

Comer y Existir.

**Una Comprensión Epistemológica sobre la Incidencia del Alimento en la
Construcción del Ser, desde la Sociedad Antigua hasta el Social Media, Bajo las Obras
de Valeria Campos y Eric Sadin**

Sandra Urrego Ramírez

Asesora

Sonia Patricia Vargas Silva

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD
Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH
Programa de Filosofía

2025

Dedicatoria

A mi madre, soberana de mi mesa.

A la memoria de mi hermano, el sabor de la ausencia.

A mi hijo, el nutrir de mi existencia.

Agradecimientos

A todo el cuerpo docente de la UNAD que me ha alimentado de conocimiento en la tarea inefable de aprender/hacer filosofía.

En especial a los profesores Luis Fernando López y Manuel Palacio por alentarme a salir del molde, y a la profesora Sonia Patricia Vargas Silva por agregar los ingredientes especiales para la cocción de este proyecto.

Resumen

La intención del presente trabajo monográfico es reconocer la incidencia de la comida en la construcción del ser humano, desde una perspectiva filosófica. Se explora la manera en que las elecciones alimentarias y las prácticas culinarias participan en la formación de la identidad individual y colectiva [comensalidad], como el Principio de Incorporación *Man ist, was man isst* [somos lo que comemos]. Esto quiere decir, incorporar un alimento es, tanto en el plano real como en el plano imaginario, incorporar todo o parte de sus propiedades: llegamos a ser lo que comemos (Campos, 2023). Mediante el análisis histórico y filosófico, se examina la evolución de la relación del ser humano con la comida, puntualmente el comer como *habitus* (hábito) [de acuerdo con Bourdieu (1988), se define como un sistema de prácticas de cada persona y cada grupo que garantiza el funcionamiento dentro del espacio social], destacando cómo las tecnologías disruptivas han transformado considerablemente esta práctica-hábito. Se discuten las implicaciones éticas y sociales de la digitalización en el consumo de alimentos, considerando perspectivas filosóficas que abordan la identidad y la cultura del hombre contemporáneo. Este estudio pretende ofrecer una comprensión profunda de cómo la comida no solo nutre el cuerpo - proceso biológico necesario-, sino también moldea quiénes somos - proceso cultural y social- en un mundo cada vez más tecnificado, que de acuerdo con Sadin (2020) pretende extraer beneficios del menor de los gestos humanos e instaurar un modelo civilizatorio, un nuevo tipo de humano dependiente del progreso algorítmico.

Palabras clave: Comer, existir, Era Digital, Homo digitalis, Filosofía, hambre, alimento, tecnología.

Abstract

The aim of this monograph is to recognize the impact of food on the construction of the human being from a philosophical perspective. It explores how food choices and culinary practices participate in the formation of individual and collective identity (commensality), as per the Incorporation Principle: *Man ist, was man isst* [we are what we eat]. This means that incorporating a food means, both and in the imagination, incorporating all or part of its properties: we become what we eat (Campos, 2023). Through historical and philosophical analysis, it examines the evolution of the human relationship with food, specifically eating as a *habitus* (habit) [according to Bourdieu (1988), it is defined as a system of practices of each person and each group that guarantees functioning within social space], highlighting how disruptive technologies have considerably transformed this practice-habit. The ethical and social implications of digitalization on food consumption are discussed, considering philosophical perspectives that address the identity and culture of contemporary humanity. This study aims to offer a deep understanding of how food not only nourishes the body—a necessary biological process—but also shapes who we are—a cultural and social process—in an increasingly technological world, which, according to Sadin (2020), seeks to extract benefits from the smallest human gestures and establish a civilizing model, a new type of human dependent on algorithmic progress.

Keywords: Eating, existing, Digital Age, Homo digitalis, Philosophy, hunger, food, technology.

Tabla de Contenido

Introducción.....	8
Planteamiento del problema.....	10
Justificación	14
Objetivos	16
Objetivo General.....	16
Objetivos Específicos.....	16
Metodología	17
Antropofilosofía Gastronómica.....	17
Saber y Sabor.....	23
Palabra y Comida.....	25
El Apetito Filosófico.....	28
Ontología del Alimento	39
Menú Epistémico.....	43
Comensalidad Datizada	46
Hiperculturalidad.....	50
Comensalidad Mukbang.....	52
Porno Gastronomía.....	54
Nutricionismo Online.....	58
Gourmandismo Social Media.....	62
Gastrosofía para la Imagen de la Memoria.....	67
Gastrosofía	69
Incidencia del Comer.....	72
El Hambre, el Mejor Condimento	75
Comer Lento – La Memoria del Fogón.....	76
Convivialidad	78
Conclusiones	83
Glosario	88
Referencias Bibliográficas.....	90
Apéndices	97

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Entrevista a Valeria Campos Salvaterra</i>	97
---	----

Introducción

Podría declarar que toda mi vida ha girado alrededor de la comida. Lo mejores momentos de mi infancia siempre estuvieron acompañados de un buen plato de comida preparado por las manos de mi abuela. No obstante, pasaba la mayor parte del tiempo pensando/deseando aquellos alimentos que en casa costaba tanto llevar, fue así como por aquellos años sostuve una fuerte relación con el hambre [de manera puntual me refiero a esa manifestación de vacío, recordatorio de mi fragilidad humana y la constante búsqueda del sustento no solo físico, sino también espiritual].

Hay que mencionar, además, que conocer y comer son hijos de la misma madre: el hambre. Puesto que todos hemos pasado por esta experiencia, entendemos y usamos con naturalidad el lenguaje del conocimiento alimentario, de “la palabra que es comida” (Rigotti, 2020). En el lenguaje encontramos expresiones que se sirven del concepto alimentario como ganas de conocer, sed de saber, hambre de información, destaca la filósofa italiana Francesca Rigotti. También expresiones del tipo devorar un libro, tener una indigestión de datos, estar hartos de lectura; o incluso, mascar algo, rumiar una idea, digerir un concepto; o, del mismo modo, usar las palabras dulces, reproches amargos, anécdotas picantes, comparaciones sabrosas.

En otro plano -material- está la comida de la casa, la comida “hecha con amor” que resume el espacio físico y emocional del hogar. La palabra hogar viene de *fogón*, del sitio donde nace el fuego, es la misma que nutre, transforma y da sentido a lo íntimo, lo privado y lo público, transmite la permisión o la prohibición del beber y el comer [...] es esa intimidad la que avala el proverbio que dice “mejor es la comida de legumbres donde hay

amor, que de buey engordado donde hay odio” (Vélez, 2020). De manera que comer no solo es un proceso biológico necesario, también es un proceso cultural y social.

La reflexión sobre el alimento ha estado desde la antigüedad, como menos, en el habitáculo filosófico. Rigotti (2020) asegura que un gran número de filósofos han atravesado, *mirabile dictu*, los umbrales de la cocina, física y metafóricamente, y han hallado en estos locales materia de inspiración para sus trabajos. No obstante, la filosofía culinaria no pertenece a un esquema riguroso completo, su análisis requiere enfrentar una historia fragmentada, pero altamente enriquecedora para el espacio cultural-filosófico.

Ahora bien, es posible que el acto de comer se haya transformado con la incorporación de los nuevos mecanismos que se suceden con la inclusión de las tecnologías disruptivas en donde el humano digital saborea otras dinámicas con la ayuda de los medios visuales.

De modo que esta monografía trata de elaborar una comprensión epistemológica sobre la incidencia del alimento en la construcción del ser, desde la antigüedad filosófica hasta la sociedad contemporánea de las redes sociales conocida como Social Media.

Para ello se usarán tres líneas a saber: La primera, gira hacia la antropología para ayudarnos a conocer el papel que ha tenido la alimentación en el desarrollo cultural. La segunda se centra en la descripción del comensal de la Era Digital, analizando el concepto de alimento bajo el influjo de las tecnologías disruptivas. La tercera, propone otros *modus operandi* para resignificar lo que es el comer en un mundo digitalizado.

Planteamiento del Problema

Comer es la práctica cotidiana más extendida de la vida, pues se lleva a cabo todos los días, como mínimo, tres veces al día (Campos, 2023). Además, muchas relaciones humanas se basan en la reunión de: cultivar, cocinar, compartir comidas, y evaluar alimentos y gustos. Como seres humanos diferentes a los animales, tomamos la diferencia significativa como seres con conciencia, lenguaje o toma de decisiones racional, pero hay algunos otros aspectos que tienen que ver con la alimentación que parecen importantes también. Por ejemplo, somos la única especie que cocina nuestra comida. Somos los únicos que cenamos, en lugar de solo alimentarnos (Kaplan, 2019).

Para el filósofo estadounidense David M. Kaplan, la filosofía ha reconocido la conciencia, la mente y los aspectos más abstractos de los cuerpos, pero se ha quedado corta al reconocer a los cuerpos que tienen hambre, sed o antojo de ingerir. A pesar de que la relación entre la comida y la filosofía siempre ha estado presente a través del hambre. Ahora bien, tanto filosofar como cocinar son actividades humanas antiquísimas, que han permanecido ajenas debido, entre otras cosas, a la diferencia de sexo entre quienes practican la primera y quienes ejercen la segunda (Rigotti, 2020). No obstante, la afinidad entre conocimiento y alimentación resulta tan familiar que nos permite comprender las expresiones del “lenguaje alimentario” aplicado a la literatura, al arte y a la filosofía.

Algunas de las metáforas alimentarias más conocidas se encuentran en la Biblia, baste, como muestra, las dos escenas dramáticas relacionadas con el comer: el pecado de Adán y Eva, y la de la última cena. Al filósofo Ludwig Feuerbach se le atribuye la frase memorable: “Eres lo que comes” [La frase original, “Dime lo que comes y te diré quién eres”, pertenece a Jean

Anthelme Brillat-Savarin, un célebre gastrónomo francés del siglo XIX. Aparece en su obra *Fisiología del gusto* (1825), donde exploró la relación entre la comida, la cultura y la identidad personal. Feuerbach adaptó esta idea más tarde, dándole un giro filosófico (Color, 2019)]. Pero el punto de Feuerbach era profundamente materialista, lo que sugiere que nuestra dieta tiene una influencia directa sobre la salud de nuestro cerebro y, por tanto, sobre nuestra capacidad de pensar. Esta creencia de que eres lo que comes ha sido increíblemente poderosa, se ha quedado entre todos nosotros a medida que varias culturas la han adoptado.

Por otra parte, desde la antropología cultural Lévi-Strauss ha presentado como un descubrimiento original la contraposición entre la naturalidad de lo crudo y la sociabilidad de lo cocido. La cocina al parecer ha luchado siempre por procurarse un lugar entre las distintas formas de cultura reconocidas como tales, y por asegurarse el ingreso en el mundo de la cultura cocida, y cocida en el punto justo: no demasiado rápidamente (quemada), ni demasiado lentamente (estropeada o pasada) (Campos, 2023). Pero la lucha fue dura, sobre todo a causa de la abominable oposición que mantuvo ante el arte culinario una autoridad como el filósofo Platón; para él, la cocina era una actividad que apelaba más a los placeres sensoriales que a la búsqueda de la verdad o el conocimiento. En su visión, la filosofía debía centrarse en el alma y en el cultivo de la razón, mientras que la cocina y otras actividades similares eran vistas como inferiores porque se enfocaban en el cuerpo y sus necesidades.

A su vez, Fischler determina el “principio de incorporación”. Esto es que, “llegamos a ser lo que comemos” al incorporar un alimento -tanto en el plano real como en el plano imaginario-, pues se incorpora todo o parte de sus propiedades. Es decir, la incorporación funda la identidad (somos lo que comemos). En un sentido literal, biológico: los alimentos que absorbemos proporcionan no sólo la energía que consume nuestro cuerpo, sino también la

sustancia misma de este cuerpo (Campos, 2023).

