

# ALIMENTACIÓN FITNESS. NOTAS ETNOGRÁFICAS SOBRE SALUD, CUIDADO E IDEOLOGÍA

por

Lorenzo Mariano Juárez<sup>1</sup>

**Resumo:** Nos últimos anos o número de pessoas que aderem ao estilo de vida fitness não para de crescer. Neste texto procede-se a uma análise da ideologia e das práticas alimentares a ele associadas, contribuindo para uma etnografia centrada nas relações entre corpo, cultura, saúde e moralidade.

**Palavras-chave:** alimentação; *fitness*; saúde.

**Resumen:** El número de personas que se identifican con un estilo de vida fitness parece no dejar de crecer en los últimos años. En este texto se aborda el análisis de la ideología y parte de las prácticas alimentarias, en una etnografía que presta atención a las relaciones que se establecen entre cuerpo, cultura, salud y moralidad.

**Palabras clave:** Alimentación; *fitness*; salud.

## INTRODUCCIÓN

Luis Mendo firmaba hace poco un artículo<sup>2</sup> en el diario *El País*, bajo el título "Las dos Españas: los que van al gimnasio y los que prefieren el bar". En el mismo defendía la idea de que los gimnasios estaban ganando parte del espacio tradicional de socialización ocupado hasta ahora por los bares. Comenzaba esa pieza de esta manera:

En España hay 4.500 gimnasios y 100.000 bares. Hace unos años difícilmente un tabernero habría temido por la apertura de un nuevo gimnasio en el barrio. Pero con la fiebre por el deporte muchos han cambiado la barra del bar por la barra del *press* de banca. Estos centros deportivos

---

<sup>1</sup> Universidad de Extremadura.

<sup>2</sup> [https://elpais.com/elpais/2017/12/07/icon/1512649011\\_214806.html](https://elpais.com/elpais/2017/12/07/icon/1512649011_214806.html) Consultado el 26 de marzo de 2018.

cumplen a diario la misma función que la taberna de debajo de casa: matar el rato y hablar con unos y con otros. Los batidos de proteínas tienen algo en común con la cerveza: se beben sin necesidad de tener sed. Los monitores de los gimnasios no tiran cañas, pero arrojan a los usuarios como el tabernero a los parroquianos. Con la diferencia de que el camarero escucha y el monitor motiva. Que cada cual elija.

La realidad en la que los gimnasios amenazan la industria de los bares y la restauración está, intuyo, aún muy lejana. Sin embargo, un número creciente de personas abrazan desde hace años algún tipo de práctica deportiva bajo el objetivo declarado de cuidarse, de mantener o mejorar la salud y, para qué negarlo, perseguir cierto modelo de cuerpo. En otras ocasiones, en efecto, se aprecia en estas prácticas una nueva forma de socialización. Las calles de las ciudades se llenan de *runners* o gente que sale a montar en bici equipados de manera casi profesional. En las zonas de la periferia, las naves industriales se reacondicionan para albergar box de *crossfit* o pistas de padel cubierto. Y los gimnasios se llenan de gente con edades entre los trece y los ochenta y cinco años. Muchos admiten comenzar "para conocer gente", pero algunos se adentran de esta forma en un estilo de vida que crea cultura al compartir ideologías y prácticas. La cultura *fitness* se caracteriza por agrupar una serie de normas que delimitan una forma de estar en el mundo, incluyendo recomendaciones sobre el descanso o las horas de sueño, la actividad o el ejercicio y, desde luego, la forma de alimentarse. La retórica occidental de la alimentación<sup>3</sup> se ha construido en los últimos años a partir de la relación que se establece con la salud y las prácticas para su cuidado. Comemos no tanto para alimentarnos, ni por cuestiones meramente hedonistas, sino como el medio primero para cuidarnos, por dentro, y por fuera. Una relación que convierte la alimentación en un asunto tan político como moral al distinguir a los puros de los impuros: los que saben lo que comer y cómo cuidarse de los que no saben, o los que ignoran *esa* verdad. Y sin llegar aún a suponer una amenaza para los ingresos de bares y restaurantes, podemos afirmarlo con rotundidad: los *fitness* son cada día más. Ello se explica, al menos en parte, por la importancia que se otorga en estas sociedades a esos dos valores que, como veremos, parecen confluir: la forma en que presentamos los cuerpos como un capital social de primer orden en

---

<sup>3</sup> Es una afirmación muy generalista. Por supuesto, categorías como el género, la clase social o la formación atraviesan este presupuesto ofreciendo matices que requieren de análisis más precisos. Me refiero aquí a uno de los grandes cambios ideológicos en la alimentación y que incluye los nuevos modos en que articula los procesos contemporáneos de distinción.

las sociedades de la modernidad tardía y el valor salud ocupando un lugar hegemónico en las escalas jerárquicas. Visto desde esa perspectiva, lo extraño pareciera que no sean más los gimnasios.

La alimentación contemporánea de las sociedades postindustriales está marcada por procesos de selección que perfilan grupos o subgrupos de individuos. En un tiempo donde el acceso alimentario sólo está condicionado por cuestiones de renta, muchas personas definen una identidad a partir de restricciones alimentarias para la que se esgrimen argumentos políticos, morales y de salud diversos. El escenario es enorme, incluyendo vegetarianos, flexiveganos, veganos o crudívoros, a la par que surgen cada semana algún tipo de dieta que promete cuidarnos a cambio de aceptar ciertas restricciones alimentarias. En este escenario social contemporáneo tienen lugar los debates sobre lo que se considera una alimentación *fitness*. Y aquí una de sus primeras características: una alimentación que persigue la salud – una alimentación saludable – sobre la que pesan constantes debates por ocupar la hegemonía del discurso. Lo que un día fue combatir el consumo de hidratos – peor aún por la noche – es hoy el frente contra el azúcar. Lo que ayer era una atención cuidadosa para contar calorías es hoy la defensa de la "comida real"<sup>4</sup>. En ese escenario de contienda, la dificultad deviene de las elecciones alimentarias. Pero ¿por qué comemos – o parece que comemos – tan mal?

