

**De marraquetas, octágonos negros y mucha sal:
La alimentación chilena y la intervención del Estado**

Quiero partir este par de páginas con el aviso de que, si bien realicé este intercambio por parte de la Universidad de Berna y, por ende, como “embajadora” suiza, fui durante este período primordialmente peruana. En primer lugar, porque en un entorno latino obviamente me siento más cómoda en mi respectiva identidad latina (ya partiendo solo por la lengua utilizada), y en segundo, porque consideré más interesante observar la cultura santiaguina, desde esa perspectiva. Para más de uno tal vez no sea un misterio que la relación entre Chile y Perú es *especial*, basada en una larga historia de rivalidad, pero igualmente de compañerismo, resultando en dos naciones hermanas muy similares en muchas cosas y tan opuestas en tantas otras. Santiago, especialmente, no se distingue mucho de Lima. Aclaro que con esto no quiero decir que la hostilidad, que en algún momento reinó entre ambos pueblos siga siendo tan relevante, ya que personalmente no experimenté mal trato alguno, menos si se tiene en cuenta que he socializado, más que nada, dentro el ámbito estudiantil humanista¹. Esto no excluye que haya realizado observaciones desde una perspectiva europea y suiza, pero diría que ha sido secundaria.

Habiendo dicho esto, quiero pasar al tema central: la alimentación chilena, concretamente la actitud del Estado chileno respecto a ella. Puede parecer un tanto superficial como tema de reflexión y es por ello imperante explicar el interés (por no decir el amor y la pasión) por la comida casi intrínseco que los peruanos poseemos. Crecer en el Perú, oficialmente el mejor destino culinario del mundo², forma a uno en el amor culinario. Este orgullo, tal vez nuestra manifestación de patriotismo más fuerte, se refleja muchas veces en cierto sentimiento de superioridad y el afán de fijarse en las costumbres alimenticias de demás países. Y si bien la alimentación de los peruanos no es precisamente la más sana, me llamó la atención que, a diferencia del Perú, el Estado Chileno parecía tener un importante interés en mejorar la salud alimenticia de su gente. Sí, habiendo estado en Chile tendría la oportunidad de hablar sobre tantos temas socialmente relevantes, sobre la cuestión estudiantil, el infernal sistema burocrático, los inmigrantes haitianos, el pueblo mapuche o hasta del transporte público. No obstante, si tengo que ser honesta, si bien entré en contacto de una manera u otra con estos temas, ninguno me parecía lo suficientemente personal. Debo ser sincera, soy una persona

¹ Los estudiantes chilenos de humanidades (letras, historia, política, filosofía...) se caracterizan en general como un colectivo de fuertes tendencias de izquierda, feminista y antirracista, entre otras cosas.

² Por quinto año consecutivo en el 2016 (El Comercio).

muy básica y la lucha social no es precisamente mi prioridad. Espero que aun así los siguientes párrafos no les sean aburridos de leer.

Me gustaría a continuación describirles la rutina alimenticia del estudiante chileno promedio, de clase media-baja sin JUNAE³. Ojalá pudiera decir que lo que viví fue una de las excepciones, pero lo que voy a trazar en los siguientes párrafos no lo es, sino que incluso se sale de esta categoría y abarca una buena parte de la población de clase media, por no aventurarnos a decir de toda la población.

El día comenzaba muy temprano, ya que ante uno estaba un viaje de más de una hora en un bus (también llamado micro) o un metro repleto cual lata de sardinas. El desayuno, de consumirse, no excedía la taza de té y con suerte algún panecillo (usualmente una hallulla o una marraqueta del día anterior). Mi solución personal: comer yogurt durante el viaje en micro. Al llegar al campus universitario, uno que otro estudiante se compraba un café, en tiempos de invierno, en especial, para entrar en calor. Con ello se puede decir que ha concluido el consumo del desayuno.