Al analizar el período contemporáneo, Sadin (2020) destaca que la esencia de la Era tecnológica en expansión no reside en replicar nuestra imaginación, creatividad o capacidad lúdica. En cambio, se centra en la habilidad de superar, sin límites conocidos, el potencial cerebral y cognitivo humano en ciertas tareas específicas, permitiendo gestionar actividades existentes o nuevas de manera excepcionalmente más rápida, eficiente y aparentemente confiable. Esto supone un cambio en la configuración del humano, que hace necesario implementar otras lecturas. Si todo lo que conocemos hasta hoy se ve afectado por la Era Digital [concepto que se refiere a la era en que vivimos, caracterizada por la omnipresencia de la tecnología y la información digital en todas las esferas de la sociedad (Llamas, 2024)], entonces ¿Cómo se afecta la relación que tenemos con los alimentos?

El escritor Adam Gopnik, en *The Table Comes First* (2011), afirma que “Comemos lo que somos”, es decir, el yo total que llevamos a la mesa da forma al cómo elegimos, e incluso cómo masticamos. De manera que, todo lo que creemos y todas las formas en que nos comportamos, influyen sobre lo que comemos y cómo comemos. Modales, preferencias e incluso la capacidad de cocinar está influenciada por los pensamientos y actitudes sobre el mundo. Lo que se propone aquí es a partir de la tesis gopnikiana observar la transformación del sujeto contemporáneo denominado como *Homo digitalis* [individuos cuya interacción social es impersonal, con un marcado uso de pantallas y dispositivos móviles (Morillo, 2023)], para comprender cuáles son las dinámicas que replantean la relación comer/existir.

Para dar respuesta al interrogante ¿Cómo se ha dado la comprensión epistemológica sobre la incidencia del alimento en la construcción del ser? Se usarán tres líneas a saber: La primera, vira hacia la antropología filosófica para ayudarnos a conocer el papel que ha tenido la alimentación en el pensamiento filosófico desde Sócrates hasta Claude Fischler. La segunda se centra en la descripción epistemológica del comensal de la Era Digital, analizando el concepto de alimento bajo el influjo de las tecnologías disruptivas. La tercera y última línea sugiere develar la incorporación de nuevos modos de relación entre el comer y el ser en el Social Media.

Justificación

Absolutamente todos presuponemos alguna concepción, por vaga que sea, de lo que es la comida cuando comemos o identificamos algo como alimento. Diferentes concepciones pueden tener consecuencias reales para nuestra salud, el medio ambiente y la economía. Cabe destacar al cocinero Brillat-Savarin quien tenía un profundo conocimiento de la relación entre los humanos y los alimentos que estos consumen; de ese modo afirmaba que, si comemos frijoles y arroz, camarones y sémola o filete y patatas, nuestra comida dirá a qué clase social pertenecemos, en qué parte del mundo vivimos y las culturas de las que venimos.

Aunque algunos filósofos han considerado que los sentidos (gusto, tacto y olfato) y actividades (comer y beber) asociados con la comida se han visto tradicionalmente como “sentidos menores” y son demasiado primitivos e instintivos para ser analizados filosóficamente (Kaplan, 2019). Hay que decir que la filosofía tiene una larga pero dispersa historia en el análisis de alimentos. Platón detalla una dieta adecuada en el Libro II de *La República*. Los Estoicos romanos Epicuro y Séneca, Pitágoras, Descartes, así como filósofos de la Ilustración como Locke, Rousseau, Voltaire, Marx y Nietzsche analizan diversos aspectos de la producción de alimentos y consumo.

En consonancia con lo anterior, Valeria Campos sostiene que el papel de la filosofía es atravesar el camino de hechos y conceptos que se han generado en torno al alimento. Entrar en la tarea de abordar las preguntas más básicas sobre la comida: ¿Qué es exactamente? ¿Qué deberíamos comer? ¿Cómo sabemos que es seguro? ¿Quién debe decirnos qué comer? ¿Qué es la buena comida? Éstas son preguntas simples pero difíciles

porque implican cuestiones filosóficas sobre metafísica, epistemología, ética, política y estética (Campos, 2023).

Ahora bien, cada época trae sus propios argumentos, cambiando muchos de los principios fundamentales o creencias sobre la experiencia humana. Con el nuevo paradigma civilizatorio que plantea la llegada de la Era Digital, algunas dinámicas han cambiado con relación al consumo de alimentos. El comer sigue siendo un acto humano motivado por el hambre, pero no solo por ello. Las nuevas resoluciones sugieren otras dinámicas [*habitus*] que le conceden intereses diferentes al neohumano [concepto que se refiere al humano que mediante la tecnología -como la automatización y las aplicaciones de gestión de tiempo, por ejemplo- puede mejorar la productividad individual]. Por consiguiente, es preciso reconocer cómo repercuten en el humano digital los planteamientos que desde la filosofía de los alimentos sugieren una interrelación entre el comer y el ser.

Esta reflexión pretende ser ayuda e inspiración para la academia filosófica, también para el mundo gastronómico, pero realmente es para todo aquel que desee ser tocado por su capacidad de experimentar el hambre, aquel capaz de discernir lo gustativo y a quien ve en el acto de comer la definición y comprensión que atraviesa toda su existencia. Teniendo en cuenta que la reflexión filosófica sobre el acto de comer es fundamental porque trasciende la mera necesidad biológica abarcando dimensiones, éticas, epistemológicas, culturales y sociales. Además, permite cuestionar las relaciones y significados asociados al alimento, proporcionando una mayor atención sobre las prácticas cotidianas. Se desea poner sobre la mesa un menú dialógico con relación a la filosofía de los alimentos, con el fin de exhortar a una discusión sobre el tema en nuestros contextos actuales.

Objetivos

Objetivo General

Reconocer la evolución histórica de la relación entre el ser humano y la alimentación desde una perspectiva filosófica, con el fin de dilucidar la transformación de la comensalidad a través del análisis de textos filosóficos y evidenciar el impacto en el contexto de la Era Digital.

Objetivos Específicos

Analizar el contexto antropológico, desde la historia de la filosofía, a partir de la época antigua hasta la contemporánea, en relación con el alimento para comprender la transformación de la comensalidad.

Identificar la influencia de las tecnologías disruptivas en el *Homo digitalis* para comparar cómo han transformado las dinámicas alimentarias, a través de la revisión de textos fundamentados en la filosofía de la tecnología.

Develar nuevas formas de conceptualizar la alimentación en un mundo digitalizado, utilizando el enfoque de la gastrosofía para resignificar el acto de comer como construcción existencial, *Homo digitalis - comensalidad*.

Metodología

El enfoque empleado para esta investigación es *cualitativo* en tanto que permite analizar el problema de la comprensión epistemológica del alimento en el *Homo digitalis [sujeto]* y establecer planteamientos abiertos, del mismo modo posibilita explorar y comprender fenómenos sociales y humanos complejos como el que aquí se describe, centrándose en la interpretación de las experiencias, perspectivas y comportamientos de los comensales desde la Antigüedad hasta el Social Media. Es así como se espera lograr un análisis profundo y reflexivo de los significados subjetivos e intersubjetivos que componen la realidad investigada. Asimismo, permite una riqueza interpretativa que se contextualiza con el *método hermenéutico* dentro del *paradigma interpretativo* en el cual es posible sumergirse como parte del proceso de conocimiento. Si bien se abre un análisis no estadístico de los datos, estos serán interpretados desde una mirada intersubjetiva; se propende por una fundamentación y explicación lógica de la investigación.

De manera particular, el método hermenéutico permitirá desentrañar las ideas subyacentes en los textos y contextos de la filosofía de los alimentos [contexto cultura y de consumo de alimentos] y la filosofía de la tecnología [impacto de la tecnología en la sociedad actual]. La hermenéutica es ideal para campos en constante evolución como lo son la tecnología y los estudios alimentarios.

Antropofilosofía Gastronómica

“In vino veritas”

“La verdad está en el vino y en el vino está la verdad”

Søren Kierkegaard

Diversas disciplinas se han interesado en comprender qué ocurre cuando sentimos hambre y cómo esta se relaciona con nuestro aparato cognitivo. Es así como desde la biología, la psicología, la neurociencia y la neurogastronomía, se pueden encontrar diversos caminos que contribuyen con la comprensión del acto alimentario en el humano.

Así mismo, desde la antigüedad, la filosofía reflexionó sobre el consumo de alimentos. Estas reflexiones sentaron las bases para entender el acto de comer no solo como una necesidad biológica, sino como un fenómeno ético, cultural y político. Desde esta perspectiva interdisciplinaria, se hace imperativo abordar cada mirada -biológica, psicológica, neurocientífica y cultural-, explorando cómo cada una enriquece nuestra comprensión del comer y sus implicaciones en la existencia humana.

De acuerdo con Ilona Grunwald, catedrática de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad Técnica de Munich, los estados internos, como el hambre, ejercen una función destacada y están representados en las mismas estructuras del cerebro donde se forma la memoria. Estos circuitos no solo son importantes para inducir la memoria a largo plazo, sino que moldean todos los aspectos de la conducta, incluso algunos muy dinámicos y cambiantes (Cordis, 2021). Es por esto por lo que, el cerebro recuerda los alimentos nocivos que pueden enfermar a una persona creando un estado de aversión/prevención ante ellos.

Además, revela que en general la comida sabe y huele mejor cuando tenemos hambre.

Pero no siempre el hambre es fisiológica, así, por ejemplo, en el campo de la psicología se habla de “hambre emocional”, esta perspectiva deja ver que hay una relación clara entre el hambre y las emociones; tal como lo afirma la frase popular: “las penas con pan son menos”. Para ilustrar mejor esta relación en principio es necesario diferenciar el hambre fisiológica como aquella que es posible satisfacerse con cualquier tipo de alimento, pues una vez que se come se experimenta sensación de saciedad. Ximenez (2018) asegura que en situaciones de tristeza o felicidad la comida puede activar reacciones en el cerebro que son placenteras, estas sensaciones de recompensa acompañan a los individuos a lo largo de su vida haciendo que de manera consciente o inconsciente la comida se relacione con las emociones. Entonces, no se trata de una sensación real de hambre, en realidad es un deseo inconsciente de llenar un vacío - no en el estómago- se trata de un malestar emocional que suele confundirse con la sensación de hambre y se trata de compensar comiendo. Saciarse el hambre emocional implica un control de emociones que no se comprometen en el hambre física o fisiológica.

Por su lado, la neurociencia ha estado comprometida con el estudio de la ciencia cerebral de la alimentación desde hace sesenta años. Geary (2014) permite ver que gracias a los aportes de John Brobeck se sabe en la actualidad que:

En general existen cuatro mecanismos neuronales que interactúan y controlan el comer. El inicio de la comida [hambre], el mantenimiento de la ingesta durante la comida [en parte debido a la recompensa orosensorial de la comida], la terminación de la comida [saciedad] y la inhibición de la ingesta durante el intervalo entre comidas [saciedad posprandial]; en los cuatro mecanismos intervienen mecanismos

condicionados e incondicionados. Los análisis de estos mecanismos pueden conectar directamente la función cerebral con el comportamiento, mientras que los estudios mecanicistas de la ingesta acumulada de alimentos que omiten el análisis de las comidas no están vinculados con el comportamiento que produce el cerebro y corren el riesgo de desviarse de su curso. (Geary, 2014, p. 6)

Por otro lado, las conductas alimentarias (seleccionar cuándo y qué comer, comenzar y dejar de comer) están acompañadas de estados mentales conscientes o parcialmente conscientes. Según Geary (2014) estos incluyen estados perceptivos específicamente relacionados con la alimentación continua, como nuestra apreciación de las experiencias de hambre, hedonismo del sabor, saciedad, así como procesos cognitivos o de personalidad más generales, como comer en ausencia de hambre, desinhibición alimentaria, impulsividad, entre otros. Los aspectos subjetivos de la alimentación son aspectos cruciales de la ciencia de la alimentación, pero siguen estando más allá de la comprensión mecanicista.

Consideremos ahora la ciencia que estudia cómo los sabores, el aspecto visual y el aroma de los alimentos influyen en la percepción y elecciones alimentarias, es decir, la Neurogastronomía. Esta se centra en investigar las interacciones entre el cerebro, los sentidos, las emociones y la comida, y cómo estas influencias pueden afectar nuestras preferencias y experiencias sensoriales (*Gundo*, s. f.). Tradicionalmente desde la neurogastronomía se han identificado cuatro sabores primarios: dulce (sweet), salado (salty), ácido (sour) y amargo (bitter). Sin embargo, en los últimos años se ha reconocido un quinto sabor llamado umami, que se describe como un “sabor sabroso”, se considera un resaltador del sabor, es decir que potencia los otros cuatro sabores básicos.