### **LAS ELECCIONES ALIMENTARIAS: *NATURA* VS *NURTURA***

La versión de la biología y la fisiología para explicar las elecciones alimentarias describe los complejos engranajes que regulan el proceso alimentario. La investigación de fisiólogos sobre esta cuestión tiene más de un siglo. Para algunos de ellos, la elección de lo comestible estaría delimitado por tales procesos, una suerte de sabiduría corporal que acotaría el gusto hacia la satisfacción de las necesidades de manera saludable. En esa línea se citan con frecuencia los experimentos pioneros que Clara Davis realizó a finales de 1920, dónde mostró cómo los niños eran capaces de ajustar la alimentación a sus necesidades a edades muy tempranas. Los participantes fueron sometidos a un régimen de autoservicio durante meses, pudiendo escoger qué comer entre una veintena de platos de manera

---

<sup>4</sup> El discurso *fitness* contemporáneo sobre la alimentación se define a partir del cientificismo y la evidencia aportada desde la nutrición. Muchos de esos debates son el reflejo de los movimientos pendulares de los trabajos científicos, además, claro está, de modas alimentarias particulares.

libre e ilimitada. En un primer momento los niños expresaban preferencias muy marcadas, consumiendo a veces un sólo alimento durante días. Pero en el largo plazo, las elecciones sucesivas tendían a situar la alimentación en un equilibrio nutricional (Davis 1928, 1935).

En las primeras décadas del surgimiento de la Nutrición como disciplina científica se imaginaba que todo lo relacionado con los procesos alimentarios podía estudiarse y describirse al modo de la Física, un entorno de leyes y regularidades por descubrir en el laboratorio. Sin embargo, los seres humanos son algo más que biología, que un conglomerado de moléculas y leyes bioquímicas, y en el contexto de la nutrición, la variabilidad cultural parece atentar contra esa sabiduría del cuerpo. Beidler, un fisiólogo interesado en el funcionamiento del sentido del gusto, lo expresó de la siguiente manera: "Los patrones culturales han hundido la capacidad que tenía el hombre para equilibrar su alimentación de la manera más beneficiosa posible para su salud y longevidad" (1975, cit. en Fischler 2010). Los patrones culturales constituyeron durante todo el siglo XX – aún hoy lo son para muchos – la representación del mal. En este sentido, la alimentación *fitness* intenta invertir el axioma: no se trata de hacer dieta, sino de construir un estilo de vida, subvertir los patrones culturales, enseñar al cuerpo lo que parece haber olvidado<sup>5</sup>: comer de manera saludable.

La discusión de la antropología de la alimentación en el último tercio del siglo XX enfrentó también dos grandes propuestas en un debate similar. Por un lado, las tesis del materialismo cultural de Harris y su "bueno para comer" defendían una suerte de sabiduría cultural en la organización y la gramática culinaria, explicando las elecciones y los tabúes alimentarios como la mejor solución para los seres humanos dentro de contextos ecológicos particulares. Por otro, las tesis de Lévi-Strauss y Mary Douglas defendían que la alimentación era "buena para pensar", explicada no tanto por una sabiduría hacia lo saludable como por la relación simbólica e ideológica de formas particulares de estar en el mundo. Como ha demostrado la investigación etnográfica desde entonces, la norma es el "arbitrario cultural" (De Garine 1979), una variabilidad de formas que incluye elecciones claramente perjudiciales para la salud de los miembros de la cultura.

La investigación en alimentación, nutrición y salud requiere de un trabajo interdisciplinario en el que participen también psicólogos, sociólogos o antropólogos. Pero no hay duda de que la forma *concreta* en que nos alimentamos debe buscarse,

---

<sup>5</sup> En relación con esta cuestión, el lector puede leer los comentarios disponibles en Internet y redes sociales sobre una de las últimas modas en dietas: la paleolítica, como expresión de una recuperación de la sabiduría del cuerpo.

especialmente, en los contextos sociales y culturales. La uniformidad y regularidad fisiológica no explica la pluralidad de formas de alimentación o la construcción cultural del gusto y existen explicaciones – interpretaciones ahora, no leyes – que intentan abrir luz en ese escenario contemporáneo de elecciones múltiples.

En la era industrial contemporánea podemos elegir entre una enorme variedad de productos, disponibles ahora durante la práctica totalidad del año. Y, sin embargo, numerosos grupos optan por construir identidad y grupo a partir de procesos de selección delimitados. Para muchos, tales decisiones se sustentan en una verdad: el peligro acecha en ellas. Entre éstos se cuentan los integrantes de la *fitness culture*. Un peligro expresado en una forma reelaborada de las sociedades lipófoba: se odia y se teme la grasa que delimita los contornos, pero también la que circula por venas y arterias (como metáfora de la fusión de estos discursos). Analizamos aquí algunos de los rasgos que conforman su ideología y sus prácticas culinarias, centrándonos en la apropiación que realizan del discurso de la salud.

## **APUNTES ETNOGRÁFICOS DE LA *FITNESS CULTURE***

El *fitness* como fenómeno cultural ha llamado la atención de los científicos sociales desde finales del siglo XX (Karin 1998, Gavin et al. 2005). Las primeras aproximaciones, en consonancia con la tendencia epistemológica de aquellos años, otorgaron un especial protagonismo a la cultura física y a las prácticas y significaciones corporales (Markula, 1995). El foco se dirigió a los contextos profesionales, con una especial atención a la cultura de los *bodybuilders* (Bolin 1992, Randall *et al.* 1992, Moore 1997). La literatura sobre deporte, género e identidad se vio engrosada también en esos años (Klein 1993, Johnston 1996, Markula 1995, Randall *et al.* 1992). Y, finalmente, el espacio de los estudios de caso dio paso a reflexiones macrosociales sobre las sociedades occidentales posmodernas (Maguire, 2007), donde los "discursos sobre el *fitness* son parte del espacio sociocultural de las sociedades industrializadas contemporáneas" (McCormack 1999 p. 156). La producción bibliográfica sobre estilo de vida saludable y actividad física no ha dejado de crecer en estos años, incluyendo enfoques desde la óptica de la patologización, el escenario de lo que pronto se conocería como "*reverse anorexia*", la dismorfia muscular dentro de los trastornos de la imagen corporal.

