



# Alimentación saludable. Arte y biopolítica

✦ Javier Casares Ripol

*Catedrático de Economía Aplicada. Universidad Complutense*

**Resumen:** En este artículo se pretende realizar una breve aportación a la cuestión de la alimentación saludable, que es uno de los grandes temas de nuestro tiempo. Desde una perspectiva alejada de las convenciones sobre las fronteras científicas, se comentan algunos aspectos relevantes vinculados con la calidad de vida, las metapreferencias, el arte y la biopolítica.

**Palabras clave:** Arte, biopolítica, biotecnología, alimento, calidad de vida, consumo dramático, consumo alimentario, mano visible, metapreferencias, nutrientes, salud.

**H**ipócrates se muestra contundente: “Que la comida sea tu medicina y la medicina sea tu comida”. La interrelación entre salud y comida se expresa con pocas palabras y con un desenvolvimiento, en los tiempos hipocráticos, de la medicina y de las pautas alimentarias relativamente precarios.

Se intuye desde la Antigüedad que la mayor riqueza del ser humano es conservar y mejorar su salud y que el proceso de alimentación es una de las claves de bóveda para conseguir mejoras en el bienestar vinculado con la buena salud.

En este artículo se pretende habitar diversos términos y elementos que ayuden a entender los procesos de desbordamiento mutuo que se dan en los tiempos actuales entre alimentación y salud.

El paseo intelectual comienza con diversas consideraciones sobre lo que se entiende por alimentación saludable para pasar posteriormente a la revisión del concepto de metapreferencias aplicado a estas cuestiones y terminar con algunas reflexiones sobre la dramatización del consumo y la relevancia de la biopolítica (incluyendo las políticas de “palo y zanahoria”).

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CALIDAD DE VIDA

En el mundo mueren 57 millones de personas al año. Según la Organización Mundial de la Salud, el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles es el responsable de las dos terceras partes de estas muertes. La alimentación poco saludable y la carencia de la práctica de actividad física regular son los principales determinantes de las enfermedades crónicas más relevantes. Además, la mejora de la calidad de vida de los habitantes del Planeta depende en gran medida de sus hábitos de alimentación y de su actividad física.

La Rochefoucauld expresa en términos literarios, de notable belleza, la importancia de la buena alimentación: “comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte”.

La alimentación define la salud y el desarrollo de las personas. Debe contener una cantidad suficiente de los macro y micronutrientes para cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas. Estas necesidades se ven influidas por distintos factores como el sexo, la edad, el estado fisiológico, la composición corporal y las características específicas de cada individuo.

La Organización Mundial de la Salud señala explícitamente que la alimentación debe ser suficiente, variada, completa, equilibrada, adecuada e inocua. *Sensu*

**La alimentación define la salud y el desarrollo de las personas. Debe contener una cantidad suficiente de los macro y micronutrientes para cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas. Estas necesidades se ven influidas por distintos factores como el sexo, la edad, el estado fisiológico, la composición corporal y las características específicas de cada individuo**

*contrario*, la alimentación no saludable se inscribe en las órbitas de los desequilibrios y se vincula con la obesidad, el sedentarismo y el consumo de productos tóxicos.

Los objetivos clásicos de la alimentación saludable son los siguientes:

- Asegurar que el beneficio global de sus recomendaciones sea superior a cualquier potencial peligro en los grupos poblacionales a las que van dirigidas.
- Aportar la cantidad de calorías suficientes para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico necesarios.
- Suministrar suficientes nutrientes.
- Favorecer el acercamiento al peso adecuado.
- Favorecer el equilibrio en la aportación de hidratos de carbono, grasas y proteínas.
- Reducir el riesgo de desarrollar enfermedades.

En definitiva, se trata de favorecer el desarrollo de los niños, la actividad y creatividad de los adultos y la supervivencia y confort de los mayores.

La *Guía de la alimentación saludable*, elaborada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, supone una aportación canónica de las pautas de comportamiento en relación con la alimentación saludable.