De acuerdo con esta ciencia el *sabor* está directamente relacionado con el sentido del gusto e inicia cuando la comida entra en contacto con la boca, activando así estímulos que influyen en nuestras emociones y comportamiento. Por otra parte, el *flavor* es una experiencia multisensorial, pues incluye la interacción de los sabores con otros sentidos como el olfato y la textura; es por esto por lo que el *flavor* abarca aspectos subjetivos como las asociaciones culturales, los recuerdos y las preferencias personales, que influyen en cómo percibimos y disfrutamos la comida (*Gundo*, s. f.).

Considerando ahora a Carolyn Korsmeyer quien establece en su texto *Making Sense of Taste: Food and Philosophy* (2014), luego de una rigurosa investigación filosófica, cómo el gusto -acompañado usualmente del olfato- es el sentido que menos atención se le atribuye en el origen histórico de la filosofía. Lo primero que se observa es la jerarquización de los cinco sentidos, que en Platón tiene lugar sobretodo en *La República*, mientras que en Aristóteles al comienzo de su *Metafísica*. Según el criterio intelectualista los sentidos que actúan de manera más directa con la producción de conocimiento y en la actividad intelectual son los sentidos más valorados, de modo que los que influyen en menos medida serán desplazados hacia los últimos lugares de la jerarquía (Campos, 2023).

Igualmente, Korsmeyer establece que estas jerarquías se dan a partir de analogías o metáforas, así, en Platón se conoce la analogía entre el ojo y el intelecto, y entre la luz del sol, la inteligibilidad y las ideas. En el mito de la caverna platónica el sentido de la vista resalta ante los otros, es así como Platón parece sugerir que las observaciones visuales propician no solo conocimiento sino también su empalabramiento: “conceptos y palabras no habrían nacido sino fuésemos capaces de ver todas aquellas cosas que nombramos [...] gracias a esta percepción hemos obtenido la filosofía cual regalo de los dioses” (Platón et al Campos, 2023, p. 62).

No obstante, Korsmeyer llama la atención en que no está claro por qué la vista ha de promover la filosofía, una de las razones más concluyentes parece ser que la percepción visual permite abarcar un gran número de objetos, esa cualidad lo hace más efectivo en la operación intelectual.

En la jerarquía de los sentidos, Valeria Campos señala que:

Hay ciertas percepciones que valen más que otras. Una distinción entre sentidos mayores y sentidos menores se encuentra ya en Kant. La vista y el oído, como sugeríamos son los sentidos mayores. El gusto, el olfato y, a veces, el tacto, forman parte de los llamados sentidos menores. Salvo en algunos casos esta jerarquía se mantiene intacta en la historia posterior de la filosofía. (Campos, 2023, p. 65)

También advierte sobre Kant la autora Campos, que al hacer del juicio sobre el arte bello un juicio de gusto, se inserta en una tradición de pensadores modernos sobre la estética. Como exponentes de una posible tendencia, Burke y Hume consideraban el gusto como una facultad mental profundamente ligada al sentimiento, “capaz de proporcionar la base para cualquier juicio estético” (Campos, 2023, p. 73). En este punto interesa destacar la similitud del gusto como facultad del juicio estético que se reconfigura a partir de su analogía con el gusto corporal, ubicado en la boca.

Como se ha dicho, tanto las metáforas como la alimentación no han sido temas filosóficos por preferencia, y es probable que, del mismo modo que ocurrió con las primeras - las metáforas gozan de gran importancia en la filosofía desde el siglo XX- sea momento oportuno de volver a valorar filosóficamente a la segunda [la alimentación].

Con respecto a quienes han decidido poner distancia en cuanto a la importancia de la comida, Catalina Dobre anota cómo olvidaron que la inquietud por entender la relación

con el modo del ser humano de alimentarse está muy arraigada en la historia de la humanidad.

En su texto *Sobre la Mesa*, Dobre narra lo que así enseña el más antiguo poema, *Gilgamesh*, escrito hace 4000 años, en el cual se enfatiza cómo el comer y el beber transforman al ser humano en comparación con los animales, elevándolo al estadio de la civilización. Cuando Enkidu, que pretendía vivir apegado a la naturaleza, aprende a comer y a beber como humano, entonces se transforma en persona. Este simple acto de aprender a comer y a beber los primeros alimentos intervenidos por el ser humano mediante un proceso de fermentación refleja la importancia que en la antigüedad se daba a la alimentación, entendida como un símbolo cultural, representando, a la vez, el sentido que los pueblos antiguos daban a la humanidad. Dicho de otro modo, humanizarse era equivalente con saber alimentarse. Por lo tanto, desde entonces, se marcaba una identidad entre la comida y el ser humano, y su desarrollo (Dobre, 2020).

Saber y Sabor

Siendo críticos en cuanto al significado de la comida, desde Platón hasta la modernidad, la filosofía ha mostrado, con pocas excepciones, una actitud poco sensible hacia la cultura culinaria, siendo casi marginada del ámbito de las ideas. Al cuestionar ¿Por qué los filósofos hacen preguntas sobre la comida sólo de manera ocasional?, el filósofo americano David M. Kaplan piensa que la explicación está en el hecho de que la comida es un asunto demasiado difícil, en el sentido de que implica ámbitos muy diversos desde la historia, la economía, el medio ambiente, la tecnología, el turismo, la religión.

Probablemente, por esto las interrogantes esenciales sobre la relación entre el ser humano y la comida, han quedado siempre al margen de la filosofía, sin hablar de que la comida

puede ser vista como una manifestación fenomenológica, en el sentido de que tiene diversos modos de manifestarse: desde la comida como alimento, a la comida como cultura, como nutrición, como arte, como espiritualidad, como un bienestar o como un símbolo cultural (Kaplan, 2019).

De manera semejante para Francesca Rigotti (2020) las relaciones entre filosofar y cocinar, actividades humanas antiquísimas, a menudo han permanecido ajenas la una a la otra, debido entre otras cosas a la diferencia de sexo entre quienes practican la primera y quienes ejercen la segunda. La cocina, ámbito femenino por excelencia, aunque con importantes incursiones de elementos masculinos, sobre todo en la banda alta -la cocina sacrificial y la *haute cuisine*-, y la filosofía, territorio puramente masculino, a pesar de algunas significativas incursiones de elementos femeninos, siempre escasas y discontinuas.

Sin negar el valor de los intereses científicos de Hegel, la escritora Valeria Campos destaca la metáfora de la nutrición aplicada a la vida espiritual, pues era y es de tal extensión y alcance en el imaginario humano, que hace que parezca secundario el valor del campo del que procede la semejanza, en este caso el campo de la fisiología de la digestión. Señala también que la ingestión y digestión de un texto literario, de un tratado filosófico o de un pasaje musical, exaltan, en cualquier caso, el carácter positivo de una relación total con el objeto gozado, que no es solo de tipo consumista, superficial y efectuada por un yo distraído. La relación de ingestión y digestión, de asimilación, en definitiva, revela una relación casi mística con las cosas, que se puede ejemplificar, incluso para el no creyente, con las palabras de la eucaristía cristiana: “quién come mi carne y bebe mi sangre permanece en mí y yo en él”. Porque lo que hemos absorbido y no solo consumido

superficialmente se ha convertido para siempre en “parte activa de nuestra conciencia” (Campos, 2023).

Conforme a lo anterior, puede inferirse que quienes están en contra de la intromisión de la filosofía en la gastronomía es porque consideran que representa una cotidianeidad, una mera frivolidad ya que la filosofía se ocupa con asuntos mucho más serios. En otras palabras, se piensa que el mundo de los sabores (la cocina) y el mundo de los saberes (la filosofía) no tienen mucho por compartir, olvidándose que la misma filosofía es un festín del pensamiento, y, de que hay una teoría y una práctica misma del cocinar.

Palabra y Comida

Leer es comer y escribir es cocinar: estas son las imágenes de que se nutren las metáforas alimentarias. Y a veces la coincidencia llega tan lejos, hasta ese punto de frágil equilibrio en que la metáfora se hace realidad, que podríamos llegar a pensar que basta con comer las letras para aprenderlas. Francesca Rigotti en su libro *Filosofía en la Cocina (2020)*, señala que en este sentido nos encontramos con todo el aparato pedagógico que aconseja dar de comer a los niños dulces galletas y pasta en forma de letras, para que aprendan de manera rápida y fácil el alfabeto. Tal como lo recuerda Horacio en la primera sátira: *ut pueri olim dant crustula bandi, doctores, dementa velint ut discere prima. “Crustula”* (Rigotti, 2020).

A su vez comer y conocer son la misma cosa. Las palabras y los alimentos coinciden en el lugar de salida de las unas y de entrada de los otros, en la boca, órgano común a ambas funciones, y en el instrumento que los elabora y los amalgama, la lengua: Por una parte, la boca es el lugar físico (el umbral) donde se cruzan palabra y alimento; por la otra, el mismo órgano, la lengua, desempeña la misma función (amalgamar) respecto a los alimentos y a las palabras. De donde se infiere que palabra y comida son similares.

Ahora bien, si palabra y comida son una misma cosa, si la afinidad entre conocimiento, recuerdo y alimentación resulta tan familiar que permite comprender inmediatamente las expresiones que se han citado más arriba, también resultará natural el lenguaje alimentario aplicado a la literatura, al arte y a la filosofía. Así, por ejemplo, en la Biblia se encuentra una fuente rica de metáforas alimentarias, incluidas las dos escenas dramáticas relacionadas con la comida: la del pecado de Adán y Eva, y la de la última cena.

Avanzando en el tiempo, se encuentra el autor que se extiende sobre el tema de la literatura alimentaria, Dante, quien divaga sobre esta cuestión en la *Divina Comedia*, pero sobre todo en el *Convivio*. En esta obra, explica Dante, se ofrecerán al lector, como manjar espiritual e intelectual, catorce canciones, acompañadas del “pan angélico” del comentario. Sentados a la mesa, los afortunados asistentes al banquete se alimentarán de manjares selectos, acompañando el condumio con pan, un pan purificado de “máculas mundanas” con el “cuchillo del juicio”; aunque siempre se tratará de un pan de cereal inferior (cebada) porque está escrito en vulgar, y no de trigo, porque no está compuesto en latín (Rigotti 2020). Dante utiliza la imagen de un banquete para representar la transmisión de conocimiento y sabiduría. Las “canciones” son los manjares, mientras que el “pan angélico” simboliza los comentarios que acompañan y explican estas canciones. Este banquete intelectual está destinado a alimentar tanto el espíritu como la mente de los lectores, purificando su entendimiento con el “cuchillo del juicio”. Las metáforas alimentarias han servido como vehículo para expresar ideas profundas en la literatura y la filosofía. Montaigne, en sus *Ensayos*, se describe a sí mismo como un cocinero que prepara un “fricasé” para el lector, una metáfora

que encapsula su enfoque personal y experimental hacia el conocimiento. Al afirmar que, “todo este guiso que voy garabateando aquí no es más que un registro de las experiencias de mi vida”, Montaigne subraya la naturaleza artesanal y subjetiva de su obra, donde cada reflexión es un ingrediente que contribuye al plato final. Esta metáfora no solo resalta su estilo único, sino que también invita al lector a participar activamente en el banquete intelectual, degustando y reflexionando sobre las experiencias compartidas (Gual, 2009).

Por su lado, Tomás Campanella, en su poema *Anima immortale*, utiliza una poderosa metáfora alimentaria para expresar su insaciable sed de conocimiento. Al describir su cerebro como algo que apenas cabe en un puño y su apetito voraz por los libros, Campanella refleja la naturaleza ilimitada del deseo humano de aprender y comprender. Sin embargo, el contraste final, “de ayuno muero”, subraya la paradoja de la búsqueda del saber: cuanto más se aprende, más se siente la vastedad de lo desconocido (Chiaradonna, 2015). Esta imagen del poeta como “cocinero en el verso” resalta la idea de que la poesía, como un plato bien preparado, requiere cuidado, sazón y dedicación. De ahí que, Campanella invita a los poetas a enriquecer sus composiciones con anotaciones que añadan profundidad y sabor, haciendo de cada obra un banquete intelectual.