En la Pontificia Universidad Católica de Chile, la hora del almuerzo duraba desde las diez para la una hasta las dos. La universidad disponía de más de una cafetería, pero la gran mayoría optaba por adquirir su almuerzo afuera de la universidad, en alguno de los múltiples puestos comerciales que se aglomeraban a la salida del establecimiento. En teoría, estos eran ilegales, mas son más rentables, tanto para los estudiantes como para los mismos dueños de los puestos. Estos usualmente se componían de no más que un pequeño toldo y una mesa, pero a veces ni esto, sino que los sándwiches se vendían directamente de la caja de poliestireno. En este mercadillo en miniatura no se vendía solo comida, sino también ropa, libros viejos, útiles y todo lo necesario para el consumo de tabaco y marihuana. Importante para nosotros es, sin embargo, saber que un almuerzo aquí costaba entre mil a dos mil quinientos pesos, incluyendo esto la bebida, usualmente gaseosa en lata. Las opciones básicas eran sándwiches, fajitas o, la más popular, sushi tempura o de pollo. Si he de ser sincera, jamás había consumido tanto sushi como lo hice en Chile, ya que, junto con la comida china y la peruana, esta estaba disponible en casi todos lados y a un precio sumamente económico. Y es que este es uno de los puntos claves del comer diario de los estudiantes o, si queremos

³ Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas, perteneciente al Ministerio de Educación. En este caso, correspondiendo al lenguaje coloquial, se habla de la tarjeta concedida con un determinado monto monetario mensual destinado al consumo alimenticio, usualmente para estudiantes de menos recursos y que también suelen poseer una beca.

generalizar, de los chilenos: dinero. Entonces, teniendo en cuenta que lo que se pagaba tanto afuera de la universidad y dentro de ella (mil seiscientos pesos si se posee una beca, tres mil doscientos si no, si bien este valor equivale a la cafetería de humanidades, la más barata del campus, a su vez sumamente pequeña), no es de extrañar que los estudiantes prefiriesen en su gran mayoría consumir un almuerzo que no llegaba a calificarse de completo. En una tercera alternativa están aquellos que traían consigo el almuerzo desde casa y lo recalentaban en los microondas de la facultad. No obstante, hay que destacar que estos eran pocos, que a mitad de semestre se averió uno (y con eso la mitad de los que habían disponibles) y que la fila para llegar a uno era ridículamente larga. O al menos así se sentía. A esto se le sumaba la relativa cercanía de un centro comercial, en el cual se podía hallar el típico patio de comidas con una amplia variedad de tiendas de comida chatarra, y al cual, admito, me concedí más que solo unas pocas escapadas durante la hora del almuerzo.

Pienso que tal vez lo más escandaloso desde una perspectiva europea sea la costumbre de cenar (también “tomar once”) entre nueve y once de la noche, lo cual a su vez significa sistemáticamente acostarse tarde. No porque al día siguiente pudiera uno levantarse tarde, sino porque antes no se llegaba a casa, ya sea porque se trabajaba hasta tarde o al otro lado de la metrópoli. A esta hora del día (o de la noche, mejor dicho) usualmente no se consumía más que té, leche y pan, pero tampoco excluía la opción de todavía comer tres completos, es decir, pan con vienesa (*hotdog*), palta, tomate y mayonesa.

Personalmente, esto no supuso tanto un shock cultural como lo fue el compartir la hora de la comida con el televisor. Irónicamente y tal vez casi decisivo para mi elección de este tema, fue la ocasión en que almorzábamos mientras a nuestro lado daban las noticias, entre las cuales había un reportaje sobre una iniciativa del estado que consistía en regular el consumo excesivo de sal del chileno promedio. Es gracioso esto, considerando que el triunvirato en Santiago se componía de sushi, comida china y, oh sorpresa, comida peruana. Si uno se paseaba por las calles de Santiago, y en especial por comunas con menos recursos como Puente Alto, Ñuñoa o La Florida, notaba que se repetía muy seguido el patrón de “sushi, chino, peruano”. Estas últimas dos, usualmente vendidas juntas, ya que en muchos casos no se trata de comida china tal cual, sino de la versión fusionada con comida peruana (el llamado “chifa”), se caracterizan por ser altamente condimentadas, donde prima el uso de *kyón* (jenjibre), el *sillao* (salsa de soya), la pimienta blanca y aceite de ajonjolí.