Como señalan Calañas-Continente y Bellido (2006), la política sanitaria mundial está poniendo especial énfasis en disminuir la tasa de mortalidad prematura y en aumentar la esperanza y la calidad de los años de vida de las personas mediante la elaboración de planes nacionales adaptados al entorno y a la idiosincrasia de cada población para:

- Concienciar acerca de la influencia de la alimentación y del ejercicio sobre la salud.
- Promover la modificación de hábitos no saludables.
- Favorecer la investigación sobre la dieta y el ejercicio.

La concreción de las pautas saludables es muy variada, pero el paradigma dominante señala la importancia beneficiosa de las frutas y verduras, los productos con fibra, los cereales integrales y los ácidos grasos omega 3. En términos negativos se trata de limitar el consumo de alimentos abundantes en sodio y en azúcar, la ingesta de grasas saturadas, de colesterol... En esta línea de argumentación la dieta mediterráneo-atlántica, si se admite el neologismo, se caracteriza por contribuir a la disminución del colesterol, favorecer la función endotelial, generar antioxidantes... Todos estos aspectos se imbrican en la urdimbre de la historia, la herencia cultural y el arte del buen vivir.

En cualquier caso, los falsos mitos sobre algunos aspectos de la vinculación entre comida y salud deben ser debelados. A este respecto, la educación alimentaria juega un papel crucial. Hay que tener en cuenta que más del 70 por ciento de los niños españoles hacen la comida del mediodía en el comedor escolar. Entre los falsos mitos más frecuentes los tratadistas especializados suelen señalar: el excesivo colesterol de los huevos, la conveniencia de tomar las frutas fuera de las comidas, la menor capacidad nutritiva de los productos congelados, la opción de comer a mansalva si se realiza ejercicio físico...

En similar línea de argumentación, hay que señalar que la consideración saludable de algunos productos de alimentación varía sensiblemente a lo largo de los siglos y de los años. A este respecto, es paradigmático el caso de los huevos, los frutos secos, algunas carnes... Un caso extremo es el de las frutas muy denostadas por algunos médicos en el Siglo de Oro, siguiendo las recomendaciones de Lobera de Ávila. Las apreciaciones adversas se mantienen durante el siglo XVIII. Es interesante consultar a Gil (2009) y a Torija (2009) que proporcionan sugestivas aportaciones en esta materia.

La gran ventaja de la educación es que no es un lago artificial sino un río que fluye. Es decir, los conocimientos crecen y pueden adaptarse a la realidad para contribuir a la mejora de la salud de la población (sobre el papel de la alimentación saludable en los niños se puede consultar el interesante artículo de Leis y Esquer, 2022). Se puede resaltar, ahondando en estas ideas, el notable desenvolvimiento reciente de las ciencias ómicas para el tratamiento de las enfermedades. Las tecnologías ómicas diseñan dietas específi-

cas que contribuyen al mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades a través del análisis de biomarcadores celulares y moleculares. La nutrigenómica y la nutrigenética marcan el paso de las nuevas iniciativas científicas.

### LAS METAPREFERENCIAS EN ALIMENTACIÓN

La clásica expresión latina "*de gustibus non est disputandum*" origina que en las corrientes principales de la economía se diga muy poco sobre la formación de los deseos, ya que los agentes económicos tienen preferencias fijas sobre la base de las cuáles se toman decisiones racionales. La formación de los gustos y deseos se ubica, en el mejor de los casos, en la provincia del psicólogo (Casares, 2020).

El alejamiento de la corriente principal del análisis de las metapreferencias se basa en olvidar que la economía hinc sus raíces intelectuales en la historia, los sentimientos y la ética. Como señala, con crudeza, Skidelsky (2020), el economista medio actual ha sido formado despreciando estas cuestiones. En el mejor de los casos las contempla como una pérdida de tiempo y en el peor como un desafío a su posición profesional personal. El efecto global de estas aproximaciones científicas es devastador al ignorar, de paso, la existencia de la lógica, la filosofía y el componente artístico





---

**Las metapreferencias pueden verse notablemente orientadas por la publicidad ya que ésta puede generar sentimientos de adhesión, simpatía y aversión. En materia de productos saludables se trata de potenciar los valores vinculados con la mejora de la calidad de vida, la mejora de la longevidad... La publicidad moderna se acoge, en muchos casos, a la cláusula *non secutur*. Esta concepción procede del campo de la Retórica y se sustenta en plantear un tema y sacar derivaciones y conclusiones que no tienen nada que ver con el mismo**

---

de la economía. A este respecto se puede consultar Roncaglia (2019).