En esta misma línea, Rigotti (2020) señala cómo Kierkegaard reflexiona sobre la paradoja del deseo humano, ilustrándola con la anécdota del escritor que, pese al agotamiento de su lector, observa en él una necesidad renovada de conocimiento.

Sorprendido y complacido, el escritor destaca la peculiaridad de que, a pesar del esfuerzo intelectual exigido por una obra extensa, el apetito por la lectura permanece intacto. Este episodio, en su simplicidad, encapsula la paradoja del deseo humano: un ansia que, lejos de

agotarse, se renueva con cada experiencia. Afortunadamente, el apetito por la lectura, a diferencia del físico, nunca se sacia.

En consonancia se encuentra Rubem Alves, cayendo -casi- en una simplicidad de “filosofía alimentaria”, en que el sujeto devora el objeto y todo acaba allí, sostiene que el mundo “existe para ser comido, para ser transformado en banquete”; puesto que pensar es transformar nuestras ideas crudas, y cualquier lectura es una comida en la que se distribuyen “palabras para comer...” (Protestante Digital, s.f.). Alves explora la relación entre el placer y el aprendizaje, utilizando metáforas alimentarias para ilustrar cómo el conocimiento puede ser saboreado y disfrutado como un banquete intelectual.

El Apetito Filosófico

Los filósofos no se limitan a comer: puesto que son filósofos, y por tanto personas que por definición se esfuerzan en meditar las cosas y en comprender su sentido global, también reflexionan sobre lo que comen. A veces, comparando las dos actividades del comer y del filosofar, elaboran pensamientos e indicaciones sobre la alimentación filosófica. De hecho, una mirada sobre la historia de la filosofía refleja que desde la antigüedad ha existido un mínimo de interés para comprender el significado de la comida, de tal manera que los filósofos no pudieron estar alejados de las cuestiones que levantaban la presencia de la comida en la vida de los seres humanos.

Así que, las primeras reflexiones filosóficas sobre la comida surgen en Grecia con la aparición del libro *Hedupatheia*, escrito por Archestratos, escritor gastronómico del siglo IV a. C. Se sabe que en Grecia se dio una especial atracción por los banquetes, así como por los placeres y el exceso que se manifestaba con relación a la comida. Apasionados por

el buen comer y la buena vida, las primeras reflexiones filosóficas tratan de la alimentación y el daño de los excesos.

Es así como se encuentran Pitágoras y Heráclito siendo los primeros filósofos que muestran una relación peculiar con la comida promoviendo el veganismo, lo que da cuenta de un especial cuidado en cuanto a la alimentación y la salud. Si bien estos no presentan reflexiones detalladas sobre la importancia del comer, demuestran que la comida era entendida como una forma de vida moral (*cathársis*) que tenía un sentido religioso, pero también del cuidado de sí (Dobre, 2020).

Ahora bien, ¿Cómo debe ser una alimentación filosófica correcta y equilibrada? En este punto los filósofos, personajes a menudo contradictorios y polémicos, están de acuerdo entre sí y con el maestro Aristóteles: templanza y más templanza. El régimen dietético filosófico ha de ser sobrio, basado en la justa proporción (Aristóteles, 1998).

Las cosas cambian con Sócrates, al afirmar que los filósofos no deben ocuparse con el comer y el beber ya que estos no representan un interés intelectual. En el diálogo *Fedón*, de Platón, Sócrates pregunta a su amigo Simmias: “- ¿Te parece que es propio de un filósofo andar dedicado a lo que se llama placeres tales como los propios de comidas y bebidas? / –En absoluto, Sócrates, responde Simmias”. Esta traición inaugurada por Sócrates ha entendido el comer como algo simplemente instrumental, como mera alimentación, como hecho biológico sin más. Hay una larga historia de desprecio hacia los placeres culinarios (Campos, 2023).

Según Platón, junto a las artes “verdaderas”, como son en su opinión la política y la medicina, que tienen por objetivo velar por el bienestar del alma y del cuerpo

respectivamente, conviven pseudoartes, que no son más que las correspondientes formas opuestas a las primeras: bajo la apariencia de mirar por el bienestar del alma y del cuerpo, en realidad tienden a procurar placer —y la refutación del placer es, como es sabido, uno de los puntos principales de la doctrina platónica. Sirva de ejemplo el siguiente diálogo:

Sócrates: Pregúntame ahora qué clase de arte es, a mi entender, la cocina. Polo:

Está bien. Te lo pregunto: ¿qué clase de arte es la cocina?

Sócrates: No es ningún arte, amigo Polo. Polo:

¿Qué es, pues? Dímelo.

Sócrates: Te lo digo, sí. Es una adquisición experimental. Polo:

¿Relativa a qué? Contesta.

Sócrates: Por supuesto que te contesto. Relativa, amigo Polo, a un modo de deparar agrado y placer. (Platón, 1997, p. 194)

Este diálogo pertenece a *Gorgias*, una de las obras de Platón. En este texto, Sócrates utiliza su característico método dialéctico para cuestionar y analizar conceptos, en este caso, la naturaleza de la cocina. Sócrates argumenta que la cocina no es un arte, sino una práctica basada en la experiencia, cuyo objetivo principal es proporcionar placer y agrado, en contraste con un arte que busca un propósito más elevado o racional. Lo dicho hasta aquí supone que a la cocina no le queda otro remedio que unirse a la retórica, arte que, en opinión de Platón, también es falso, perverso y sofisticado.

Platón, autor del primer texto llamado *Banquete* o *Symposium*, situado en la casa de Agatón, donde Sócrates y otros se dedicaron a comer/beber después de hacer libaciones y elucubraciones. Para este filósofo, la culinaria representa lo opuesto de la sabiduría por lo cual se debe disminuir su importancia porque da lugar a los excesos y a las bajas pasiones. Para Campos (2023) la gran paradoja que se muestra, inclusive en este diálogo, es que Sócrates niega la importancia de la comida y de la bebida, mientras come y bebe.

Campos ve como un error de Platón pensar que la comida lleva de manera implícita a la glotonería, ésta representada como un placer bajo que distrae al hombre del pensar.

En cambio, Aristóteles considera la facultad nutritiva como una parte del alma (alma nutritiva), reconociendo en el alimento dos facultades: la de nutrir y la de hacer crecer, ya que un ser privado de alimento no podría continuar existiendo (Aristóteles, 1998). Para el estagirita, la comida es importante para la salud y es un placer que se tiene que disfrutar, resaltando la importancia del gusto y de los sabores cuando se trata de alimentación, considerando la virtud de templanza para no llegar al exceso que siempre es malo. El filósofo griego, es fiel a uno de los preceptos delficos: *meden agan* (nada en exceso) ya que, para llegar a la verdadera *eudaimonia*, uno debe practicar el cuidado de sí partiendo de la observación de sí mismo, inclusive con relación a la comida.

Ahora veamos a Epicuro, fundador del hedonismo filosófico, quien sitúa la comida en el centro del gozo, pero de un gozo entendido como aquel que preserva la tranquilidad del cuerpo y la paz del alma, sin excesos ni perturbaciones. En su visión, la moderación y el cuidado se revelan como virtudes esenciales para alcanzar el placer verdadero. Aunque su obra *El Banquete* ha llegado solo en fragmentos dispersos, las ideas más profundas sobre la relación entre comida y felicidad se encuentran en sus *Epístolas a Meneceo*. Allí, el filósofo insiste en que la comida no prefiere en absoluto lo más abundante, sino lo más agradable, subrayando que el acto de comer, más que una necesidad, es una experiencia que debe deleitar y armonizar, convirtiéndose en un camino hacia la felicidad genuina para el ser humano.

De modo que, para Epicuro la comida y los banquetes representan el centro de la vida social y, es mediante ella que la amistad y el convivio se logran de manera más rápida, la comida siendo también la ocasión para el gozo intelectual. Por lo mismo, para el filósofo era más importante con quién comer que el qué comer. Pasando a la historia del pensamiento como el gran hedonista, y “excomulgado intelectualmente” por lo mismo, Epicuro deja una huella muy importante para el desarrollo de la gastronomía y todo lo que gira en torno a la comida ya que, mediante ella, los seres humanos son sociales y pueden crear amistades (Dobre y Álvarez, 2020).

Habría que decir también que existe toda una tradición literaria en la cultura antigua de escritura de “banquetes”; pues no sólo fue Platón el autor de semejante escrito sino también Epicuro, Jenofonte, Plutarco, Ateneo, hecho que muestra la inquietud de los griegos sobre este tipo de reuniones para beber y comer. De acuerdo con este breve panorama de los filósofos griegos sobre la comida, entendemos que la preocupación de ellos estaba dirigida hacia los excesos y a la glotonería, por lo que sus reflexiones en torno a la comida se concentran en lo que se conoce como la *dietética* -(διαίτα). Campos (2023) la describe como un régimen alimenticio de calidad que implicaba, también, prácticas de comportamiento. Es decir, la alimentación requiere un complemento moral.

De manera semejante, Michael Foucault, en el capítulo llamado “Dietética”, de su escrito *Historia de la sexualidad*, observa que para los griegos el tema de la alimentación fue mucho más importante que la sexualidad. En su análisis, Foucault subraya que la *dietética* (mencionada por primera vez por Hipócrates en su escrito *La antigua medicina*) surge como una medicina, como un modo de curación necesaria para guardar una armonía entre el cuerpo y el alma. La dietética no se dirige al cuerpo, en el fondo se dirige al alma, porque implica pensamiento, reflexión y prudencia, así como una educación y persuasión, mediante argumentos, para que el

individuo lleve una vida buena. Al respecto, señala Foucault lo siguiente:

En todo caso, sea que se haga del saber dietético un arte primitivo, o que se vea en él una derivación ulterior, está claro que la propia “dieta”, el régimen, es una categoría fundamental a través de la cual puede pensarse la conducta humana; caracteriza la forma en que se maneja la existencia y permite fijar un conjunto de reglas para la conducta: un modo de problematización del comportamiento, que se hace en función de una naturaleza que hay que preservar y a la que conviene conformarse. El régimen es todo un arte de vivir. (Foucault, 2014 et al Benente 2015, p.19)

En otras palabras, para los griegos la comida debería tener una implicación moral, dado que mediante el régimen alimenticio se podía brindar salud al alma y al cuerpo, implicando, por parte de cada individuo, una práctica de la *areté* (virtud) que representaba el fundamento para un modo de vida sano, ética y físicamente.

Posteriormente la idea de dietética fue retomada por Kant en 1796, cuando Christoph Hufeland –médico de Goethe, Schiller y Herder– escribe al filósofo alemán y envía una copia de su libro *El arte de prolongar la vida (Die Kunst das menschliche Leben zu verlängern)* en el cual Hufeland sostiene que la fuerza de la vida organiza, la vida del ser humano y la salud. Por lo que, según este médico, la enfermedad no existe para ser curada, sino para ser prevenida mediante una *dietética* que describe como un régimen de alimentación moderado y prácticas de comportamiento. De ahí que, se comprende que el objetivo de la medicina es establecer un particular “estilo de vida”. Hufeland estuvo preocupado con la salud médica y ética de los seres humanos, dentro de la cual la comida juega un papel fundamental (Wellmon, 2010).

A partir de esta idea, Kant, fuera de expresar la admiración por la obra de Hufeland, escribe un ensayo en el cual refiere a la idea del poder de la mente sobre las enfermizas sensaciones corporales, poniendo así las bases de su propia “dietética”. Kant y Hufeland usan el término expresando la idea de que las relaciones entre mente y cuerpo no son dadas, deben ser cultivadas y desarrolladas; por eso Kant consideraba como dietética la práctica de la filosofía, que también era curación (Dobre, 2020).

Quienes estudian la relación de Kant con el concepto de la comida lo hacen desde su profundo análisis del gusto, expuesto en la *Crítica del juicio*. Aunque este análisis no se aborda de manera exhaustiva en su obra, Kant menciona que “una comida cuyo sabor se realza con especias y otros aditamentos se califica sin vacilar de agradable, aunque al propio tiempo se admite que no es buena, porque a pesar de que deleite directamente a los sentidos, desagrada indirectamente (...) para decir que es buena, se necesita que la razón la juzgue” (Kant, 2024). Este planteamiento nos lleva a entender que el acto de comer, según Kant, no constituye una experiencia trascendental ni un objeto de contemplación. En cambio, la comida es evaluada desde el apetito, como un juicio condicionado por el placer sensorial más inmediato.

