

# Ingredientes para un menú tóxico. El reverso de las crisis alimentaria y sanitaria

Humberto Márquez Covarrubias

*Nocividad, toxicidad y adicción son los rasgos peculiares de las mercancías más emblemáticas del capitalismo contemporáneo. Una dieta omnipresente basada en carnes, harinas, azúcares y sales, presentada habitualmente como comida rápida o chatarra, aporta una dosis energética para la inmediata activación de la fuerza de trabajo, pero a la larga contribuye a la proliferación de enfermedades como hipertensión, diabetes, obesidad y cáncer. Los monopolios agroindustriales y comerciales amasan grandes fortunas, en tanto que las enfermedades crónico-degenerativas merman el patrimonio genético de la humanidad.*

## LA COCINA DEL CAPITAL

El ciclo de la vida, que debería de ser el fin supremo de la humanidad, está subsumido por la lógica inmarcesible del capital, volcada a la sustracción de ganancias y la destrucción del entorno planetario. Un complejo sistema de necesidades basado en valores de uso adictivos y nocivos condiciona la vida cotidiana. El consumismo compulsivo de la modernidad tardía es representado por mercancías emblemáticas como los automóviles, televisiones, teléfonos móviles, computadoras, videojuegos, ropa de marca, medicamentos y alimentos industriales.

La calidad de vida está condicionada por la simbiosis entre alimentación y salud; sin embargo, la asociación de-

genera cuando se impone la subsunción del consumo bajo el capital.<sup>1</sup> El proyecto de modernización apremia una *transición alimentaria* que relega la producción y consumo de alimentos autóctonos e inocuos que soportan la cultura material de los pueblos —por ejemplo, en México, maíz, frijol, chile, jitomate, nopal y calabaza— y promueve el consumo de productos industrializados basados en carnes rojas y lácteos, harinas, azúcares y sales refinadas.

La vida cotidiana y los patrones alimenticios están supeditados a la noción del tiempo propio de la sociedad burguesa, que exige *a)* reducir los minutos dedicados a la preparación y consumo de alimentos para incrementar el tiempo disponible de trabajo, lo cual incluye la jornada laboral y el traslado, cada vez más largo, de la casa al lugar de trabajo; *b)* consumir productos de fácil combus-

tión (por ejemplo, azúcar, café y refresco) a fin de habilitar, inmediatamente, la energía corporal intensa; c) disminuir el precio de los alimentos, aminorar el costo de reproducción de la fuerza de trabajo y presionar a la baja los niveles salariales, y d) consolidar corporaciones agroalimentarias en detrimento de campesinos, indígenas y comunidades autónomas y sectores e instituciones públicas de apoyo al sector popular.

La dieta moderna permite que el tiempo de la vida se reduzca, cada vez más, al tiempo laboral y que, al mismo tiempo, se desvalorice la fuerza de trabajo.

## NEOLIBERALISMO A LA CARTA

El sistema alimentario capitalista ejerce una imperceptible pero penetrante dominación fisiológica y psicológica de los cuerpos y conjuntos familiares. El control monopólico de la cadena alimentaria promueve un espectro de necesidades que divulga la idea de que los alimentos industriales son sabrosos, divertidos e instantáneos.

La dieta moderna está diseñada por accionistas y gerentes, químicos y nutriólogos, mercadólogos y comunicadores. El poderío de la industria transnacional determina la producción y el consumo de alimentos en todos los confines del orbe. Como un producto de la cultura hegemónica, la dieta universal está basada en el modo alimenticio estadounidense representado por la comida rápida y los productos chatarra.<sup>2</sup> En realidad, se trata de una síntesis de diversas cocinas del mundo: italiana (pizza), alemana (hamburguesa, *hot dog* y cerveza), francesa (papas fritas), con algunas aportaciones estadounidenses, como las endulzadas bebidas gaseosas efervescentes. Al influjo del imperialismo cultural y la modernización neoliberal, las culturas porosas adoptan esta cocina tóxica y acogen a transnacionales emblemáticas como McDonald's, Domino's Pizza, Coca-Cola, entre otras, como si fuesen emisarios del desarrollo económico y cultural.