Ahora bien, las preferencias de segundo orden, metapreferencias, surgen con ímpetu con el correspondiente cargamento de valores en la toma de decisiones de compra y consumo. La vinculación de las percepciones con las realidades se difumina ante la aparición de los valores. La axiología marca el paso. "*De valoribus est disputandum*". Los deseos del consumidor se ven modelados por variables valorativas sustentadas en las relaciones interpersonales, las preferencias comunitarias, locales o raciales y las valoraciones vinculadas con los sexos, las edades, la publicidad... La cuestión volitiva es fundamental y queda orientada por los valores. Al fin y al cabo, Shakespeare, expresa esta idea con gran belleza literaria: "nuestros cuerpos son nuestros jardines, nuestras voluntades son nuestros jardineros".

Cuando Veblen escribe, en los albores del siglo XX, sobre el consumo conspicuo como instrumento de honorabilidad social, no se pudo imaginar el torrente de nuevos productos que invaden los mercados en décadas posteriores. En este contexto, la demanda valorativa de los productos alcanza nuevas dimensiones. Los estilos de vida, la preferencia por lo saludable, el consumo de productos ecológicos y la responsabilidad en el consumo marcan nuevos caminos en la demanda de bienes y servicios. Se puede decir que el consumidor "vota por sus valores a través de sus actos de compra".

Las metapreferencias pueden verse notablemente orientadas por la publicidad ya que ésta puede generar sentimientos de adhesión, simpatía y aversión. En materia de productos saludables se trata de potenciar los valores vinculados con la mejora de la calidad de vida, la mejora de la longevidad... La publicidad moderna se acoge, en muchos casos, a la cláusula *non secutur*. Esta concepción procede del campo de la Re-

tórica y se sustenta en plantear un tema y sacar derivaciones y conclusiones que no tienen nada que ver con el mismo. En el caso de la publicidad, se recomiendan refrescos, yogures, derivados cárnicos o latas de conservas sin mencionar las características y ventajas de estos. Paradójicamente se presentan elementos absolutamente ajenos como pueden ser caballos, tigres, playas paradisíacas, bosques maravillosos, gente tocando la guitarra...

El gran reto de la alimentación saludable es conseguir generar una publicidad orientada por los valores con recomendaciones basadas en análisis científicos y disminuyendo los componentes folclóricos vinculados con la cláusula *non secutur*.

Virgilio señala con claridad que la mayor riqueza de una persona es su salud. En consecuencia, las metapreferencias orientadas por valores conectados con la buena salud adquieren un papel relevante. Lógicamente se producen procesos de desconexión entre la percepción de los consumidores de lo que es comida saludable y los hábitos alimentarios reales. Se puede recordar la frase, jocosamente ácida, del gran escritor Mark Twain que señala lo siguiente: "La única forma de mantener tu salud es comer lo que no quieres, beber lo que no te gusta y no hacer lo que prefieres".

Recio et alii (2025) inciden en esta cuestión, poniendo de manifiesto que más del 50 por ciento de los consumidores españoles creen que su alimentación es saludable. Al mismo tiempo, el 56 por ciento consume comida ultraprocesada y el 61 por ciento productos de bollería.

### LA DRAMATIZACIÓN DEL CONSUMO Y LA BIOPOLÍTICA

La dramatización de las funciones de consumo es uno de los temas de nuestro tiempo. La vinculación



Llueva, trueno o nieve

# Dormirás tranquilamente



En Mercabarna hay **600 empresas mayoristas expertas en la diversificación de orígenes, con soluciones logísticas ágiles y adaptables a cualquier necesidad.** Así, pase lo que pase en todo el mundo, nada te quitará el sueño.