A las reflexiones anteriores se sumaron además las de Voltaire, de Marx, Nietzsche y las de Kierkegaard. Este último, conocido como el filósofo de la angustia, fue un amante del buen vivir y sus biógrafos relatan la afinidad con la buena comida y el buen vino. No en vano, una de sus obras llamadas *Etapas en el camino de la vida*, empieza con una primera parte cuyo título intriga: *In vino veritas*. Kierkegaard describe el encuentro de unos amigos en un banquete que tiene lugar en un rincón escondido, recordando así los famosos *Symposion* griego, cuyo significado era “reunión de bebedores”.

Se trataba de un buen banquete que era “un mantel que se despliega y brinda los mejores alimentos y bebidas”, preparado no muy consecuentemente porque se podía perder el gusto mucho antes de celebrarlo Kierkegaard (1975). Uno de los personajes implicados en el banquete, afirma que éste consiste en la feliz combinación de los sentimientos de los convidados. Con estas ideas Kierkegaard rescata el sentido verdadero de los banquetes, donde la gente se reunía para comer y beber disfrutando de la seducción embriagadora de los sentidos y de la buena conversación. Afirma Kierkegaard, en la voz de uno de los personajes, el esteta Víctor Eremita:

Los saludo, mis queridos amigos bebedores, y les doy la bienvenida, con esta copa fantástica cuyo aroma ha embriagado ya todos mis sentidos y cuya ardiente frescura ha inflamado la sangre de mis venas. Y con la misma copa, les deseo también buen provecho, convencido de que cada uno de ustedes se encuentran ya con el estómago satisfecho después de hablar tanto del banquete, pues Nuestro Señor llena primero el estómago que la vista, pero con la imaginación nos acontece todo lo contrario.
(Kierkegaard, 1975, p. 27)

Campos (2023) señala que se debe entender como Kierkegaard, de una manera muy sutil, responde a la postura kantiana resaltando que para disfrutar de los placeres de la vista y de la contemplación estética, solo se puede después de haber comido, revalorizando la importancia de la comida con relación al pensamiento y a la imaginación que desde los griegos ha sido menospreciada. Además, este filósofo danés utiliza con frecuencia metáforas alimentarias cuando piensa, porque desea sentirse libre de obstáculos y exigencias de la época, de ritmos y esquemas; le gusta pensar hasta que el pan de sus pensamientos está listo, para referirse a su actividad filosófica.

Por lo que se refiere a la dieta de Locke, Rigotti (2020) sostiene que es individual, hecha para seguir los gustos de todo el mundo. En la *Epístola al lector* que antecede al *Ensayo sobre el entendimiento humano* (1690), Locke demuestra ser perfectamente consciente de las diferencias de principios, conceptos y gustos que hay en los hombres; es más, es bien consciente de que expresiones oscuras se tornan claras, si se presentan con palabras e imágenes distintas, ya que no todo impresiona de la misma manera la imaginación de todos los hombres:

Nuestras mentes no son menos diferentes que nuestros paladares, y el que piensa que la misma verdad puede ser degustada por todos de la misma forma, puede creer igualmente que satisface a todo el mundo con el mismo tipo de cocina: la carne podrá ser la misma, e igualmente nutritiva, pero no todos estarán dispuestos a comerla así condimentada; y habrá que prepararla de otra manera para que sea aceptada por algunos, que no obstante están dotados de una constitución robusta. (Locke et al Rigotti, 2020, p. 53)

Se examinará brevemente ahora la novela filosófica *La Náusea* (1938), en esta Jean-Paul Sartre aborda, con aguda profundidad, la dicotomía existencial que divide al mundo de la existencia y al de la conciencia. A través de su protagonista, Antoine Roquentin, Sartre explora el fenómeno de la náusea como una expresión visceral de la toma de conciencia del ser. Roquentin, desprovisto de hogar y estabilidad laboral, se enfrenta a un universo material que le resulta intolerable, viscoso, y cargado de cualidades desagradables. Este mundo de la existencia, descrito con términos como “*mou, vague, doux, flou, organique, visqueux, sucré, tiède*” (viscoso, blando, dulzón) evoca una sensación de incomodidad y

repulsión, comparada a la baba blanca de un espíritu-araña. La existencia en sí se manifiesta como algo amorfo, dulzón y saturado de una presencia intrusiva que desafía la serenidad de la conciencia.

Por el contrario, el mundo de la conciencia, al que Sartre atribuye valores elevados, se presenta como puro, limpio y firme, un espacio abstracto cargado de cualidades positivas: “*sec, abstrait, austère, propre, dur, métallique, aride, pureté, diamant, mince et ferme, net et précis*” (puro y diamantino, limpio y preciso). Es aquí donde Sartre introduce la contraparte ideal, un reino de claridad y precisión que contrasta dramáticamente con la naturaleza caótica y visceral de la existencia (Sartre, 1996 et al Rigotti, 2020).

En esta obra, Sartre no solo reflexiona sobre la comida como un símbolo de las cualidades físicas y sensoriales de la existencia, sino que utiliza este elemento para establecer un paralelismo entre la fisicidad (aspectos físicos, materiales o sensoriales de la existencia) del mundo material y las aspiraciones trascendentales del espíritu humano. Así, *La Náusea* se convierte en un examen profundo de las tensiones entre cuerpo y mente, existencia y conciencia, placer sensorial y búsqueda intelectual.

En cuanto al filósofo vienés Ludwig Wittgenstein, se dice que no destacó precisamente por ser un comensal de apetito refinado, pues su alimentación era conocida por su carácter monótono y repetitivo. Según se relata, prefería comer siempre lo mismo, llevando su dieta a una simplicidad extrema, hasta el punto de alimentarse casi exclusivamente de copos de avena (Rigotti, 2020). Este hábito alimenticio refleja un contraste interesante y paradójico con las ideas que predica en su dieta filosófica. Mientras

que en su comida persigue la uniformidad, en el ámbito del pensamiento Wittgenstein promueve una diversidad que desafía los horizontes establecidos.

Esta paradoja entre la simplicidad alimenticia y la complejidad intelectual se insinúa en una nota escrita en 1931, donde Wittgenstein adopta un tono prescriptivo y normativo sobre el acto de enseñar filosofía. Según su reflexión, la filosofía no opera bajo el principio del placer, sino bajo el principio del deber. En este contexto, compara la enseñanza filosófica con la entrega de alimentos que no buscan satisfacer los gustos del receptor, sino transformarlos profundamente. Wittgenstein escribe que el filósofo debe alimentar no para complacer, sino para modificar el gusto de quien recibe ese alimento intelectual.

Con esta metáfora alimenticia, el filósofo se convierte en un agente transformador, que desafía las preferencias inmediatas del aprendiz para llevarlo hacia un nuevo entendimiento, más allá del placer sensorial o del conocimiento cómodo. La filosofía, según Wittgenstein, tiene como misión alterar y ampliar las perspectivas del individuo, proponiendo un diálogo interno que, como los alimentos que requieren un sabor adquirido, modifica el paladar mental de quien se atreve a degustarla.

Sin embargo, Wittgenstein no rechaza el universo alimentario y culinario. Al contrario, en una curiosa afirmación juvenil que se remonta a los años de la Primera Guerra Mundial cuando era soldado en el frente, declara que cuando mejor piensa y trabaja es cuando pela patatas (*Am besten kann ich jetzt arbeiten, während ich Kartoffeln schäle*). Y unos decenios más tarde escribirá, confirmando la intuición, que los pensamientos que escribe se parecen a las manzanas que han permanecido mucho tiempo metidas en un saco. En muchos casos hay que cortar la parte estropeada para salvar lo que aún es comestible

(Citas de Wittgenstein en: en Ludwig Wittgenstein, *Gmundener Notizbücher*, en Saber, 5-6, 1985 (mientras pelo patatas), 1977, pp. 64-65 (*manzanas como frases escritas*).

Ontología del Alimento

Para la filósofa chilena Valeria Campos Salvaterra las gentes hacen lo que hacen por buenas y suficientes razones prácticas, y la comida no es la excepción. ¿Por qué son tan diferentes los hábitos alimentarios de los seres humanos? ¿Pueden los antropólogos explicar por qué aparecen determinadas preferencias y evitaciones (avoidances) alimentarias en unas culturas y no en otras? Estas preguntas dan en el meollo del asunto de la antropología de la alimentación (Campos, 2023).

Por tanto, es importante añadir todavía una perspectiva al hablar de alimentación: antropológica y ética; es decir, una relación implícita y directa del ser humano y la comida. “*Dime lo que comes y te diré quién eres*”, afirmaba Brillat-Savarin, una de las figuras emblemáticas cuando se trata del ámbito de la gastronomía. Este aforismo suyo, invita de entrada a la reflexión sobre la relación de la comida con lo que somos y con nuestro modo de vida. A esto se añade la idea de que la comida es una especie de microcosmos que nos descubre cómo es determinada sociedad. Lo que se come, la forma de comer, con quién y dónde se come, son datos que indican las relaciones de los grupos, las tradiciones y la naturaleza de esta sociedad (Campos, 2023). De donde resulta que la comida es símbolo, es lenguaje, es tradición, es historia y se lleva a cabo a través de un cúmulo de costumbres que refleja el modo de ser del hombre que vive en un contexto cultural peculiar y en condiciones geográficas específicas, con gustos bien determinados. De manera similar, Rigotti (2020) ve que la antropología cultural ha presentado como un descubrimiento original la contraposición entre la naturalidad de lo crudo y la sociabilidad de lo cocido. Afirma que

mucho antes de Lévi-Strauss (quien propone que la civilización realmente se dio en el paso de lo crudo a lo cocido), muchos otros se habían percatado ya de la relación entre estas realidades. El problema de la relación entre naturaleza y cultura, entre *physis* y *téchne*, ya había sido ampliamente discutido en tiempos de los filósofos presocráticos Demócrito y Epicuro. Lo curioso es que en la discusión sobre este tema siempre abundaron las referencias, más o menos rigurosas, a la cocina y a la preparación de los alimentos.

Pongamos por caso a Atenión, un autor de la comedia ática, quien introduce por ejemplo en su comedia *Samothraikes* al personaje de un cocinero que celebra la epopeya triunfante del arte culinario. El cocinero de esta narración sostiene que la civilización se lo debe todo a la cocina; que el proceso de civilización comenzó con la matanza del primer animal y que se desarrolló con la introducción de la sal y de las especias; además, el descubrimiento de comidas cada vez más elaboradas -sopa de verduras, pescado en papillote, sémola, miel-, entre otras. Fue el arte del cocinero el que liberó a la humanidad del estado primitivo de la barbarie y la introdujo, gracias a los geniales inventos culinarios, en la corriente de la vida civilizada.

Ahora bien, de manera puntual Valeria Campos destaca como gracias a Nietzsche se piensa el problema de la alimentación como un fundamento de la existencia, al afirmar que del comer depende la 'salvación de la humanidad'. Nietzsche (2004) describe de forma crítica su experiencia con la cocina alemana y su impacto en el pensamiento:

Mis experiencias en este punto son las peores posible; estoy asombrado de haber percibido tan tarde esta cuestión, de haber aprendido «razón» tan tarde de estas experiencias. Por ejemplo, yo negué muy seriamente mi «voluntad de vida» a causa de la cocina de Leipzig (...) Todos los prejuicios proceden de los intestinos. (p. 58).

Avanzando en esta reflexión conviene ahora entrar a considerar a Fischler con su obra *El (h)omnívoro (1995)*, de quien Campos, en contraposición con Rigotti, afirma presenta el más valioso aporte en el campo de la antropofilosofía alimentaria con el “concepto de incorporación”. Si bien Lévi-Strauss en su *Mitológicas III. El origen de las maneras de la mesa* aborda la cuestión de cómo la cocina de una sociedad es un lenguaje al que traduce inconscientemente su estructura, es gracias a Fischler que puede profundizarse realmente en esto.