Para reforzar mi relato personal, unos cuantos datos estadísticos: Chile, después de Bahamas y de México, es el tercer país con índices sobrepeso o incluso obesidad más altos, con un preocupante 63% en su población adulta (FAO, pág. 97). Es, además, el segundo país latinoamericano que más alimentos ultraprocesados consume, séptimo entre ochenta países evaluados a nivel mundial (FAO, pág. 105). Hay que considerar, además, que el sobrepeso y la obesidad no son las únicas complicaciones que una mala alimentación puede traer, sino que a ellas se les suman otras enfermedades crónicas no transmisibles (ENT), como son “la diabetes tipo 2, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, enfermedad respiratoria crónica y algunos tipos de cáncer, las cuales constituyen hoy día la principal causa de muerte en el mundo” (FAO, pág. 100).

Se puede ir concluyendo por el momento que la alimentación rutinaria del estudiante chileno, no muy distinta a la del resto de la población promedio, es “mala” en el sentido de que el desayuno apenas es tomado en cuenta, el almuerzo es repetitivo y no necesariamente nutritivo y la hora de la cena se da después de la hora que se suele recomendar ya no seguir comiendo. El caso es tan grave, que se habla incluso de un lavado de cerebro del chileno, un cambio absoluto de sus costumbres que, al verse estas imitadas en todos los demás que lo rodean, no es consciente de que efectivamente lleva una mala alimentación (Cooperativa.cl). En otras palabras, una reeducación de la sociedad completa. Teniendo esto claro, no queda más que contemplar la pregunta: Y el Estado, ¿Qué hace? ¿Qué papel es el que pretende interpretar?

Volvamos al reportaje sobre la sal. Mi memoria puede engañarme, pero diría que fue en el momento en que le comenté a Francisca, mi mejor amiga y anfitriona, que me llamaba la atención que, casi cada vez que se prendía la televisión y se sintonizaba el canal de noticias, en algún momento se llegaba al tema de la comida. Entre unas cuantas bromas referentes a mi nacionalidad y el hecho de que me haya fijado justamente en ello, me respondió (parafraseo ya que no recuerdo las palabras exactas) que el Estado Chileno tenía un gran interés en combatir los crecientes indicios de obesidad y otras tendencias similares que se registraban en el país. Es por ello que, activamente difundidas en los medios, se buscaban impulsar iniciativas como la de la regulación del consumo de sal. Para ser más específicos, se trataba en este caso de una iniciativa “que quiere sacar los saleros de las mesas en los restaurants” (24 Horas Saleros, párr. 2), impulsada los diputados Gabriel Silber y Daniel Farcas el pasado Agosto. Recuerdo haber dicho, en broma, pero tal vez también un tanto en serio, que Francisca sufriría en gran medida ya que, a la hora de comer, siempre echaba mano al salero y con muchas ganas. Menos en broma, me contestó que sí, que el chileno consume demasiada

sal, algo corroborado en el artículo⁴ citado: “Si lo recomendado para el consumo es de 4 gramos al día, en Chile alcanza los 12 gramos” (24 Horas Saleros, párr. 1) Es decir, ocho gramos de sal diaria de más. Mi anfitriona, una chilena promedio, confirma con sus costumbres otro punto mencionado, y es que “seis de cada diez chilenos le ponen sal a las comidas sin probarlas” (24 Horas Saleros, párr. 4). A esto podría añadirle la observación de que, al comprar un menú en Chile, este automáticamente viene con dos bolsitas de sal.

Y como decía también, aquel no fue el único reportaje donde la alimentación era noticia. En el mismo mes, días antes, otro titular, cuya temática abordada apuntaba en la misma dirección, exclamaba: “¿Es el fin de la marraqueta? El pan más consumido en Chile podría dejar de existir” (24 Horas Marraqueta). Aparte de lo hilarante que me resultó el drama que era capaz de desatar una posible extinción de un tipo de pan (que desde mi punto de vista no era más que un pan francés grande y pegado a otro pan francés), me resultó a la vez extraño. ¿Por qué estaría un pan en peligro? ¿Era Chile ya tan avanzado que aquellos eran sus problemas? Ciertamente no, y la respuesta les será familiar: Según esta fuente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomendaba un consumo de sal menor a dos gramos diarios (24 Horas Marraqueta, párr. 4) y, para alcanzar esta meta (un tanto extrema, si se toma en consideración las arraigadas costumbres alimenticias), el Ministerio de Salud chileno pretendía que, por cien gramos de marraqueta, no se excedieran los 400 miligramos de sal. ¿El problema? La receta original del pan más popular del país se vería comprometida en vista de que esto significaría reducir su contenido de sal casi por la mitad (24 Horas Marraqueta, párr. 5).