**El hub alimentario del Mediterráneo-Barcelona®**



**mercabarna**

de lo que se compra y consume con las enfermedades, la vejez, la obesidad, la contaminación, el cambio climático, etcétera, inyecta nuevas ideas que sobrepasan los análisis convencionales.

El *homo sanitas* aparece con soltura, envuelto en la bulimia de cuidados médicos. Los productores y consumidores adquieren crecientes responsabilidades en relación con el impacto de los productos en la salud y en el desenvolvimiento del Planeta. Los alimentos funcionales, los envases sin materiales negativos para el medio ambiente, la circularidad y regeneración creativa de muchos bienes, constituyen ejemplos canónicos de la imparable tendencia a considerar el consumo en términos de drama, cuando no de tragedia.

En 2012 el Hospital General de Massachusetts entra en alianza con la universidad de Harvard para elaborar

---

**La Biopolítica, término acuñado por Foucault (2004) que hinc sus raíces intelectuales en los planteamientos de Kjellen en 1905, supone el desarrollo de estructuras de poder que pretenden un control exhaustivo sobre las vidas. Las medidas se orientan hacia la construcción y administración de la política sanitaria, el control de la población, la gestión de los conflictos bélicos... En definitiva, la regulación eficaz de todo lo que tiene que ver con la vida**

---



un código de colores para la elección de alimentos. El color rojo supone la prohibición médica del producto alimentario; el color amarillo implica la recomendación médica de que se consuma con prudencia y el color verde concede el permiso teórico para el consumo sin restricciones. Desde entonces las organizaciones médicas nacionales e internacionales y los organismos oficiales con atribuciones en materia de salud, se han esmerado en seguir parecidas líneas de actuación.

La Biopolítica, término acuñado por Foucault (2004) que hinc sus raíces intelectuales en los planteamientos de Kjellen en 1905, supone el desarrollo de estructuras de poder que pretenden un control exhaustivo sobre las vidas. Las medidas se orientan hacia la construcción y administración de la política sanitaria, el control de la población, la gestión de los conflictos bélicos... En definitiva, la regulación eficaz de todo lo que tiene que ver con la vida.

Una de las derivaciones interesantes de la Biopolítica es la aparición de lo que Rifkin (1999) denomina la *algenia*. Es decir, la ingeniería genética cambia el ritmo de las relaciones con la naturaleza. Rifkin se refiere al siglo XXI como siglo de la biotecnología. La nueva revolución biotecnológica genera notables mutaciones y termina por poner en juego la propia concepción de la vida e, incluso, de la auto-representación de lo estrictamente humano. El impacto de la biotecnología es social, filosófico y económico. Las pautas del poder y los efectos dominación adquieren nuevas dimensiones.

Tolstoi, con cierta ingenuidad, señala que la ciencia no tiene sentido porque no da respuesta la única pregunta importante para nosotros, la de qué debemos hacer y cómo debemos vivir. Las nuevas concepciones algénicas y biotecnológicas acuden al galope para sofocar las inquietudes del genial escritor ruso.

Solamente las ciencias del espíritu tratan las interacciones humanas desde una perspectiva fugitiva de la exactitud. Como señala Max Weber (2001), estas ciencias presuponen un margen de libertad y autonomía individuales que resisten a toda estadística. El debate queda abierto.

Todos estos elementos de análisis condicionan el desenvolvimiento de la alimentación saludable y las vías para fomentarla.

Desde la perspectiva de la política económica, la mano visible que alterna con la mano invisible del mercado, las principales vías de actuación se concretan en políticas de *palo y zanahoria* (impuestos y subvenciones) y en los controles directos. Comentemos brevemente las alternativas.