Incorporar un alimento es, tanto en el plano real como en el plano imaginario, incorporar todo o parte de sus propiedades, dicho de otro modo: *llegamos a ser lo que comemos*. Cuando se afirma que “la incorporación funda la identidad”, se parte de la fórmula alemana *Man ist, was man isst* [somos lo que comemos] (sentencia original de Brillant-Savarin) que es verdadera en el sentido literal, biológico: los alimentos que absorbemos proporcionan no sólo la energía que consume nuestro cuerpo, sino también la sustancia misma de este cuerpo, en el sentido de que contribuyen a mantener la composición bioquímica del organismo. (Fischler, C. 1995 et al Campos, 2020).

Campos (2020) analiza cómo las creencias relacionadas con la alimentación y su influencia simbólica en el cuerpo y el espíritu no son exclusivas de sociedades consideradas “primitivas”:

El alimento absorbido nos modifica desde el interior. Es al menos la representación que se construye el espíritu humano: se considera que lo incorporado modifica el estado del organismo, su naturaleza, su identidad. Esta «creencia» se observa

comúnmente entre los «primitivos». Así, Frazer, a finales del siglo XIX, ya señalaba lo siguiente: «el salvaje cree comúnmente que comiendo la carne de un animal o de un hombre adquiere las cualidades no sólo físicas, sino también morales e intelectuales que son características de ese animal o de ese hombre» (Frazer, 1890 [1911]). [...] Las significaciones que se asocian al consumo de la carne humana son conocidas: apropiarse de un rasgo o de los caracteres de la víctima (exocanibalismo); hacer vivir a través suyo el cuerpo devorado (endocanibalismo)... (cf. especialmente Sanday, 1986). ¿Se trata de un rasgo universal? [...] Esta «creencia» se encuentra por doquier, y especialmente en el mundo occidental desarrollado. (p. 47)

Actualmente la sabiduría popular sostiene una idea que no es diferente. El alimento consumido tiende a transferir analógicamente al comensal algunos de sus caracteres: la carne roja da vigor, la panela es energía para campeones, una bebida de manzanilla aquieta la mente, la miel de abejas es revitalizante, el chocolate mejora el estado de ánimo. Otros ejemplos ilustrativos en países del Sur de América pueden ser: la creencia de que una recién parida debe consumir gallina cada uno de los 40 días de la dieta para recuperar su fértil vitalidad o la idea que los hombres con la esperanza de aumentar su virilidad deben ingerir ostras o una fruta como el borajó. Pero el ejemplo más contundente de incorporación se puede observar en los rituales de la iglesia católica con la consagración del pan y el vino [“El que come mi carne y bebe mi sangre, en mí permanece, y yo en él” - Juan 6:56 -71].

En suma, el acto de comer trasciende la mera satisfacción biológica para convertirse en un fenómeno cargado de significados culturales, simbólicos y filosóficos. A través del concepto de “incorporación”, Fischler redefine la alimentación como un proceso identitario, en el cual lo consumido moldea tanto nuestro cuerpo como nuestra percepción del yo. Esta idea encuentra

resonancia en creencias y prácticas diversas, desde las observadas por Frazer en las sociedades llamadas “primitivas” hasta los hábitos alimentarios y sabidurías populares del mundo contemporáneo, donde a los alimentos siguen atribuyéndose poderes transformadores tanto físicos como espirituales. En última instancia, esta reflexión revela cómo, a lo largo de la historia y en contextos muy variados, la alimentación se convierte en un símbolo universal que articula nuestras aspiraciones, valores y relaciones con el mundo circundante, sirviendo como un puente entre lo material y lo intangible.

Menú Epistémico

Desde una perspectiva epistemológica, diversos autores han ofrecido claves esenciales para comprender el acto de comer más allá de su dimensión biológica. Michel Foucault, por ejemplo, explora cómo los alimentos funcionan como mecanismos de control social y formación de subjetividades a través de la biopolítica. En *Seguridad, territorio y población* y *Nacimiento de la biopolítica*, expone cómo la regulación alimentaria se inscribe dentro de estrategias gubernamentales que moldean cuerpos y conductas (Arredondo, 2024).

En una línea complementaria, Mary Douglas analiza la alimentación desde su dimensión simbólica, estableciendo cómo las normas alimentarias no solo regulan el consumo, sino que también definen categorías de pureza e impureza con fuerte carga moral y cultural. En *Purity and Danger* (1966), Douglas argumenta que estas distinciones no responden meramente a criterios higiénicos, sino que reflejan estructuras sociales y sistemas de creencias que organizan la realidad. De este modo, los tabúes alimentarios operan como mecanismos de cohesión social y delimitación simbólica dentro de cada cultura (Norman, 2024).

Roland Barthes, en su obra *Mitologías* (1957), brinda otra perspectiva: los alimentos no solo cumplen una función nutricional, sino que también expresan ideologías y construyen significados culturales. A través de su enfoque estructuralista, Barthes demuestra que la alimentación no es un acto neutro, sino un lenguaje cargado de significados que reflejan hábitos colectivos y estructuras de poder (Benito, 2005).

Desde un enfoque ontológico, Jean-Luc Nancy profundiza en la relación entre el cuerpo y la existencia. En *Corpus*, argumenta que el cuerpo no es una simple entidad física, sino un espacio de significado y relación con el mundo. En este sentido, el acto de comer no solo responde a una necesidad biológica, sino que constituye una experiencia que nos vincula con el otro, la comunidad y la hospitalidad (Barajas, 2022).

Martha Nussbaum, por su parte, explora la dimensión ética y de justicia social de la alimentación, destacando su papel como un derecho fundamental. Desde su teoría de las capacidades, enfatiza que el acceso a una alimentación adecuada es esencial para el desarrollo humano y la dignidad. En su visión, “la justicia no debe limitarse a la distribución de recursos, sino considerar las condiciones que permiten a las personas vivir plenamente” (Pinedo y Yañez, 2022).

La alimentación trasciende lo meramente material para convertirse en un fenómeno filosófico que involucra cuestiones de ética, comunidad y hospitalidad. Una mirada epistemológica es necesaria para comprender el acto de comer y su impacto en la vida humana. Esta perspectiva invita a cuestionar las narrativas y mecanismos que han construido nuestras ideas sobre el alimento: desde los valores culturales y sociales que determinan qué comemos,

hasta las estructuras de poder que regulan su producción y distribución.

El acto de comer trasciende lo biológico para convertirse en un fenómeno cargado de significado, vinculado a la identidad, la ética, la estética y la relación con el entorno. A lo largo de la historia, la alimentación ha sido un espacio de debate que, aunque fragmentado, ha permitido reflexionar sobre cómo se configuran las prácticas y creencias alimentarias. Hoy en día, la comensalidad no puede entenderse de manera homogénea ni compararse con la de siglos anteriores. La sociedad digital ha transformado los modos de ser y de relacionarse, desde los hábitos más profundos hasta los más superficiales, moldeándolos a partir de la influencia de las tecnologías digitales.

En este contexto, la alimentación no solo sigue siendo una práctica personal, sino también social, donde los intercambios y significados evolucionan constantemente. Dado que la alimentación no solo responde a una necesidad biológica, sino que también configura relaciones de intercambio con el mundo, resulta fundamental explorar el significado de la comensalidad en una sociedad cada vez más mediada por el flujo de datos.

Comensalidad Datizada

Podríamos decir que la memoria es una especie de estómago del alma, y la alegría y la tristeza como una comida suave o amarga. Cuando esta comida de las cosas se confía a la memoria, es como si pasara al estómago, donde puede guardarse, pero no saborearse [...].

Agustín de Hipona

La evolución en la cocina y el hecho de que la comida se ha vuelto un símbolo cultural, y a la vez un *must have* (lo debes tener) de la sociedad de consumo, abrieron camino a la necesidad de la reflexión filosófica, cuya labor es cuestionar sobre todo tipo de manifestaciones que tienen que ver con la realidad del mundo hoy. Algunos a favor y otros en contra, en la actualidad hay todo un debate sobre la implicación de la filosofía en la tradición culinaria.

Esta reflexión sobre la alimentación como símbolo cultural y objeto de análisis filosófico no se detiene en la tradición, sino que encuentra nuevos horizontes en los cambios tecnológicos que impactan la forma de vida. Al igual que la comida ha llegado a representar valores culturales y sociales, los desarrollos tecnológicos introducen transformaciones que reconfiguran la relación del ser humano con su entorno, desafiando nuestras percepciones sobre identidad, consumo y conexión con el mundo.

Así, los nuevos desarrollos tecnológicos traen nuevos retos para la reflexión filosófica en nuestros tiempos, en tanto que reconfiguran al humano y su modo de relacionarse con el mundo. Así que conviene dirigir la atención hacia estos asuntos para comprender cómo lo que hemos conocido hasta hoy ha cambiado casi de modo imperceptible ante nuestros ojos y con nueva permisividad.

Hoy, se presencia el cambio tecnológico y social más rápido en la historia de la humanidad sin entender por completo todas las posibles consecuencias que esto implica. Para Sadin (2020) la Era Digital pretende extraer beneficios del menor de los gestos humanos e instaurar un modelo civilizatorio basado en la civilización algorítmica. Esto es, un tipo de humano dependiente de las tecnologías (el mundo de los datos).

Lo dicho hasta aquí supone que la especie humana está cambiando, tanto así que pensadores del siglo XXI, como Byung-Chul Han y Brian Rotman, aseguran que se está pasando del *Homo sapiens* al *Homo digitalis*, una especie de evolución (o involución para los más críticos) que está inherentemente relacionada con el *Posthumanismo* [movimiento que responde a los cambios de pensamiento del último siglo y a la revolución tecnológica]. Para entender mejor de qué se trata esta premisa, es necesario hablar de la definición de *Homo digitalis* de acuerdo con Morillo (2023) quien la describe como:

La consecuencia de estar constantemente expuesto a la tecnología se trata de una nueva forma de comportarse, donde los que tienen ciertas características más notorias son aquellos que han nacido en la Era Digital, como la generación Z. Sin embargo, hombres y mujeres de diferentes edades de una u otra forma también pueden ser considerados como *Homo digitalis* tempranos. (párr. 5)

En teoría, estos individuos tienen una conducta diferente. Su manera de interactuar o, en definitiva, su interacción social es impersonal, con un marcado uso de pantallas y dispositivos móviles. También hay menor capacidad de concentración. Esta nueva especie humana no concibe su realidad sin internet. Un *Homo digitalis* no es un enamorado de lo clásico, sino que más bien celebra los últimos hitos de áreas como el big data, 5G, inteligencia artificial o machine learning. Paradójicamente, su forma de pensar es mucho más lineal, menos centrada

en la búsqueda de la información, porque la respuesta a muchos de sus interrogantes está en los principales motores de búsqueda.

El siguiente aspecto trata sobre el filósofo francés Eric Sadin con su obra, “*La era del individuo tirano. El fin del mundo común*”, en la que destaca el *poder eletheico* [en el sentido en el que definía la verdad la filosofía griega] de las tecnologías digitales, esto es cómo ganan influencia significativa en las decisiones y en la forma en que los humanos viven. Sadin (2022) asegura que:

Hoy la tecnología está en la medida de proferir el verbo, el logos, con la única finalidad de señalar la supuesta verdad de todo [...] por esa razón, entramos en una era que nos mostrará una cantidad enorme de instrumentos dotados de ahora en más del poder de elocución, y con los cuales dialogaremos dentro de relaciones que están llamadas a asumir un aspecto cada vez más natural. (Sadin, 2022, pp. 127– 128)

De modo que no se puede pasar por alto que muchos aspectos de la vida actualmente están siendo alterados debido a la convergencia de varias tecnologías disruptivas, a un ritmo que trasciende los sueños más inhóspitos; esto cambia todo lo que se creía entender con relación a lo político, lo moral, lo cultural y lo social. De manera similar, el acto de comer y compartir alimentos también refleja transformaciones profundas en nuestra identidad y cultura, como lo aborda Gopnik en su exploración filosófica sobre el significado de la comida y nuestras elecciones alimentarias.