Sí, a primera vista, uno lee esto y probablemente no pueda contener una pequeña sonrisa o enarcar una ceja. Claramente los medios cumplieron su rol dramatizando los hechos, pero lo que aquí, en este ensayo, importa, es la recurrencia del asunto con la sal. Podría buscar más ejemplos para seguir ilustrando el mismo punto: El Gobierno tiene, efectivamente un activo interés en mejorar las costumbres alimenticias de su población con el fin de reducir índices de obesidad e hipertensión.

Habiendo llegado hasta aquí, hay que echarse un tanto hacia atrás antes de tirarle puras flores al gobierno chileno y preguntarse lo siguiente: ¿Es el Estado Chileno exitoso en su cruzada por la salud de su pueblo? Obviamente no puedo responder esto de manera científica en un

⁴ Los artículos de 24 Horas sobre los saleros y las marraquetas corresponden a la versión escrita de los reportajes que vi en agosto del año pasado.

ensayo tan breve y tan impregnado de subjetividad, pero sí puedo presentar mi visión al respecto. Veamos:

Al mismo tiempo que el Estado Chileno, principalmente el Ministerio de Salud, se esmeraba en lograr una mejoría en las costumbres alimenticias, se han tomado ciertas medidas que contradicen esta meta. Es así como dentro del gobierno, al Ministerio de Salud se le cruzó el Ministerio de Educación, y es que pienso que un buen ejemplo, teniendo en cuenta sobre todo el contexto en que yo me encontraba, es la JUNAEB. Personalmente, ya que no soy ni chilena ni estuve becada por el Estado, no dispuse de una, pero dentro de mi círculo de amigos y conocidos, más de uno dependía de ella por cuestiones económicas. Después de todo, si bien la Universidad Católica de Chile es considerada una universidad *pituca* (entiéndase, de gente poseedora de un estatus socioeconómico más elevado), la facultad de humanidades era rica en becarios.

Ahora bien, el problema criticado en la JUNAEB era, como reza el siguiente título: “Estado gastó \$21 mil millones en comida rápida para universitarios por beca Junaeb” (González S.). El que, en primer lugar, sea posible consumir comida chatarra con una beca del Estado, es el hecho de que, mientras el dinero no sea empleado en alcohol, medicamentos o cigarrillos, la restricción es mínima. En teoría, existe una restricción nutricional, la cual, además de los productos ya mencionados, excluye bebidas gaseosas altamente azucaradas y frituras. Sin embargo, “estas compras aún no están reguladas por la Ley de Etiquetado y actualmente, dentro del rubro alimentos, califican algunos productos que ni siquiera son aptos para el consumo humano, como la comida de perro” (González S., párr. 6), así como esta normativa solo se aplica a supermercados, eximiendo a restaurantes y cadenas de comida rápida. En el artículo aquí citado se presenta el caso de un chico que invita a una actriz a comer completos en cuanto le carguen la JUNAEB (González S., párr. 1), mas a mí se me ocurre también una anécdota más personal, de antes de ir a Chile. Se trata la ocasión en que Francisca, que en ese entonces era una beneficiada de la misma Beca de Alimentación para la Educación Superior (BAES), me comentaba que de momento no tenía nada que comer dado que días antes había invitado a sus amigos de la facultad a comer pizza. Ambos casos se parecen en que ninguno hizo un mal uso de su tarjeta y a la vez ambos tenían que esperar a que les recargaran el monto mensual, es decir que, poco (o mucho, dependiendo de la administración individual) antes de que acabe el mes, uno ya se encuentra sin dinero.