### *Agresividad corporal*

La producción de carnes está en el centro del sistema alimentario capitalista. Las carnes frescas y frías, además de los alimentos precocidos basados en proteína animal, se consideran como la principal fuente de proteínas y ener-

*La dieta moderna permite que el tiempo de la vida se reduzca, cada vez más, al tiempo laboral y que, al mismo tiempo, se desvalorice la fuerza de trabajo.*

gía para los cuerpos dispuestos a invertir sus fuerzas vitales en la producción. Las megagranjas producen grandes volúmenes de carnes de res, gallina y cerdo.<sup>3</sup> Los métodos de producción, que generan hacinamiento y maltrato animal, enfermedades y contaminación, incluyen además el suministro de hormonas y toxinas que se transfieren al consumidor final.

Diversos estudios relacionan el consumo de carne roja con la proliferación de algunos tipos de cáncer, sobre todo colorrectal, pero también de mama, estómago, vejiga, pulmón y próstata. Los problemas cardiovasculares —cardiopatías coronarias, derrame cerebral, hipertensión y arterosclerosis— están relacionados con el alto contenido graso de la carne roja que se traduce en el incremento de colesterol sanguíneo, ácido araquidónico, hierro hemo y homocisteína, amén de que se vincula con la obesidad y la diabetes tipo II.<sup>4</sup> No por nada, el documental del cineasta independiente Morgan Spurlock, *Súper engórdame (Super Size me)* (2004), quien se sometió durante un angustioso mes a una dieta basada exclusivamente en los productos de McDonald's, muestra los efectos perjudiciales en la salud y psicología de los consumidores adictos a la comida chatarra basada en carnes rojas.

La producción de carne a gran escala arroja un dato sintomático: el peso corporal de todas las reses supera al de los seres humanos. Y los costos ambientales también son reveladores: la expansión de la ganadería es la principal causa de destrucción de millones de hectáreas de selvas tropicales y la emisión de gases, como metano y óxido nitroso, que repercute en el calentamiento global.<sup>5</sup>

### *Esterilidad transgénica*

La ingeniería genética transfiere los genes de animales o vegetales a otras especies para dotar a las plantas de un ADN que les permita prolongar su vida comercial, superar contingencias ambientales —sequías, heladas, salinidad—, soportar plagas o enfermedades y adquirir más propiedades nutritivas. La nueva información genética ha sido inoculada en cítricos, tomate, maíz, girasol, algodón, melón, soya, trigo, tabaco, café, entre otros. Sin embargo, la industria procesa mayores cantidades de soya y maíz transgénicos y los comercializa masivamente como alimento para el ganado y la gente.

Monsanto, Bayer, CropScience, Syngenta, BASF y Du Pont invierten cantidades millonarias en investigación genética y patentan las semillas transgénicas para monopolizar la comercialización y el derecho a la propiedad intelectual sobre el uso de genes. Un icono es la «semilla suicida», *Terminator*, que produce una cosecha sin poder reproducirse.<sup>6</sup> Las corporaciones propician una dependencia comercial y tecnológica de insumos y semillas, y terminan por controlar toda la cadena alimenticia, comenzando con las semillas estériles, el uso de agroquímicos, el financiamiento, comercialización, hasta el consumo.

Los cultivos transgénicos aplastan la producción campesina, inhiben el potencial genético de las plantas y exponen a los consumidores a riesgos de salud como el cáncer.<sup>7</sup> La *revolución transgénica* concentra en un puñado de corporaciones la «seguridad alimentaria» del planeta, en tanto que estallan los principios éticos y económicos de las comunidades, campesinos y consumidores.