Para ser más precisos, desde su libro “*The Table Comes First: Family, France and the Meaning of Food*”, Adam Gopnik explora cómo la comida y la manera en que comemos

reflejan nuestra identidad y cultura. Cuando dice “Comemos lo que somos”, Gopnik sugiere que nuestras elecciones alimentarias no solo son una cuestión de sustento, sino que también son una manifestación de quiénes somos como individuos y como sociedad. Para Gopnik (2011) la comida es un reflejo de nuestras tradiciones, valores y experiencias. Lo que se elige comer y cómo se comparte con otros puede decir mucho sobre determinadas raíces culturales, las relaciones familiares y las aspiraciones sociales. Así, por ejemplo, si se elige acompañar un plato principal con “mazamorra de maíz” en Colombia, esto indicaría que se tiene alguna relación con la zona Andina del país, o si se elige no comer postre o tomarlo, pero sin azúcar, indica que el comensal es crítico ante lo que consume e incluso que puede padecer de una enfermedad. En definitiva, las prácticas alimentarias son una extensión de la identidad y de la historia colectiva. Dicho de otro modo, hay un yo que se lleva a la mesa cada vez que se sirve un plato de comida.

Con esto se quiere decir que el mundo digital ha dejado una marca profunda en la forma de comer y relacionarse con la comida. La digitalización ha cambiado las prácticas alimentarias al hacer más accesibles las recetas, facilitar la compra de ingredientes y permitir la popularización de diversas culturas culinarias a través de plataformas como blogs, videos de cocina y redes sociales. Este cambio ha transformado no solo qué se come, sino también cómo se descubre y se comparte con otros. Lo anterior se esclarecerá en lo que sigue, por tal razón se propone continuar con la reflexión a partir de las dinámicas actuales que circundan en el *Homo digitalis*, con la intención de comprender al comensal que habita el “mundo de los datos” (ecosistema donde los datos son recopilados para desarrollo de tecnologías, para generar conocimiento y tomar decisiones, transformando la manera de interactuar con el entorno).

Hiperculturalidad

Sobre la internet existen diversos debates que van desde quienes la critican porque ha hecho individuos distraídos del mundo real y adictos a los aparatos móviles, y quienes la alaban a tal punto que les es inconcebible vivir una vida sin esta. Podría decirse que internet es la columna vertebral de lo que se denomina Era Digital, a esta última hay que entenderla con relación a la dependencia de los aparatos tecnológicos digitales en todos los aspectos de la vida, tales como económicos, educativos, como de índole recreativos o de relaciones sociales. Si bien es cierto que las sociedades cada vez se ajustan más a las dinámicas propuestas por las tecnologías digitales, es preciso reflexionar sobre las mismas para revelar los sinsentidos de estas.

La Era Digital está altamente relacionada con el fenómeno de la globalización. Según Mittelman (1996) la globalización es el proceso mediante el cual los países y sus economías, culturas y políticas se vuelven cada vez más interconectados y dependientes entre sí. Los medios masivos, como la televisión, el cine y las redes sociales, juegan un papel crucial en esta, pues facilitan la creación de una audiencia global, que comparte experiencias y conocimientos. La globalización puede llevar a la creación de una cultura de masa global dando origen a una *homogeneización cultural* [donde ciertos productos, ideas y estilos de vida se consumen de manera similar en diferentes partes del mundo]. Este fenómeno puede llevar a la pérdida de culturas locales y tradiciones únicas. De manera similar la globalización promueve el acceso a productos de consumo masivo provenientes de diferentes partes del mundo a un mercado global, cambiando patrones de consumo.

Esta transformación en los patrones de consumo, promovida por la globalización, refleja el impacto de un mundo cada vez más interconectado. De manera similar, las tecnologías

digitales, especialmente Internet, han facilitado que las personas accedan y exploren el entorno global sin necesidad de abandonar sus hogares, cambiando no solo las formas de interacción, sino también la manera en que los individuos perciben su lugar en un escenario mundial.

La reflexión planteada por Byung-Chul Han desde la hipercultura -y el individuo que se configura en ella- contribuye a dar cuenta de lo que sucede hoy con el sujeto en la red [web]. Gracias a las posibilidades que ofrece la internet, el ser humano de nuestro tiempo vive como turista libremente a lo ancho del mundo, de ese modo el individuo de hoy está consigo mismo en otro lugar, pero no abandona la casa.

Para comprenderlo mejor, de manera puntual Han (2020) sostiene que: Se está viviendo en la Era de la Hiperculturalidad caracterizada por la desaparición de toda distancia, en donde no hay esencia sino una oferta de rasgos culturales (como la gastronomía) ofrecidos en un hiperespacio sin fronteras mezclándose y yuxtaponiéndose entre ellos.

Dicho de otro modo, la globalización consolida un hipermercado de “*sabor deslocalizado*”. Un ejemplo de ello es el arroz chino que cuenta con pasaporte en casi todo el continente americano. Esto también tiene un aspecto favorable para la fusión de sabores, pues es por la hipercultura que en un país suramericano se puede disfrutar de un shushi, o, que en una colonia de Nueva Zelanda la hamburguesa sea una de las preparaciones preferidas por los comensales.

Comensalidad Mukbang

Con relación al texto de Adela Cortina titulado *¿Ética o ideología de la inteligencia artificial?* (2024), se desea destacar cómo la autora analiza la sociedad contemporánea con relación al uso de las tecnologías digitales y los estados de soledad que se generan a partir de allí. Señala y cuestiona a un individuo que, está extraordinariamente conectado, y, sin embargo, su soledad va en aumento. Esta reflexión concuerda con la visión de Eric Sadin cuando aborda la relación entre el uso de las redes sociales y la soledad en la sociedad, señalando que la constante interacción en redes sociales puede llevar a una forma de “soledad conectada” [soledades acompañadas], donde las personas están físicamente presentes, pero emocionalmente distantes (Sadin, 2022). Esta situación puede surgir debido a la superficialidad de las interacciones en línea y la falta de conexiones profundas y significativas.

Para dejar claro lo dicho anteriormente, es preciso profundizar en el *mukbang*: definido básicamente como una retransmisión de vídeo en directo en la que los espectadores se dedican a ver comer al anfitrión. Este fenómeno se caracteriza por las ingentes cantidades de comida que se consumen durante los *streamings* -se trata de un auténtico banquete-, y su único objetivo es observar al protagonista mientras se enfrenta a un verdadero maratón culinario. El “*mukbang*” comenzó como un método para que las personas que comían solas se sintieran acompañadas y se convirtió en el negocio de los youtubers que comen sin parar (Jaureguilorda, 2019). Asimismo, otros espectadores disfrutaban recreando las sensaciones asociadas al acto de comer mediante la dimensión sonora y ASMR [del inglés *autonomous sensory meridian response*: “respuesta sensorial meridiana autónoma”] de este tipo de videos.

Este fenómeno del *mukbang*, que inicialmente surgió como una forma de combatir la soledad de quienes comían solos, también refleja las contradicciones de la sociedad digitalizada, donde la conexión virtual a menudo acentúa el aislamiento. Esta dimensión, lejos de ser meramente social, encuentra resonancia en la reflexión de Valeria Campos, quien explora cómo el acto de comer puede ser un puente hacia el sentido y la comunidad en medio de una desconexión más amplia.

De ahí que Valeria Campos, en su libro *“Pensar/Comer”* (2023), explora cómo el acto de comer va más allá de simplemente saciar una necesidad física. Sostiene que comer es una práctica cotidiana que tiene un profundo significado filosófico y social, comer es una actividad que nos conecta con otros y con nosotros mismos, y que puede ser una fuente de sentido y comunidad, a esto se refiere el concepto de la *“Comensalidad”*. Campos sugiere que el acto de compartir una comida es una forma de construir, fortalecer vínculos sociales y comunitarios, ya que, a través de la alimentación, se crean espacios de interacción y convivencia que son esenciales para la cohesión social. Además, compartir la mesa con alguien es una demostración de confianza y honestidad. Comer no solo nutre el cuerpo, sino también el espíritu y la comunidad; dicho de otro modo, comer juntos no es solo un acto sino un vínculo que no se establece con cualquiera (Campos, 2023).

Desde esta perspectiva, Campos evidentemente ve las “soledades conectadas” de Sadin como una manifestación de la desconexión emocional y la superficialidad de las relaciones digitales actuales. En una entrevista realizada el 22 de abril de 2025, Campos señala que *las tecnologías digitales han puesto nuevos desafíos para pensar los modos de comer juntos y las prácticas comunitarias de compartir alimentos.*

Mientras Sadin critica cómo las redes sociales pueden llevar a un aislamiento disfrazado de conexión, Campos subraya que el acto de comer juntos puede ser un antídoto poderoso.

Porno Gastronomía

La estética, tradicionalmente limitada por teorías que descartan las experiencias culinarias como encuentros estéticos plenamente auténticos, encuentra en el pensamiento de Platón un argumento fundacional: sólo los sentidos de la vista y el oído, considerados “intelectuales”, pueden proporcionar placeres estéticos profundos. Más adelante, Hegel retoma esta perspectiva, reforzando la jerarquía de los sentidos en su enfoque sobre la estética (Kaplan, 2018).

Es así como, a partir del siglo XIX, las discusiones en relación al tópico que refiere a si la comida es arte, no han dejado de parar y, en gran parte, la implicación de la filosofía en el ámbito de la gastronomía ha sido desde un punto de vista meramente estético en relación con el tema del gusto, sumamente importante para poder discernir cualitativamente entre mala comida y buena comida, dando lugar a debates sobre qué significa lo subjetivo y lo objetivo con relación al gusto, llegándose a la conclusión de que la estética culinaria se debe diferenciar de la estética como teoría del arte. Pero la comida no es sólo un objeto de contemplación estética y no se reduce sólo a la experiencia del gusto. Como afirma Carolyn Korsmeyer, autora de un escrito sobre la filosofía del gusto, aprender unos buenos hábitos mediante la educación adecuada es una cualificación indispensable que forma parte de la habilidad que llamamos gusto (Korsmeyer, 2014). Inclusive el análisis estético del gusto implica una educación moral, es decir la capacidad de distinguir un buen gusto del mal gusto.

La afirmación de Korsmeyer sobre la importancia de la educación del gusto no solo revela una dimensión moral y estética, sino que también nos conduce a reflexionar sobre cómo los sentidos corporales como el gusto, el olfato y el tacto carecen de un enfoque espiritual que los limita en su capacidad de ofrecer experiencias de lo bello. No obstante, los pensadores posteriores basan su oposición en que la apreciación de la comida no depende de los sentidos empleados sino de la naturaleza de la experiencia (Sweeney, 2017).

Para Korsmeyer (2014) la comida puede adoptar propiedades que también atribuimos a las obras de arte, incluidas propiedades de tipo *representativo* (huevos de Pascua, panettone de Navidad); *expresivo* (alimentos reconfortantes como sopa de pollo, comidas atrevidas como el wasabi); y *simbólico* (calaveras de azúcar y pan en el Día de Muertos en México). La lista de significados de los alimentos es enorme y varía mucho a lo largo del globo/mundo, siendo apreciados como un valor cultural.

Pero otra cosa es cuando los atributos de la comida se exceden y lo visual se convierte en “pornografía culinaria”, en “*Taste. A Philosophy of Food*” (2021) Sara Worth describe esta categoría con una gama de ejemplos como: sexualizar la comida, agregar comestibles a la pornografía y hacer que las imágenes de comida sean de algún modo más grandes que la vida, ya que brillan y relucen prometiendo todo tipo de satisfacción. Esto sucede cuando la mirada se fija en la cosificación y la separación de ese sujeto (mujer/hombre) u objeto (comida) de su contexto cotidiano. La pornografía culinaria está en todo lo que compone el espacio digital, tal como libros de cocina, blogs de comida y redes sociales. Por extraño que parezca, no está todavía claro si este extravagante hábito de tomar fotografías de comida y mirar imágenes de comida, es filosóficamente interesante o problemático. Lo que interesa aquí no es tanto la singularidad de publicar imágenes de las cenas en Facebook o las comidas interesantes

que se disfrutaran mientras se hace turismo gastronómico en Instagram; sino lo que realmente se llamaría pornografía alimentaria, o porno gastronomía.