Las prácticas alimentarias de estos grupos también han sido analizadas, sirviendo en ocasiones a eso que para la antropología Geertz llamó *mercadear* con asombro (1996:60). Por ejemplo, para el caso de la cultura de los *Body Builders*,

Parasecoli (2008: 99) apuntaba cómo "convertir en gramos y proteínas la comida disponible no es siempre un asunto sencillo. Comer es visto a menudo como "repostaje". Es por eso que para los *body builders* es muy común comer una media de 30 a 40 huevos por día". (Citado en Aksoy, 2014: 500). O como han señalado Gavin y sus colegas (2005:886), también sobre estos profesionales: "en los días cercanos a la competición, el contenido calórico puede ser menor de 1000 calorías diarias, sin aporte de grasas, mientras que en la fase de "volumen puede incluir un contenido calórico por encima de las 5000 (8 comidas/día)", además de mencionar el consumo de suplementos e incluso esteroides. El trabajo de Kuhn (2013) sobre una de las prácticas *fitness* más de moda, el *crossfitt* señala cómo en el inicio de esta actividad se asociaba el ejercicio de alta intensidad con dietas inspiradas en los modelos paleolíticos.

Lo que he llamado *fitness culture* se aleja de esos entornos profesionales, pero también mantiene claras distancias con los procesos patológicos. Se trata de un grupo heterogéneo, hombres y mujeres que acuden al gimnasio con regularidad, entre tres y seis días a la semana, con entrenos de fuerza y aeróbicos, aunque podríamos ampliar a todos aquellos que realizan actividad física de manera regular y de acuerdo a objetivos que incluyen el cuidado de la salud y un modelo de cuerpo compartido. Las conclusiones parten del análisis de los materiales producidos en una investigación, de naturaleza etnográfica, que se ha desarrollado en dos gimnasios de la ciudad de Cáceres, además de una etnografía virtual en redes sociales como *Twitter*, *YouTube* e *Instagram*. El trabajo de campo ha incluido entrevistas en profundidad y conversaciones informales con hombres y mujeres entre 18 y 47 años. Veamos algunos de las características que construyen esa cultura a partir de unas notas etnográficas.

¿Qué estoy comiendo? Se trata de uno de los rasgos distintivos: la preocupación por conocer lo que se come, en términos de cantidad y calidad, muy superior a la media de la población. En los casos más ortodoxos, esa revisión de la alimentación es similar a la que realizan personas aquejadas de graves intolerancias o alergias alimentarias. El placer por la comida ha sido un asunto marginado en la ideología y las prácticas de estas personas hasta hace poco tiempo. Aunque existe un movimiento actual que persigue compatibilizar el disfrute y el deber, integrarse en esta cultura es aprender a priorizar las elecciones y ello se consigue al pasar de lo que le apetece el cuerpo a lo que necesita. Y lo que necesita se construye en un discurso dual: lo que necesita para ser saludable y conseguir una estética particular.

En ese proceso deliberativo, formar parte de esta cultura es convertirse en un experto en la interpretación de las etiquetas de los alimentos. En los últimos meses se ha generalizado un discurso que le da menos importancia a esta cuestión

y recomienda comer "comida de verdad", es decir, la que no tiene etiqueta ni está procesada. Pero en la mayor parte de las entrevistas y discursos en el espacio de internet, el conocimiento sobre la información nutricional de las etiquetas se considera imprescindible. A partir del mismo se configura un conocimiento experto que sirve de distinción de unos frente a los otros: los que se preocupan y "entienden", y no se les puede engañar, frente al resto. El ejemplo recurrente es el de los cereales en el desayuno: "Si, porque a la gente le venden que desayunar cereales de esa marca es saludable, y si encima te dicen *light*, pues más. Pero uno mira las etiquetas y ve que sobre todo son azúcar, para darle sabor", comentaba un treintañero David, uno de los informantes. Un ojo experto detecta esas cosas, y opta por elecciones más saludables, como el pavo o la avena, alimentos que construyen el grueso de la alimentación junto con el pollo, el arroz, la pasta o el atún.

El escaso respeto a la tradición cultural y la incorporación de nuevos alimentos constituye otro de los rasgos: la tradición alimentaria pesa poco o nada si se aleja de la norma *fitness*. Adoptar los discursos y las prácticas alimentarias de este grupo implica adentrarse en procesos de cambio cultural que en muchas ocasiones arrasan con la costumbre. Al ver las dietas y las recetas *fitness* de los últimos años vemos como se incluye de manera rutinaria el aguacate, elemento muchas veces presente en ensaladas o platos principales. Los cambios incluyen los tiempos de comida: realizar cuatro, seis o incluso más comidas frente a las tres tradicionales – lo que implica comer sin tener sensación de hambre – pero también el uso de ayunos intermitentes. Los cambios alcanzan a los alimentos que configuran cada una de esas comidas: desayunos proteicos en la mañana, o, entre las recomendaciones más recientes, incluir hidratos de carbono como arroz o pasta en las cenas.

La norma culinaria de este grupo se recrea través del discurso de la pureza, de la limpieza alimentaria: comer de manera *fitness* es comer *clean*, es comer limpio. Las páginas de internet que tratan la idea de *clean eating* se cuentan por millones, repletas de consejos y recetarios diversos. En el trabajo de campo, se tiende a referir de manera más concreta a seguir la dieta, en el caso de los integrantes con menor experiencia, y a "comer bien" en el caso de los más avezados. El concepto de limpieza se refiere a la cantidad y el tipo de alimentos que permiten mantener la alimentación dentro de unos límites: sobrepasarlos es vivir en el error, en la suciedad. Los límites, la pureza, remiten una vez más a ese discurso del cuidado. No se trata tanto de hacer dieta sino de incorporarlo a un estilo de vida saludable, repiten, aunque en las entrevistas y conversaciones esta distinción no parece tan clara.