Los productos transgénicos trastocan la cadena alimenticia y abarrotan el mercado desde hace tiempo sin que existan normas de control o etiquetado, pese a que propician el surgimiento de nuevos alérgenos y toxinas peligrosas, y desplazan a alimentos otrora naturales e inocuos. En la inserción de nuevos genes para la resistencia a antibióticos existe un riesgo: que esos genes se transmitan a bacterias patógenas en humanos, lo cual debilitaría el control y alentaría el surgimiento de enfermedades, como el cáncer.<sup>8</sup> La alta toxicidad transgénica presagia deficiencias inmunológicas (resistencia a antibióticos o nuevas enfermedades virales), transformación de la estructura celular, transferencia de ADN al tracto digestivo y alergias. Una carga de nocividad acrecentada llega a la mesa cuando se consume carne o lácteos procedentes de animales alimentados con transgénicos. La pérdida de biodiversidad deviene de la contaminación genética por la polinización que puede debilitar a plantas y animales frente a plagas o enfermedades. La agricultura verde, presentada como alternativa, no es más que un intento de maquillar los procesos de degradación de la agricultura capitalista.



### *Sed edulcorada*

El agua no es mercancía ni posee valor, pues al ser un elemento natural su producción no requiere objetivar trabajo humano.<sup>9</sup> El trabajo es necesario para distribuir-la y llevarla hasta las tomas domiciliarias: su costo sólo debería de restituir la inversión pública, pues es fundamental para la vida humana y la vida en el planeta. Sin embargo, las corporaciones se han apropiado de las fuentes de agua dulce para mercantiliarla. Las grandes corporaciones que han mercantilizado el agua a nivel planetario son Coca-Cola, Pepsico, Nestlé y Danone. Un producto ubicuo de la modernidad, en la mano del común de las personas, es la botella de agua, a la par del teléfono celular o la cámara digital.

La pujante industria refresquera y cervecera privatiza y mercantiliza el agua, transfigurada como bebida endulzada o alcohólica, a la vez que limita el acceso al agua para la producción agrícola y el consumo doméstico. Un ejemplo paradójico es el de la cervecera Modelo, instalada en Zacatecas, estado con grandes carencias de agua dulce y potable, que se ufana de ser la fábrica más productiva del mundo con capacidad para lanzar al mercado nacional e internacional 20 millones de botellas diarias de la marca Corona, para lo cual se requiere un suministro de agua diario equivalente a doce albercas olímpicas.<sup>10</sup> Mientras la cervecera se apropia de las fuentes hídricas para producir malta y procesar la

cerveza, los productores agrícolas de las inmediaciones sufren sequía crónica y el agua potable es caciqueada por las autoridades que distribuyen el líquido durante algunas horas, en determinados días de la semana.<sup>11</sup>

La sed humana podría ser saciada naturalmente con agua, pero es apaciguada con bebidas edulcoradas y alcohólicas, tal como dicta la mercadotecnia. El producto nocivo por excelencia, de amplia aceptación popular, es el refresco. Una Coca-Cola de 600 mililitros contiene el equivalente a 16.5 cucharadas cafeteras de azúcar, provenientes de azúcar refinada o jarabe de maíz de alta fructuosa; esta porción representa, en términos reales, 126% del requerimiento diario de azúcar máximo tolerable. La dulzura desproporcionada es simulada con sodio y saborizantes. La adicción a esta bebida proviene de la sobredosis de azúcar que genera dopamina en el cerebro.<sup>12</sup> Desde temprana edad, los consumidores registran daños en la salud, como obesidad, diabetes y síndrome metabólico; sin embargo, Coca-Cola no tiene empacho en promover el consumo desde la etapa prenatal: la publicidad ha presentado, por ejemplo, anuncios espectaculares donde una alegre mujer embarazada comparte su adicción con el fruto de su vientre, precisamente en un país como México donde 85% de los bebés consumen sustitutos de leche materna,<sup>13</sup> y desde la tierna infancia, para saciar la sed, piden «coca», la cual es una de las primeras palabras que balbucean con el beneplácito paterno.

### *Dulce veneno*

En la dieta moderna, industrial y cacera, proliferan los ingredientes refinados: azúcar, harina y sal. Estos ingredientes, llamados *venenos blancos*, disponen de bajo valor nutricional y representan un riesgo para la salud, pues detonan enfermedades graves o degenerativas como diabetes, hipertensión arterial y cáncer.