**Adicionalmente a las políticas de palo y zanahoria, los decisores de política económica pueden recurrir a la política de controles directos. Estos controles se basan en el establecimiento de normas que no pueden ser transgredidas sin incurrir en infracciones a la legalidad. Las medidas se concretan en sanciones, multas, retiradas de licencias, prohibiciones... Por ejemplo se pueden establecer límites al porcentaje de grasas trans en los productos o requerir determinados niveles de calidad en los ingredientes de la carne procesada...**

La capacidad impositiva del estado opera como castigo fiscal. Se trata de establecer tarifas impositivas para la producción y el consumo de alimentos no saludables. En términos teóricos se habla de impuestos pigouvianos (Pigou es el primer autor que plantea el tema). El objetivo fundamental de estos impuestos no es recaudatorio, sino que pretende desincentivar la actividad perjudicial (en el caso que nos ocupa para la salud). En pura teoría, se trata de conseguir un impuesto pigouviano óptimo cuyo valor debe ser igual al daño marginal neto producido por la actividad no saludable.

La política de zanahoria pretende premiar la producción de bienes y el cumplimiento de normas que mejoren la calidad de vida en términos de salud alimentaria. Las transferencias financieras a empresas o particulares pueden ser en función del esfuerzo realizado (subvenciones para máquinas que disminuyan la sal en los alimentos o que depuren el agua o que mejoren los envases) o de los resultados obtenidos (ayudas en función de los porcentajes de sal o de azúcar, reducidos o de la disminución de grasas trans...o de la introducción de ácidos omega 3...

Adicionalmente a las políticas de palo y zanahoria, los decisores de política económica pueden recurrir a la política de controles directos. Estos controles se basan en el establecimiento de normas que no pueden ser transgredidas sin incurrir en infracciones a la legalidad. Las medidas se concretan en sanciones, multas, retiradas de licencias, prohibiciones... Por ejemplo se pueden establecer límites al porcentaje de grasas trans en los productos o requerir determinados niveles de calidad en los ingredientes de la carne procesada...

## NOTAS FINALES

Schumpeter señala con determinación que “sería el colmo del absurdo dejar de emprender una tarea

científica por respeto a las fronteras entre disciplinas académicas”. Respetando, valga la redundancia y el aparente juego de palabras, el planteamiento schumpeteriano, este artículo se desenvuelve en órbitas interdisciplinarias. El riesgo es evidente pero lo importante de la actividad científica es que los límites y fronteras son artificiales. Por lo tanto, se ha pretendido abordar la gran cuestión de la alimentación saludable con utilización de una “caja de herramientas” interpretativas vinculadas fundamentalmente con la Economía pero con aproximaciones a la Sociología, la Política, las Ciencias de la Salud, la Filosofía... ■

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Calañas-Continente, A. y Bellido, D. (2006): “Bases científicas de una alimentación saludable”. *Revista de Medicina de la Universidad de Navarra*, diciembre, Pamplona.
- Casares, J. (2020): *La sociedad vulnerable. Prohibido envejecer*. Editorial Círculo Rojo.
- Foucault, M., (2004): *Naissance de la Biopolitique. Cours au Collège de France. 1978-1979*. Gallimard-Seuil. Paris.
- Gil, M.E. (2009): *La alimentación en el Siglo de Oro a través de la literatura*. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid.
- Leis, R. Esquer, P. (2022): “Educación nutricional desde la infancia: El futuro de la salud”. *Revista de Nutrición Práctica*, Año 26, abril.
- Recio et alii (2025): “Neuromarketing y comida saludable. Estrategias para impulsar elecciones nutricionales positivas”. *Distribución y consumo*, número 181, 1.
- Rifkin J, (1999): *El siglo de la biotecnología: el comercio genético y el nacimiento de un mundo feliz*. Crítica. Barcelona.
- Roncaglia, A. (2019): *The Age of Fragmentation: A History of Contemporary Economic Thought*. Cambridge University Press.
- Skidelsky, R. (2020): *What's Wrong with Economics?: A Primer for the Perplexed*. Yale University Press.
- Torija, E. (2009): “La alimentación en la época de la Guerra de la Independencia”. *Anales de la Real Academia Nacional de Farmacia*. Volumen LXXV. Número Extraordinario