Los integrantes de esta cultura parecen mostrar un conocimiento nutricional por encima de la media de la población. Algunos de los informantes comenzaron

pagando los servicios de algún profesional o seguían los consejos de alguien más experto del gimnasio, aunque con el paso de los años comentan que aprenden de la experiencia o de las lecturas que realizan. La idea actual es que la comida sirve para un propósito, que puede ser ganar masa muscular, mantenerse o perder grasa corporal, pero siempre con la idea de cuidarse.

De manera tradicional se ha dispuesto una planificación a lo largo del año que incluye "periodos de volumen" – con un aumento de la ingesta calórica y dietas hiperproteicas – y "periodos de definición" – con dietas hipocalóricas e hiperproteicas –, además, claro está, del entrenamiento. Los primeros se suelen realizar en otoño e invierno, dónde "vas más abrigado y no se nota tanto que te has tapado", y comienzan unos meses antes del verano el periodo de definición. Las fluctuaciones de peso corporal en esos meses pueden rondar entre los 6 y los 12 kilos. Para ganar masa muscular es necesario alimentarse con dietas que excedan las calorías que gastan, lo que en la práctica supone coger algunos kilos de más. En este tiempo, la frontera de lo que se debe comer – lo *clean* – se relaja un poco. Por contra, en los periodos de definición se marcan de manera clara lo impuro. En ese tiempo se precisan dietas hipocalóricas que permitan perder la grasa acumulada y dejar ver la masa muscular que se ha ganado en los meses anteriores. Muchos expertos en las redes sociales y en las publicaciones especializadas expresan hoy sus reservas sobre estos planteamientos, advirtiendo que esta doble periodización de la dieta a lo largo del año, marcada por el cuerpo de verano, no tiene sentido y podría tener efectos nocivos para la salud. De esta manera abogan por dietas muy controladas, levemente hipercalóricas e hiperproteicas a lo largo de todo el año, con ganancias sostenidas de músculo. En este modelo se necesita, claro está, un mayor conocimiento experto para afinar esos cálculos a través de lo que se decide qué debe comerse y en qué momento.

La elección adecuada no sólo depende de la época del año donde se encuentren, sino que varía a lo largo del día: depende de si es un día de entrenamiento y el volumen del mismo, o si es un día de descanso, la tercera pata del triángulo mágico: come limpio, entrena duro y descansa lo necesario. Y la distribución de la comida a lo largo del día está delimitada también por la hora de los entrenos. En cualquier caso, no es un asunto de mera aritmética con las calorías: es necesario conocer la composición de los macronutrientes, el porcentaje de proteína, grasas e hidratos de carbono que contiene cada alimento y cuadrar todo lo ingerido para que se mantenga "dentro de los macros". De esa forma se construye la pureza de una alimentación *fitness*.

En el proceso de elección, de saber qué comer y en qué momento, el espacio virtual ofrece todo tipo de recursos: páginas *webs* con los contenidos calóricos



y el porcentaje de macronutrientes de cada alimento – por ejemplo <http://www.calorieking.com/> o <http://nutritiondata.self.com/> –, aplicaciones para móviles – Nutrition DATA – miles de entradas en blogs y lo que más triunfa hoy, centenares de canales de YouTube o cuentas de Instagram. Junto a los consejos de otros con más experiencia, las asesorías de preparadores físicos y nutricionistas y las revistas especializadas, constituyen las fuentes de información principales en el mundo *fitness*.

Entre las características que definen esta particular cultura alimentaria tenemos la propia definición de comida, donde se incluye el consumo cotidiano de diversos suplementos. Se trata de un consumo que sigue una curva de aceptación más o menos general: de rechazar en un principio "comer esos botes" a asumir su consumo de una forma natural y casi necesaria. El primero que se incorpora es la proteína del suero de la leche, disponible en formatos, sabores y marcas diversas, una elección que también va cambiando a medida que se aumenta la experiencia y el conocimiento. El siguiente suplemento es la creatina y en ocasiones los BCAAS, aminoácidos ramificados. Estos tres son los suplementos básicos, aunque en el caso de gente que roza prácticas casi semiprofesionales el abanico se amplía bastante. Las despensas de las cocinas se llenan de botes de estos productos que también son ingeridos en porciones adecuadamente pesadas y medidas, y es común ver los vestuarios de los lugares de entreno a personas que preparan y consumen estos suplementos nada más terminar la sesión de ejercicio. Las entrevistas siempre destacan la sospecha con la que los miran amigos o familiares: "sí, eso pasa mucho, claro. Manuel, uno de los usales en el gimnasio lo expresaba de esta manera: Piensan que si estás así de fuerte es porque te metes el batido de proteína, o que te drogas... lo ven como doparse, como química, como si fuera magia... nunca ven el trabajo y la constancia que hay detrás..."; "claro, esa es la idea, de que es algo artificial y poco sano... te dicen eso y luego van al *McDonald's* a comer y beberse un litro de refresco...".

Adentrarse en esta cultura alimentaria incluye también nuevas topografías culinarias, con utillajes particulares – los *tuppers* para la organización semanal de los menús o los que se usan para comer en el trabajo, los espráis para bajar el contenido de aceite en la sartén, la plancha para cocinar, la báscula para pesar los alimentos... Cuando uno comienza a involucrarse en los consejos *fitness* le llama la atención uno de los primeros cambios: la báscula que importa no es la del baño, sino la de la cocina. Por supuesto, la preparación de los alimentos también está pautada, con una preferencia clara por la cocción, el horno o la plancha y el destierro de la fritura. Es muy corriente que todos acaben preparando su propia comida, lo que en ocasiones implica que parte del tiempo de ocio, por ejemplo,

de los fines de semana, se destine a la preparación ordenada de las comidas de los próximos días, con *tuppers* que son ordenados y almacenados.

La sociabilidad asociada a la comida también tiene sus propias reglas. La mayor parte de los entrevistados admiten que es una de las cosas que más cuesta: "claro, porque nosotros estamos acostumbrados a salir de fiesta, y eso se hace bebiendo alcohol como si no hubiera mañana...". Y las comidas en restaurantes no siempre llegan a los estándares de limpieza. En nuestras entrevistas se defendía la idea de balancear y poner en perspectiva: no puedes dejar de salir, pero siempre puedes trabajar las elecciones hacia lo más cercano. En ese sentido, tomar agua o como mucho refresco sin azúcar, optar por las ensaladas y los platos cocinados a la plancha, sin salsas y fritos, y renunciar a los postres suelen ser las estrategias comentadas.