El azúcar refinada no aporta nutrientes al organismo, pero sí energía por su contenido de glucosa y fructuosa. El alto consumo de azúcar refinada explica la epidemia de sobrepeso, obesidad, diabetes, desequilibrio nutritivo y caries. Los edulcorantes químicos, como aspartame, sacarina y ciclamatos, contenidos en los productos *light*, incrementan el riesgo de contraer cáncer. De manera perversa, los niños han sido el blanco de corporaciones

*La agricultura verde, presentada como alternativa, no es más que un intento de maquillar los procesos de degradación de la agricultura capitalista.*

sin escrúpulos que les imponen el consumo de pastillos, refrescos, jugos y dulces.

Los alimentos industriales, como la comida chatarra, y gran parte de los platillos tradicionales, están infestados de sal refinada. A fin de que el sodio y el potasio alcancen un equilibrio fisiológico, deben consumirse cantidades muy inferiores a las que suele acostumbrarse, por lo que sobrevienen enfermedades cardiovasculares.

La harina blanca empobrece el contenido de fibra, vitaminas y minerales del trigo. Los productos de la panadería carecen de vitaminas y minerales, y propician caries, cáncer, colesterol y diabetes. De igual forma, el refinamiento del arroz le arranca el aporte energético y vitamínico.

La leche de vaca, innecesaria para la nutrición humana, que sólo precisa leche materna, ocasiona alergias en los niños. Diversas investigaciones vinculan el consumo de leche de vaca y sus derivados con la diabetes por el alto contenido de grasa saturada y colesterol, y con la osteoporosis por el bajo contenido de magnesio que impide que los huesos absorban el calcio.

Toda la cadena alimenticia industrial transnacional está basada en los venenos blancos. A sabiendas de la nocividad, se valen de la persuasión mercadotécnica para seducir a los consumidores que buscan sabores artificiales instantáneos. Por ejemplo, una de las pocas empresas *translatinas* basada en México, Bimbo, inunda el mercado regional con productos chatarra respaldados con la imagen bondadosa de un osito panadero.

### CAPITALISMO CANCERÍGENO

La dieta moderna ofrece platillos preparados con ingredientes ricos en carbohidratos, grasas, azúcares, sodio, aditivos y conservadores que dañan la salud humana. El sistema de producción-consumo alimentario está asociado a la proliferación de enfermedades y la degradación de la condición humana. La ingesta de alimentos nocivos deviene en la paradoja de una población con obesidad, pero desnutrida, sobre todo en la población pobre que consume productos chatarra con altas dosis de carbohidratos, azúcares, aceites, grasas, sodio, aditivos y conservadores. Asimismo, estos hábitos alimentarios derivan en problemas de salud más complejos como la diabetes e

hipertensión, y aún el cáncer. Las enfermedades degenerativas son un producto conspicuo de la dieta neoliberal nociva.

El sistema inmunológico y la salud pública están siendo sometidos a una fuerte carga de toxicidad corporal y psíquica. La toxicidad corporal proviene, principalmente, de la exposición a un medio ambiente preñado de sustancias químicas, radiaciones y desechos tóxicos arrojados por la industria, plantas nucleares y guerras bacteriológicas y radioactivas; la exposición a radiaciones de televisores, computadoras y teléfonos móviles, y el consumo de productos industriales tóxicos, incluyendo los alimentos nocivos. La toxicidad psicológica y subjetiva deviene de los procesos laborales intensivos que propician el estrés prolongado, del trajín de la vida moderna y los problemas emocionales que debilita el sistema inmunológico. La producción compulsiva y la alta intensidad laboral exigen un alto consumo de energía, elevada concentración, lo cual es un polvorín asociada a bajas remuneraciones, amenazas de despido y accidentes laborales, que terminan por desgastar prematuramente las fuerzas vitales de los trabajadores.

No es tanto que la composición química intrínseca de los alimentos sea nociva, sino que los alimentos procesados, industrializados, vienen acarreado y sintetizando cargas radioactivas y tóxicas que se concentran entre más elaborados y de última generación sean. La correa de transmisión nociva se da, por ejemplo, en los peces que se exponen a desechos tóxicos en el mar o que se alimentan de harinas de carnes rojas con hormonas, peces que luego sirven de alimento como harina para las reces de donde se obtienen los lácteos y carnes rojas que conforman el centro de la dieta humana contemporánea.