El saldo entregado, 32'000 pesos mensuales, es poco. No les presentaré la conversión a francos suizos en vista de que considero que una moneda recibe su valor más por el contexto económico en el que se encuentra que por su conversión a otras escalas monetarias. 32 *lucas* no es poquitísimo, mas no alcanza para comprar y cocinar todos los días. A esto se le suma que, si bien las estadísticas muestran que la mayor parte del dinero fue a parar en compras de supermercado (González S., párr. 8), los estudiantes ciertamente no cocinan y comen todos los días en casa, sino que deben recurrir o a la cafetería de la universidad o a la plaza de comidas del centro comercial. En otras palabras, no es solo una cuestión de dinero, sino también de tiempo y accesibilidad.

En respuesta a este (sensacionalista, hay que admitirlo) titular, la JUNAEB explicó en un comunicado que, a pesar de que sí, se pagaron 21 mil millones de pesos chilenos en comida rápida, esta cifra correspondería únicamente a un 13% de la cantidad total que se “gasta” para becas alimenticias (González S., párr. 25). Es verdad que, cuando los pesos son transformados en porcentajes, la noticia deja de ser tan dramática. Aun así, sirve para destacar los puntos débiles de este sistema de becas alimenticias y como puede jugarle una mala pasada a la política de salud.

Pasemos a un segundo ejemplo. Es preciso hablar de la ley que, en ese momento, ya llevaba un año determinada, pero que había entrado en rigor apenas un mes antes de mi llegada. Se trata nada menos que de los (¿infames?) hexágonos negros. ¿De qué se trata aquí? De nada menos que una regulación mediante etiquetas en los empaques de productos comestibles. Tal vez, siendo uno distraído como yo, primero no le saltara a la vista, pero cuando, eventualmente, se notaba que en absolutamente todos los alimentos empaquetados se hallaban estas marcas negras, uno se extrañaba. “Alto en” rezan todos y existen cuatro: Azúcares, calorías, grasas saturadas y, obviamente, sal.

En principio, una ley con todas las buenas intenciones del mundo. Pero claro, de buenas intenciones está hecho el infierno, dicen. Bueno, no iría tan lejos de describir esto como un infierno, pero la ley no se ha quedado libre de crítica. El resultado fue una campaña en su contra, “Hagámoslo bien”, organizada por AB Chile, el gremio de alimentos y bebidas, y la cual contaba con la participación de figuras célebres dentro del contexto chileno. He aquí los contraargumentos de la campaña:

En primer lugar, se cuestionó la medición del contenido de azúcares, calorías, grasas saturadas y sodio por cien gramos, lo cual no corresponde a las cantidades que uno consume

cada vez. En cambio, se sugirió que se hablara de porciones, que se midiera “lo que realmente estamos comiendo” (AB Chile, párr. 2). Segundo, que las porciones se definieran conscientemente a la hora de elaborar los productos alimenticios, teniendo en cuenta criterios nutricionales. Tercero, buscar implementar un plan en el cual la meta sea reducir la cantidad de nutrientes dañinos, esto en cooperación de industria y autoridades. Cuarto, el uso de “elementos positivos de información nutricional” (AB Chile, párr. 5) para facilitar el juicio del consumidor, en contraste con los octágonos negros que se asimilan fuertemente a un signo de “pare”. Y quinto y último: educación del consumidor, siempre coordinando gobierno e industria. (AB Chile, párr. 2 - 5)

El gobierno, ante tal campaña y encarnado por la Ministra de Salud Carmen Castillo, respondió calificando su supuesto sarcasmo agresivo como innecesario. Reafirmó la necesidad de combatir los índices de obesidad tanto adultos como infantiles del país, rebatiendo que la medición en cien gramos era una recomendación por entidades internacionales. (El Mostrador, párr. 1 - 3)

Experimentado personalmente, puedo decir que el efecto de los hexágonos negros fue el siguiente: en un principio, llamaba la atención y uno se fijaba. Se notaba que a veces había uno, a veces dos, tres o cuatro, y en ocasiones, ninguno. Empero, con el paso del tiempo, y ni siquiera tanto, el ojo se acostumbraba a la presencia de estas etiquetas y ya no las registraba como un signo informativo, mucho menos como algo que deba advertir sobre un peligro alimentario. A la larga, el efecto se perdía. Lo que quiero decir con esto, es que está bien como iniciativa de concientización sobre productos específicos, pero, dudo que aporte mucho a la reeducación social que habíamos mencionado más atrás. Igualmente me siento escéptica en cuanto a la campaña de AB Chile. A pesar de que, en un primer momento, el video promocional me había convencido, al releer las sugerencias de la campaña, debo decir que me parecieron formulados un tanto ambiguos.