La alimentación *fitness* incluye también tabúes y penitencias por saltarse las normas. Éstas suelen vincularse con el trabajo extra con los ejercicios, y aquellos marcan el terreno de lo impuro, como los fritos o la comida basura. Sin embargo, en los últimos años estas fronteras también se están diluyendo. Las recomendaciones de los *blogs* y los sitios de *YouTube* especializados trabajan hoy a favor de la no renuncia. Es posible comprar salsas *cerro calorías* que ofrezcan un sabor similar a los platos, pero sin caer en lo impuro. Y no es menos cierto que la red ofrece hoy multitud de recetas sobre pizzas o hamburguesas saludables. Lo que sigue es una receta de hamburguesas saludable disponible en una red social, con referencia a las empresas que ofrecen el producto de manera saludable:

- Unimos dos burgers de pollo sabor Kebab de @meatprotein entre dos papeles de horno (el vegetal que veis en la foto) y con la ayuda de un rodillo le damos forma redonda;
- Horneamos la base, quitándole el papel vegetal de arriba, durante 5 minutos a 180° y la retiramos;
- Salteamos en la sartén pimiento verde, rojo y cebolla a daditos con especias al gusto;
- Expandimos tomate triturado en la base (yo he usado el tomate frito sin azúcares añadidos de Mercadona);
- Colocamos las verduritas (aquí podéis dejar volar vuestra imaginación. No le añadas más proteína, con la base y el queso ya tenemos suficiente);
- Ponemos el queso. Yo he usado 25g de mozzarella. Y un toque de pimienta negra y orégano;
- Horneamos durante 7-8 minutos a 180° arriba y abajo (hasta que el queso esté bien deshecho 😊).

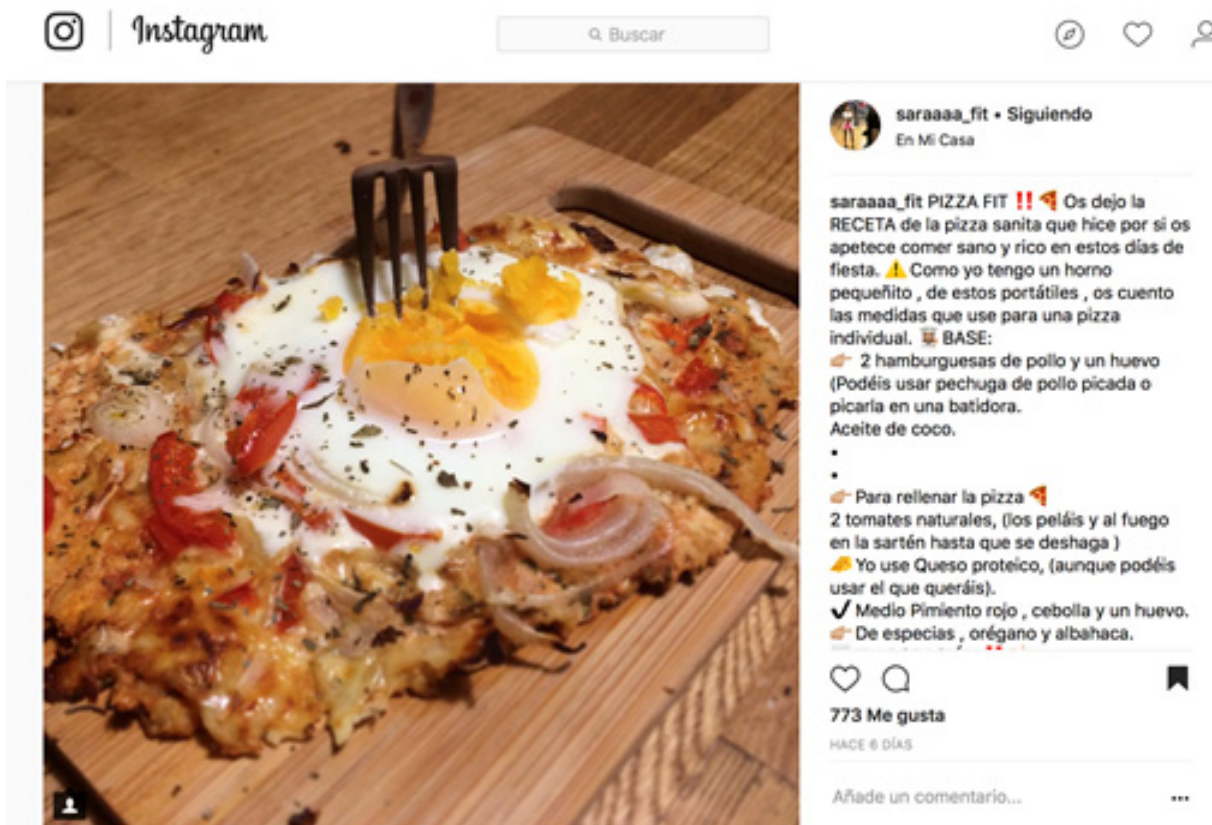


Figura 1: PizzaFit.

Otro ejemplo, típico de la red social Instagram, incluye la presentación atractiva de la comida, con la receta y la traducción de la ración en macronutrientes (Fig. 1). Muchas de las entradas de este usuario (@saraaaa\_fit) siguen ese patrón de ofrecer una alimentación saludable que sea sugerente y muy alejada del tono gris y repetitivo de lo que muchos entienden como alimentación saludable. Esto incluye el trabajo con recetas, o incluso algunos se atreven con nuevas formulaciones de los alimentos considerados como tabúes. Recordando escenarios de carestías alimentarias, dónde se imponía la significación al sabor, encontramos también, por ejemplo, postres o recetas de donuts proteicos y fitness, y desayunos como estas "Tortitas de gofre chocolate blanco" (Fig 2) de la usuaria de Instagram @mepongofit<sup>6</sup>:

<sup>6</sup> Un vistazo a <https://www.instagram.com/mepongofit/> puede servir para ver el alcance de este movimiento dentro de la nueva gramática culinaria entre los integrantes de esta cultura.