El debilitamiento del sistema inmunológico por causas bioeconómicas favorece la propagación de enfermedades crónico-degenerativas. El sistema alimentario tóxico y la contaminación ambiental radioactiva y química vulneran el metabolismo entre sociedad y naturaleza, uno de cuyos capítulos es el debilitamiento de la capacidad de defensa inmunológica de los cuerpos.

La enfermedad más agresiva, vinculada a la fuerte carga tóxica del capitalismo contemporáneo, es el cáncer. Esta enfermedad es transgeneracional y empobrece el patrimonio genético de la humanidad. La ciencia médica se conforma con atribuirle causales puramente genéticas o virales, que son simples vías de transmisión,

*La sed humana  
podría ser saciada  
naturalmente  
con agua, pero es  
apaciguada con  
bebidas edulcoradas  
y alcohólicas, tal  
como dicta la  
mercadotecnia.*

sin preocuparse por las causas de fondo, como la radiación, la contaminación química y los alimentos nocivos. El desdén por las causas se explica por la afectación de intereses de la gran industria capitalista, que también es la principal fuente de financiamiento de la ciencia.<sup>14</sup> Por tanto, es de la mayor importancia entender que la alimentación capitalista presagia severos daños a la salud pública. La dieta neoliberal ofrece

platillos del último eslabón de la cadena alimenticia compuestos por productos industrializados que han sufrido alteraciones radioactivas y químicas, imperceptibles en sus envolturas y envases, colorantes y saborizantes, pero que portan sustancias propagadoras de enfermedades degradantes y mortíferas.

#### POLÍTICAS VIRULENTAS

En respuesta a la pandemia de pobreza y hambre, los gobiernos adictos al neoliberalismo prescriben la aplicación de programas asistencialistas y la ingesta de alimentos chatarra. En México, por ejemplo, la «Cruzada contra el hambre», un remedo del programa brasileño Hambre Cero, no sólo hace abstracción de las causas estructurales de la pobreza sino que enfoca sus estrategias con criterios electorales (como ha ocurrido con los programas Pronasol, Progres y Oportunidades). En lugar de promover un viraje en las políticas agroalimentarias, fomenta la *chatarrización*: Pepsico y Nestlé,<sup>15</sup> productoras de bebidas ricas en azúcar, sales y aditivos, asociadas a problemas de salud pública como obesidad, desnutrición, diabetes e hipertensión, son las primeras corporaciones integradas al programa.

Dado el desmantelamiento de la seguridad social, los estratos pobres, la mayoría de la población, son dejados al garete. La industria farmacéutica aprovecha el vacío estatal para comercializar masivamente medicamentos supuestamente baratos (por ejemplo, las Farmacias Similares) y los hospitales privados avanzan en su cometido de mercantilizar la salud.<sup>16</sup>

Los patrones de consumo validados por el poder admiten la ingesta de drogas legales —tabaco, café y alcohol—, pues actúan como estimulantes para trabajar e insertarse al ritmo compulsivo de las urbes, no obstante que están asociadas a problemas de salud como cáncer, cirrosis y trastornos psicológicos. En cambio, las drogas ilegales —mariguana, cocaína y demás— son utilizadas por los

gobiernos como coartada para implementar la «guerra contra el narcotráfico», que se inscribe en la agenda de seguridad nacional, la construcción ideológica de un enemigo interno y la política del miedo que criminaliza a los pobres y vulnera las libertades civiles.

#### OTRA FORMA DE PRODUCIR Y COMER

Para la mayoría de la población en México, aproximadamente 70%, la dieta diaria rebosa de carbohidratos y grasas. Las fuentes calóricas provienen de botanas, refrescos, galletas, frituras, pan, leche y carnes. Como resultado, al menos una generación se deteriora por obesidad, diabetes e hipertensión. En lugar de un *vivir bien*, experimentará diversas formas de discapacidad o muerte prematura por males cardíacos. Los signos vitales de la sociedad se desvanecen y los indicadores de utilidad corporativa se disparan al alza.