Nos vamos acercando al fin, a mis conclusiones, y pienso que son bastantes claras. Resumiendo en una sola oración: el Estado Chileno tiene una intención muy obvia de combatir tendencias alimenticias poco saludables, haciéndolo además muy públicamente, mas no todas sus acciones son vistas con buenos ojos. No quiero decir, de ninguna manera, que sus prácticas sean malas o buenas, ya que no es realmente mi fin hacer un juicio de valor respecto a las prácticas del gobierno chileno, sino más bien describir lo que observé y resaltar aquello que más me llamó la atención. Finalmente, tal vez lo más triste de todo esto, no sea la

situación chilena, sino la peruana. Como ya aclaré en un principio, aquel fue el filtro por el que pasó la gran mayoría de mis experiencias, y si debo resaltar una diferencia básica, no es la alimentación, que en sí hay que admitir que no es tan distinta, sino la iniciativa del Estado mismo. Como dije, me llamó la atención que el tema estuviera tan presente, primero porque es Chile, ¿qué saben ellos de comida buena? (broma, claro), y segundo, por el enfoque tan firmemente puesto en la salud. Era un tema que estaba más presente en los medios que la protección del medio ambiente, que los mapuches o los universitarios protestando frente al palacio de la Moneda. Claramente, los que se encuentran trabajando al interior de esta última, tienen predilección, al menos mediáticamente, por resolver la cuestión de la salud antes que de otras.

Bibliografía

- 24 Horas. "¿Es el fin de la marraqueta? El pan más consumido en Chile podría dejar de existir." 2016. *24 Horas*. 20. 04 2017. <<http://www.24horas.cl/nacional/es-el-fin-de-la-marraqueta-el-pan-mas-consumido-en-chile-podria-dejar-de-existir-2100723>>.
- 24 Horas. "Reimpulsan iniciativa para sacar saleros de las mesas en restaurantes." 2016. *24 Horas*. 20. 04 2017. <<http://www.24horas.cl/nacional/reimpulsan-iniciativa-para-sacar-saleros-de-las-mesas-en-restaurantes-2104287>>.
- AB Chile. "Hagámoslo bien." 2016. *Hagámoslo bien*. 21. 04 2017. <<http://www.hagamoslobien.cl/>>.
- Cooperativa.cl. "Colegio de Nutricionistas: Chilenos requieren "lavado de cerebro" para frenar la obesidad." 2017. *Cooperativa.cl*. 29. 03 2017. <<http://www.cooperativa.cl/noticias/pais/salud/alimentos/colegio-de-nutricionistaschilenos-requieren-lavado-de-cerebro-para/2017-03-25/164325.html>>.
- El Comercio. "Perú se alza nuevamente como mejor destino culinario del mundo." 2016. *El Comercio*. 29. 03 2017. <<http://elcomercio.pe/vamos/noticias/peru-se-alza-nuevamente-como-mejor-destino>>.
- El Mostrador. "Minsal contesta al gremio de los alimentos y critica "sarcasmo agresivo" de campaña contra la Ley de etiquetado." 2016. *El Mostrador*. 21. 04 2017. <<http://www.elmostrador.cl/noticias/pais/2016/12/21/minsal-contesta-al-gremio-de-los-alimentos-y-critica-sarcasmo-agresivo-de-campana-contra-la-ley-de-etiquetado/>>.
- González S., Sebastián . "Estado gastó \$21 mil millones en comida rápida para universitarios por beca Junaeb." 2017. *Economía y negocios*. 29 201703. <<http://www.economiaynegocios.cl/noticias/noticias.asp?id=348960>>.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. „2016 América Latina y el Caribe: Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional.“ 2017. *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)a*. 21. 04 2017. <<http://www.fao.org/3/a-i6747s.pdf>>.