Figura 2.

De esta manera se construye la alimentación *fitness*. Un espacio en disputa marcado por el discurso de lo saludable. La preocupación por la comida, comentan, es la preocupación por la salud.

## CUERPO Y SALUD EN LOS RELATOS FITNESS

Las elecciones alimentarias están atravesadas por el relato de la salud como valor en las sociedades occidentales del presente. Para Poulain (2005), esto se relaciona con el proceso de medicalización que ha experimentado la alimentación. Con el término de "nutricionalización" define el proceso de difusión de conocimientos nutricionales en el cuerpo social a través de medios y agentes como la prensa, la televisión o las campañas de educación para la salud, en las que hoy resultan inevitable incluir las redes sociales. Para una gran parte de la población – diferencias por razones de clase social, formación o género – la alimentación guarda una íntima relación con los procesos de salud, enfermedad y atención. *No somos lo que comemos, sino estamos tan sanos como lo que comemos*. Las relaciones se trasladan también al futuro, delimitando el espacio de lo que seremos – y de los

cuerpos que habitaremos – dependiendo de lo que comamos.

De esta manera, las elecciones alimentarias son a la vez fuente de temor y un modo de prevención. En relación con el miedo o la ansiedad encontramos la retórica sobre la alimentación del presente, su carácter "químico", la forma de producción que prioriza la maximización y descuida la salud. Los alimentos son vistos como sospechosos, objetos que en muchas ocasiones desconocemos en una industria que proporciona un flujo de "alimentos sin memoria" (Lambert 1997). Los trabajos biomédicos y su eco en los medios de comunicación enfatizan la idea que ciertos patrones de alimentación conducen a una mayor probabilidad de padecer ciertas enfermedades: qué comer es entonces el medio para la gestión del riesgo. La respuesta es en muchas ocasiones una especial atención por ese proceso de elección, un trabajo de selección de los alimentos "puros" de los impuros": conocer los peligros ofrece la capacidad de optar por elecciones saludables que nos permitan cuidarnos en el presente y de cara al futuro.

El discurso *fitness* también se hace eco de ese contexto de medicalización de la nutrición. Se entrena y se come para cuidar el cuerpo, el único que se tiene, se repite de manera machacona. Sin embargo, ese discurso de lo saludable se asocia de manera indisoluble con el estético: entrenar y comer para conseguir un modelo de cuerpo muy definido. ¿Cuánto hay de cada uno de ellos? ¿Cuál es el dominante? La defensa de los modelos estéticos tiene hoy una peor acogida que el discurso de la salud, mucho más extendido.

En los últimos años, la cultura y la industria *fitness* ha trabajado por defender la idea de que ambos elementos son necesarios e inseparables. Estar sano "por dentro", nos recuerdan, se refleja "por fuera". Alimentar de manera adecuada a un cuerpo es saludable, pues se limita la grasa – la de las arterias y también la externa – y se trabaja el estado cardiovascular. Por último, en los últimos años se ha añadido la idea de bienestar psicológico: la cultura *fitness* camina hacia una visión holística de la salud y la enfermedad, algo visible en la terminología que se emplea – *wellness* –, bienestar. Acudir hoy a un gimnasio es atender todos esos órdenes: el físico, el alimentario, el psicológico. No es de extrañar que entre la oferta de máquinas se cuelen asesorías nutricionales, clases de yoga o saunas y spas. Cuidarse es cuidar todos esos ámbitos.

En nuestra investigación encontramos las contradicciones o paradojas que esta unión en ocasiones conlleva. El discurso de las redes sociales y los *influencer* acentúa siempre el discurso de lo saludable. Las elecciones que realizan dentro de la cultura *fitness* – entrenar de una manera o de otra, la forma de alimentarse – nos recuerdan, persiguen el beneficio de la salud. Si buscamos en *YouTube* "desayunos saludables" nos salen más de 108.000 vídeos, una gran parte produ-

cidos y consumidos por la cultura *fitness*. En este video<sup>7</sup> de uno de esos canales, el autor se define como *fitcook*, cocinero saludable, y puede ser un buen ejemplo de la incorporación de lo saludable en las prácticas y representaciones de esta cultura alimentaria:

Bienvenidos a la sección de **desayunos saludables**. En dónde preparamos desayunos fáciles, **sanos** y riquísimos. ¡Quédate conmigo! porque hoy preparamos este magnífico desayuno *fitness*! Pero antes, suscríbete a mi canal para disfrutar comiendo y **conseguir resultados**.

Empezamos dándole caña a nuestro desayuno **saludable** cortando por la mitad un aguacate. Clavamos el cuchillo sobre el hueso, giramos con un golpe de muñeca y lo deshuesamos. A continuación, sobre un bol y con la ayuda de una cuchara, vacíanos con esmero el contenido del aguacate. Ahora cogemos un tenedor resistente y lo picamos con fuerza y potencia hasta lograr una crema bien suave. (...) A continuación, incorporamos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y seguimos mezclando para que todo se integre. Nos pasamos a la tabla, cogemos un tomate bien rojo, cortamos con un cuchillo la parte de la raíz y la retiramos, agarramos bien el tomate y ejecutamos cortes precisos y limpios para hacer unas rodajas perfectas y lo reservamos para después. Seguidamente cogemos una sartén antiadherente, colocamos un molde circular, engrasamos con aceite de oliva la base de la sartén y lo repartimos con un papel. Cuando la sartén esté bien caliente; cascamos un huevo y lo añadimos. Este molde es el verdadero truco para cocinar unos huevos perfectos. Pasados dos minutos lo retiramos del fuego. Ahora seleccionamos dos tostadas de pan integral **sin azúcares añadidos**. Untamos con cariño nuestro guacamole rápido, **excelente aporte de grasas mono y polinsaturados**. Acompañamos la segunda tosta con las rodajas de tomate que hemos cortado. Aumentamos la cantidad de proteína con dos huevos a la plancha, **sin frituras ni grasuza**. Damos vida y alegría con un jamón serrano desgrasado, **fantástica fuente de proteína de alta calidad**. Decoramos con semillas de chía trituradas, fuente de **omega 3 y antioxidantes** y completamos con semillas de sésamo crujientes y con **gran aporte de calcio** para conseguir unas tostas tremendamente **saludables** y deliciosas.

