/S0718-6568/2020-N55-1444>
- 16 Le Breton, 2007. Op. Cit.
- Boragnio, A. (2021). "Compro", "llevo", "elijo no comer": prácticas alimentarias, estrategias y emociones de mujeres trabajadoras de oficinas públicas. *Aposta. Revista de ciencias sociales*, (90), 81-94. <https://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/boragnio2.pdf>
- 17 Le Breton, 2007. Op. Cit.
- 18 Seremetakis, C. N. (1994). The Memory of the Senses Historical Perception, Commensal Exchange, and Modernity. In *Visualizing theory* (pp. 214-229). Routledge.
- 19 Heller, A. (1980). *Teoría de los sentimientos*. Fontamara.
- 20 Fischler, C. (1988). *Food, self and identity*. Social Science Information.
- Lupton, D. (1996). Food, the Body and the Self. SAGE Publications.
- Crawford, R. (2006). Health as a meaningful social practice. *Health*, 10(4), 401-420. <https://doi.org/10.1177/1363459306067310>
- Traversa, O. (2011). Hábitos alimentarios y construcciones discursivas. En Traversa O., (Comp.). *Comer, beber, hablar: Semióticas culinarias*. La Crujía.
- Blacha, L. E. (2020). Riesgo, desigualdad y sabor. Herramientas sociológicas para explicar el "efecto dorito". *Revista temas sociológicos*, (27), 595-621, <https://doi.org/10.29344/07196458.27.2442>
- 21 Moulin, L. (1975). *L'Europe à table: introduction à une psychosociologie des pratiques alimentaires*. Elsevier Séquoia.
- Lupton, 1996. Op. Cit.