*El sistema  
inmunológico y la  
salud pública están  
siendo sometidos a  
una fuerte carga de  
toxicidad corporal y  
psíquica.*

Las alternativas se inscriben en diversos planos y niveles. En el ámbito productivo los movimientos sociales, como Vía Campesina, impulsan la soberanía alimentaria que aboga por la producción campesina y la reconstrucción de la capacidad de producir los alimentos que demanda la población; lo cual supone, además, contener el despojo de tierras y biodiversidad para restaurar la dotación de medios de producción a favor de los productores directos. En el ámbito del consumo, en contraste con la dieta impuesta por las transnacionales, existen diversos modos de vida alternativos, como el vegetarianismo, veganismo y la macrobiótica, que prefieren la ingesta de productos inocuos, sanos y nutritivos. Es impostergable contener el acelerado deterioro del patrimonio genético de la humanidad para restablecer las capacidades corporales, fisiológicas y psicológicas, pero también concientizar a la población sobre la estrategia de depredación del capital corporativo y del modo de vida tóxico y nocivo que degrada la condición humana.

## Referencias

- 1 Jorge Veraza, *Subsunción real del consumo al capital. Dominación fisiológica y psicológica de la sociedad contemporánea*, México, Ítaca, 2008.
- 2 Jorge Veraza (coordinador), *Los peligros de comer en el capitalismo*, México, Ítaca, 2007.
- 3 Andrés Barreda, «Crisis actual en la forma capitalista de consumir carnes y demás alimentos de origen animal» en Jorge Veraza (coordinador), *Los peligros de comer en el capitalismo*, México, Ítaca, 2007.
- 4 Carol Yorkelokura, «Riesgos de la carne roja para la salud», 2012. Bloogie en <<http://www.bloogie.es/salud/nutricion-y-dietetica/435-riesgos-de-la-carne-roja-para-la-salud>>.
- 5 Antonio Elizalde, «Aporías de la sustentabilidad capitalista», *Polis*, número 33, 2012.
- 6 Isabel Bermejo, «Semillas estériles para proteger los intereses de las multinacionales. La tecnología Terminator», *El ecologista*, número 47, 2006.
- 7 Anónimo, «Causa cáncer en ratas maíz transgénico de Monsanto», *La Jornada*, 20 de septiembre de 2012, en <<http://www.jornada.unam.mx/2012/09/20/ciencias/a02n1cie>>.
- 8 Peter Saunders y Mae-Wan Ho, «GM Cancer Warning Can No Longer Be Ignored», *ISIS Report*, 21 de octubre de 2012, en <[http://www.i-sis.org.uk/GM\\_cancer\\_warning\\_can\\_no\\_longer\\_be\\_ignored.php](http://www.i-sis.org.uk/GM_cancer_warning_can_no_longer_be_ignored.php)>.
- 9 Jorge Veraza, *Economía y política del agua*, México, Ítaca, 2007.
- 10 National Geographihc, «Mega factorías. Fábrica de cerveza Corona en Zacatecas, México», en <<http://www.youtube.com/watch?v=-EHVSYPEbVI>>.
- 11 Tony Clarke, *Embotellados. El turbio negocio del agua embotellada y la lucha por la defensa del agua*, México, Ítaca, 2009.
- 12 Alejandro Calvillo, «90 gramos», *Sin embargo.mx*, 18 de septiembre de 2012, en <<http://www.sinembargo.mx/opinion/18-09-2012/9580>>.
- 13 Instituto Nacional de Salud Pública y Secretaría de Salud, *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012*, México, ss, 2012.
- 14 Alfredo Embid, «Epidemias y complejo médico militar industrial», *Boletín 73*, 16 de junio de 2010, en <<http://www.amcmh.org/PagAMC/downloads/ads73.htm>>.
- 15 Redacción, «Se incorporan Pepsico y Nestlé a Cruzada contra el Hambre», *Proceso*, 9 de abril de 2013, en <<http://www.proceso.com.mx/?p=338561>>.
- 16 Marco Antonio Leyva y Santiago Pichardo, «Los médicos de las Farmacias Similares: degradación de la profesión médica?», *Polis*, volumen 8, número 1, 2012.