---

<sup>7</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=Qmq4UlkqWqA>

Además de emplear una estética muy particular, encontramos cómo lo saludable articula toda la receta, aunque no es menos cierto que se trata de conseguir, también, "resultados" desde la óptica de las necesidades del entrenamiento. En el análisis del discurso podemos ver cómo se incorporan alimentos nada tradicionales como el aguacate, la chía o las semillas de sésamo, explicitando los beneficios o aportes que produce su consumo. El aceite de oliva, virgen extra, la elección del pan – integral y sin azúcares añadidos – son otras de las claves con las que se construye esa idea de pureza *fitness* equiparada a salud. Queda claro que lo impuro – la fritura, la "grasaza" – están vetados, para lo que se emplean técnicas de preparación como la plancha o el papel de cocina.

Las recetas *fitness* son otro de los espacios dónde se aprecia esa doble vertiente del discurso salud y estética. Además del esquema tradicional que siguen todos los recetarios se incluye la información nutricional de los macronutrientes por porción – una forma de construir memoria –, los lugares dónde pueden comprarse y en ocasiones, para qué objetivo puede consumirse – para ganar masa muscular o para definir, por ejemplo. Las recetas remiten de esa forma a un discurso que fusiona el cuidado por dentro y por fuera, delimitando la atención al cuerpo: puedes tener unos abdominales bien marcados y definidos, pero no sólo para lucirlos en verano: una pared abdominal cuidada ayuda a la estabilidad de la columna, mejora la postura y alivia las articulaciones.

En las redes sociales encontramos expertos con formación de ciencias de la actividad física y el deporte o de la nutrición, pero también otros autodidactas que exhiben años de experiencia. Las rencillas y guerras sobre la autoridad de los discursos son constantes, como también las acusaciones de intrusismo. Quién puede hablar sobre qué en el contexto de la alimentación *fitness* es motivo de discusión constante. En ese espacio virtual, la disputa sobre el alcance y los límites de lo saludable es recurrente, y la autoridad se construye cada vez más no tanto en el credencialismo como en el discurso de la evidencia. Así encontramos como los comentarios en *Twitter* son contestados con referencias a trabajos científicos publicados en revistas indexadas, que a su vez son replicados con la misma práctica. La cultura *fitness* es, en ese sentido, deudora de un gran conocimiento experto cimentado en años de experiencia y formación. Los "inexpertos" incluyen a la población general, a los legos – los que entienden que es más perjudicial un batido de proteínas que un tazón de cereales azucarados – pero también a otros "expertos" como los profesionales de la salud. La guerra aquí incluye casos de recomendaciones nutricionales de médicos que son puestas en entredicho a partir de la evidencia de trabajos que son citados, en una competición donde se enfrentan el título con el uso y manejo de la bibliografía. Un ejemplo de esa lucha puede verse

en este post<sup>8</sup> sobre las recomendaciones alimentarias tradicionales en el cuidado de la diabetes y la evidencia actual disponible que rebata algunas de aquellas.

Esos debates entran también en las guerras de nutrición contemporáneas: ¿es mejor descender los consumos de grasas o los de hidratos de carbono? ¿dónde buscamos las causas de la epidemia de obesidad? ¿Cómo impactan la actividad física en la salud de las poblaciones? Preguntas de este tipo entran en el debate de la cultura *fitness* y son resueltas a partir de las citas de trabajos científicos. La reflexión sobre la salud y su cuidado es, en ese sentido, muy superior a la media de la población.

Los datos del trabajo de campo tradicional arrojan indicios de una realidad algo diferente. Es verdad que encontramos informantes que se amoldan al estereotipo de persona experta, formada y preocupada, pero no es la única tipología, ni la más extendida. En las entrevistas realizadas se aprecia la importancia otorgada a la salud, pero cuando se cambia el enfoque de vendedor a comprador, el protagonismo de lo estético sobresale en el discurso. Cuando el monitor del gimnasio les pregunta el primer día de gimnasio sobre el objetivo que persiguen, la gran mayoría admite que verse mejor, más musculado y definido en el caso de ellos, más delgados y tonificadas en el caso de ellas.

En la búsqueda de información, además de amigos con mayor experiencia o la contratación de profesionales, destaca la búsqueda de información en internet. Tal vez esto sirva para enfrentar las recomendaciones del profesional de la salud que aún hoy indica que el consumo de huevos no debe superar los 3 a la semana, pero es verdad que se aprecian ciertas carencias en el posicionamiento crítico sobre lo que se lee. Algunos han comentado qué siguen a tal o cual experto, y comentan "que lo dicen los estudios" pero sin haberlos leído, o sin ser capaz de posicionarse de manera crítica sobre la metodología o las conclusiones. Los gimnasios se convierten en espacios de discusión sobre lo bueno de tal alimento o lo malo de tal práctica, pero la distancia con el debate generado en las redes sociales por los *influencers* es bastante grande.

En el trabajo de campo nos hemos encontrado con consumos de suplementos deportivos que han sido recomendados por amigos o conocidos sin una valoración adecuada. Esto incluye termogénicos – productos que aumentan el metabolismo – en las fases de definición, por ejemplo: "me dijeron que podía sentir el corazón, pequeñas taquicardias, pero poco a poco se acostumbra el cuerpo". También se

---

<sup>8</sup> <https://www.fitnessrevolucionario.com/2015/11/23/alimentacion-y-diabetes/>



comentan prácticas alimentarias como ayunos intermitentes, o entrenos en ayunas "porque lo he leído en internet". Tampoco son el ejemplo representativo de la cultura *fitness*. Suelen ser adolescentes o jóvenes que se introducen en este mundo buscando un cuerpo musculado para lucir en verano. Desde la cultura *fitness* se les separa, y en ocasiones se les llama con apelativos despectivos como "preplaya", distinguiendo una vez más a los puros de los impuros: ser *fitness* no es acudir al gimnasio en enero para purgar los pecados navideños o en abril para prepararse para la piscina o la playa, sino un estilo de vida que cuida el cuerpo por dentro y por fuera. Pero incluso los puros no escapan de las contradicciones: por ejemplo, admiten que, si bien es cierto que un cuerpo es también el reflejo del cuidado interno, mantenerse en porcentajes de grasa corporal del 6 al 10% para que luzcan las abdominales a veces incluye la necesidad de prácticas no del todo saludables. Y la presión de la estética, admiten también, lleva a algunos a optar por caminos y soluciones más cortos que pueden suponer un peligro para la salud. Un par de últimos apuntes sobre el desfase entre unos discursos y otras prácticas: Si la evidencia admite que las fluctuaciones de peso excesivas en los periodos de volumen y definición podrían ser perjudiciales, encontramos que es la metodología usual hoy en los gimnasios. Y si bien en el conocimiento experto de las redes sociales se advierte de la no necesidad de consumir suplementos o el escaso aporte que realizan en las mejoras, algunos optan por su consumo nada más empezar el entrenamiento, asociando estas prácticas alimentarias a un uso experto que en realidad no lo es.

La cultura alimentaria *fitness* es hoy diversa. A medida que ensancha sus miembros aumenta la diversidad de formas de adoptar la ideología de este grupo. Algunos fieles muestran un seguimiento ortodoxo a los mandamientos, y lucen los frutos de sus esfuerzos con cuerpos que parecen querer ofertar cuidado y salud. Otros se inician en sus prácticas quizás como forma de socializar, cambiando la barra de bar por la barra del *press* de banca. Pero parece que la vigencia de este movimiento está más viva que nunca: cada vez más, los gimnasios se llenan de gente de todas las edades preocupados por capitalizar la forma en que presentan sus cuerpos e incorporando la idea de que el ejercicio y la alimentación son piezas claves del cuidado de sí. El mercado ha visto aquí una oportunidad, y ya hay restaurantes o tiendas<sup>9</sup> de comida "saludable" que te facilitan mantenerse puro. Queda mucho espacio por delante. Habrá que estar atento.

---

<sup>9</sup> No puedo desarrollar aquí esta cuestión con mayor precisión, pero incluye desde tiendas especializadas (ej.: <http://fitfoodmarket.es/supermercados-fitness/> o <http://meatprotein.es/web/TIENDAONLINE/>) ha video-tutoriales para realizar una compra saludable en establecimientos usuales como Mercadona.

## BIBLIOGRAFIA

AKSOY SUGIYAMA, C. (2014), "Bodybuilder's Life Style: The Diet And The Obsession With Body" *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi* 54(1):493-506.

BEIDLER, L. M. (y otros) (1975), *Sweeteners: Issues and Uncertainties*. Washington DC, Academy Forum, National Academy of Sciences.

BOLIN, A. (1992), "Appeal, Food and Fat: Competitive Bodybuilding, Gender and the Diet." En *Building Bodies*. Ed.: Pamela S. Moore. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press, 184-208.

COUNIHAN, C. M. & STEVE L. Kaplan (ed.) (1998), *Food and Gender: Identity and Power*. London: Routledge.

DAVIS, C. M. (1928), "Self-selection of diets by newly weaned infants: an experimental study", *Amer. J. Dis. Child*, n.º 36: 651-689.

DAVIS, C. M. (1935), "Self-selection of food by children", *Amer. J. Nurs.*, n.º 35: 402-410.

DE GARINE, I. (1979), "Culture et nutrition", *Communications*, n.º 31: 70-92.

FISCHLER, C. (2010), "Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna" *Gazeta de Antropología*, 26 (1). [http://www.ugr.es/~pwlac/G26\\_09Claude\\_Fischler.html](http://www.ugr.es/~pwlac/G26_09Claude_Fischler.html)

GAVIN, J. Andrews; MARK, I. Sudwell & ANDREW, C. Sparkes (2005), "Towards a geography of fitness: an ethnographic case study of the gym in British bodybuilding culture". *Social Science & Medicine* 60: 877-891.

GEERTZ, C. (1996), *Los usos de la Diversidad*. Barcelona: Paidós.

JOHNSTON, L. (1996), Flexing femininity: Female body-builders refiguring 'the body'. *Gender, Place and Culture*, 3(3), 327-340.

KARIN, A. E. Volkwein-Caplan, Karin A. E. (1998), *Fitness as Cultural Phenomenon*, Waxman Publishers, Münster.

KLEIN, A. M. (1993), *Little big men: Bodybuilding subculture and gender construction*.

KUHN, Steven (2013), "The Culture of CrossFit: A Lifestyle Prescription for Optimal Health and Fitness". Senior Theses – Anthropology. Paper 1. <http://ir.library>.

illinoisstate.edu/sta/1

MAGUIRE, J. S. (2007), *Fit for consumption: Sociology and the business of fitness*. New York: Routledge.

MARKULA, P. (1995), “Firm but shapely, fit but sexy, strong but thin: The post-modern aerobicizing female bodies” *Sociology of Sport Journal*, 12(4), 424-453.

MCCORMACK, D. (1999), “Body shopping: Reconfiguring geographies of fitness” *Gender, Place and Culture*, 6(2), 155–178.

MOORE, P. (ed.) (1997), *Building Bodies (Perspectives on the Sixties)*. New Brunswick, (NJ), Rutgers University Press.

PARASECOLI, F. (2008), *Bite Me: Food in Popular Culture*. New York: Berg Publishing.

POULAIN, J. P. (2005), “De la dieta mediterránea a los modelos alimentarios mediterráneos: una herencia plural que hay que estudiar de cara a encontrar una denominación para el futuro”, en Contreras, J.; Riera, A. y Medina, X. (eds.): *Sabores del Mediterráneo. Aportaciones para promover un patrimonio alimentario común*. Barcelona, Temed: 198-220.

RANDALL, A. J.; HALL, S. F., & ROGERS, M. F. (1992), “Masculinity on stage: Competitive male bodybuilders” *Studies in Popular Culture*, 14, 57-69.