La pornografía de alimentos apela a un conjunto de ideales estéticos que enfatizan los aspectos más sensuales de la comida, haciendo eco de aspectos de la sexualidad humana, como: las imágenes fálicas de plátanos y pepinos, o, la curvatura redonda de las pechugas de pollo. La socióloga Erin McDonnell explica que, podría hablarse de una mirada pornográfica en donde la “composición fotográfica interpola al operador de cámara, lo que permite al fotógrafo moldear la experiencia de la comida del público”. No obstante, para Worth el porno de comida es diferente; señala que hay algo muy sensual en la comida, hay una conexión entre el sexo y la comida que simplemente no existe entre el sexo y los bienes raíces. Lo explica de la siguiente manera:

Tanto la comida como el sexo pueden brindar una forma de saciedad, pero existe la posibilidad de exceso para ambos. La comida y el sexo son cosas por las que se tienen deseos profundos y preferencias muy específicas. Ambos son profundamente personales. Son los dos aspectos más importantes de la supervivencia humana y se consideran dos de las necesidades más fundamentales. (Worth, 2023, p. 153)

Si esto es cierto, entonces la relación que se tiene con las imágenes de comida podría parecer algo mucho más fundamental que ser simplemente glotones visuales o *voyeurs* (mirones) de la comida.

En la pornografía alimentaria la comida está cocinada a la perfección y se exhibe impecablemente. Hay quienes consideran que las imágenes no son sólo pornográficas porque son imágenes sexualizadas de comida, sino porque la “fotografía brillante y sensual” legitima los deseos que se han asociado tanto con culpa como con la indulgencia gustativa (disfrutar comidas placenteras, generalmente aquellas consideradas “caprichosas” o “prohibidas”, por el

puro placer del sabor). Por lo tanto, mirar esas fotografías de comida funciona como un sustituto (débil) de la verdadera indulgencia en alimentos dulces, grasosos y saciantes.

De acuerdo con Unilever Food Solution (2024), existen dos tipos de alimentos indulgentes: De Indulgencia Premium, que son productos exorbitantes a la vista, la mayoría de ellos no busca ser saludable pero sí delicioso, se caracterizan por tener porciones exageradas y vistosas. De Indulgencia Permisiva, en cambio, de los premium, que pretenden ser saludables y buscan un balance entre la nutrición y el sabor. Ambas tendencias se apoyan en las redes sociales para atraer a los comensales.

Los chefs dicen todo el tiempo que primero comemos con los ojos, luego con nuestra nariz y sólo entonces con nuestra boca, de modo que la *pornografía gastronómica* es parte de nuestra cultura visual. Esta idea de que primero comemos con los ojos y luego con otros sentidos no solo refuerza el papel de la cultura visual en nuestra relación con los alimentos, sino que también conecta con la reflexión de Sara E. Worth sobre cómo las imágenes de comida pueden distorsionar nuestra percepción y relación con lo que consumimos. También cuestiona sobre las formas en que se ve a las mujeres en relación con la comida -el apetito, el placer y la saciedad-.

Ahora, en sintonía con Sadin conviene preguntarse ¿Sirve la porno gastronomía como sustituto de la comida real? ¿Somos realmente tan visuales? Así como no todas las imágenes de personas desnudas constituyen pornografía, no todas las fotografías de comida generan el mismo impacto. Lo que define la porno gastronomía es la composición visual que logra interpolar al comensal, convirtiendo la comida en un objeto de deseo estetizado.

Una de las razones por las que se prefiere la contemplación visual de estos alimentos es que se evita lidiar con las consecuencias del acto de comer: limpiar la cocina, contar calorías, comprar ingredientes o mantener el orden. Es una fantasía alimentaria real, en la que, al igual que en la pornografía sexual, el objeto de deseo se presenta fuera de su contexto, desprovisto de complicaciones y consecuencias. En la pornografía sexual, los individuos son objetivados en una única instancia en el tiempo, reducidos a su atractivo físico. Son unidimensionales, sin pasado ni futuro, sin personalidad ni problemas. Algo similar ocurre con la pornografía alimentaria: los platos aparecen impecables, cocinados a la perfección y exhibidos en escenarios immaculados.

Por ello, se afirma que la porno gastronomía es un sustituto débil de la comida real. Funciona como un régimen de imágenes placenteras, donde lo visual domina la experiencia sensorial. Los comensales no pueden saborear ni tocar los alimentos representados, pero los imaginan entregándose a los placeres indulgentes que estas imágenes evocan. En el caso del *Homo digitalis*, su vínculo con lo visual no es solo una preferencia, sino una condición esencial: su mundo se nutre a través de imágenes, donde ver es, muchas veces, más significativo que experimentar.

Nutricionismo Online

Haciendo referencia a uno de los aspectos más críticos de la sociedad digitalizada, hay que mencionar la facilidad con la que se pueden publicar datos en las redes sociales, pues todo lo que se necesita hoy en día para ser publicado es un aparato móvil. Según Sadin

(2020) esta facilidad puede erosionar la autonomía y capacidad de juicio crítico; argumenta que los algoritmos y la constante difusión de información pueden llevar a una “*vida algorítmica*” donde decisiones y pensamientos están influenciados en gran medida por lo que se ve *online* [en línea].

Antes de esta plataforma profundamente democrática se necesitaba un contrato de libro -o un contrato de libro de cocina, mejor-, para describir cualquier aspecto de comida públicamente. Todo esto ha permitido la divulgación de alta cantidad de información nutricional (recetas, consejos, remedios caseros, entre otros) proveniente de conocedores, pero también de un buen número de aficionados [conocidos como foodies-nutriólogos o generadores de contenido, quienes experimentan con los likes un estado de sobreexcitación] que no se centran en detalles ni reflexiones, pero están avalados en el ciberespacio de comunicación nutricional así, por ejemplo, para desacreditar la ingesta del pan, revisar el índice glicémico del arroz, desaprobar los transgénicos como la quinoa, denigrar el consumo de carne atribuyendo, sin más, altos niveles del colesterol, entre otros tantos.

De acuerdo con Gyorgy Scrinis, autor de *Nutritionism: The science and politics of dietary advice. Food Security* (2013), hay un nuevo tipo de individuos: los nutricéntricos. El nutricionismo funcional no sólo da lugar a nuevos tipos de alimentos sino también a nuevas identidades encarnadas que exigen y requieren contar las propiedades nutricionales de los productos alimenticios como condición primera para la ingesta de estos. Este paradigma dominante dentro de la nutrición ha creado una tendencia reduccionista.

Conviene en este punto recordar que nutrición es el proceso a través del cual el cuerpo humano extrae los nutrientes de los alimentos que se ingieren para mantenerse vivo

y con energía, o lo que es lo mismo, es el proceso fisiológico mediante el cual el cuerpo obtiene lo necesario para vivir de forma saludable (Lifeder, 2022). En este sentido, mientras la nutrición se centra en los procesos fisiológicos necesarios para mantener la vida, Francesca Rigotti nos invita a reflexionar sobre los dilemas éticos y prácticos que surgen al intentar equilibrar principios nutricionales correctos con el placer en el acto de comer.

Para Rigotti (2023) la rigidez del imperativo categórico kantiano, que no hace ninguna concesión al placer, induce a reflexionar sobre un problema que hoy en día angustia, en su opinión, a cualquier cocinera o cocinero doméstico, esto es: ¿cómo conciliar una dieta equilibrada y basada en principios nutricionales correctos (variedad de alimentos, consumo de productos naturales, respeto a la relación entre hidratos de carbono, azúcares, proteínas, vitaminas, etc.) con los gustos de los jóvenes (suponiendo *a priori* que los adultos son más o menos omnívoros), que en general se inclinan por las patatas fritas, la pizza y la Coca-Cola?

Ahora bien, hay que reconocer la importancia de la autonomía en la gestión de la “dieta intelectual”, enfatizando que la verdadera madurez reside en la capacidad de cada individuo para elegir conscientemente su propio alimento mental. Esta visión subraya que, al igual que en la alimentación física, las elecciones intelectuales deben regirse por la moderación y el discernimiento. Sin embargo, esta libertad requiere una responsabilidad para no desviar del rumbo tanto la mente como el cuerpo.

Ante esta cuestión, Rigotti reflexiona sobre la propuesta del poeta inglés John Milton quien invita a gestionar de forma autónoma la dieta intelectual. Mientras el gusto personal va dirigido explícitamente al hombre maduro, la alimentación de los menores exige una guía de criterio en la elección del alimento físico y mental, para evitar el riesgo de caer en la elección

de alimentos blando-melosos o de semanas escolares de tres domingos y cuatro jueves. Dice Milton en *Areopagítica* (1644): [...] cuando Dios amplió a todo el universo la posibilidad de alimentación del cuerpo humano, respetando las reglas de moderación, igualmente dejó a la libre elección la dieta y el alimento de nuestra mente; un campo en el que todo hombre maduro pudiera ejercer sus gustos dominantes (Milton J. et al Rigotti, 2023). Esto resalta la importancia del desarrollo del criterio y el pensamiento reflexivo como pilares de la autonomía intelectual.

Pero Milton no tuvo que preocuparse por la veracidad de la difusión informática que preocupa a Sadin y más recientemente a Adela Cortina cuando afirma que las máquinas no están hechas para entender una mentira:

En nuestra sociedad tecnologizada el inusitado aumento de los canales de conexión a través de plataformas y redes sociales está haciendo posible un progreso en la comunicación entre los seres con capacidad de ejercerla más allá de los confines de la tierra, en el mundo infinito del ciberespacio. Con estas alforjas sería posible construir el presente y el futuro desde un «nosotros» democrático, que alcanzara a todos los seres con capacidad de decidir. Pero el mayor problema consiste en que, para lograrlo, no basta contar con las redes, conectarse no es comunicarse, es preciso cuidar con esmero la palabra, que para lograr la comunicación tiene que ser, entre otras cosas, veraz. Y, desgraciadamente, son malos tiempos para la veracidad, no tanto para la verdad, que continúa conviviendo con la presunta «posverdad». Lo que pelagra sobre todo es la veracidad, y conviene recordar que lo contrario de la verdad es el error, lo contrario de la veracidad es la mentira (Cortina, 2024, p. 19).

No se trata solo de filtrar información, sino de recuperar la capacidad de habitar el pensamiento sin que las estructuras invisibles del engaño dicten nuestra percepción. Como el alimento que nutre el cuerpo, las ideas que consumimos determinan la esencia de quienes somos. En este cruce entre lo tangible y lo virtual, es urgente reivindicar el significado de lo que ingerimos, tanto en el plato como en la mente, pues solo desde esa conciencia podremos

devolverle al conocimiento su dimensión vital, lejos de la inercia de lo dado. Esta responsabilidad en el consumo de información se vuelve esencial para que el pensamiento crítico no solo actúe como un puente, sino como una forma de resistencia ante la distorsión sistemática del discurso, permitiendo al *Homo digitalis* liberarse de su atrapamiento y resignificar su relación con el conocimiento.

Gourmandismo Social Media

Naturalmente bestias y hombres por igual estamos impulsados por el hambre, no obstante, el cultivo de los gustos distingue dramáticamente a los seres humanos de otros animales. En su estudio sobre el desarrollo de las preferencias alimentarias humanas, los psicólogos P. Rozin y T. A. Vollmecke distinguen entre “preferencia” y “gusto” por alimentos. La preferencia implica elección entre alternativas; el gusto se refiere a lo hedónico (respuesta a los sabores). La motivación para comer incluye el gusto, pero de ninguna manera están indexados a él, afirman, porque es la “representación mental” de nuestros alimentos la que determina si los consideramos buenos para comer o no.

Por otra parte, para Carolyn Korsmeyer la motivación interna produce patrones particularmente estables de conducta alimentaria. Las aficiones que se desarrollan por los alimentos a veces tienen su origen en disposiciones naturales. Lo que gusta para comer, por tanto, ya tiene una proporción de ética. La idea de Korsmeyer encuentra un interesante paralelo en la visión ética de Aristóteles quien vincula patrones estables de comportamiento con la virtud cuando señala que los actos de una persona virtuosa surgen de un carácter firme y duradero (Korsmeyer, 2014).

El comer estaba dentro de los placeres naturales y necesarios según el epicureísmo, no obstante, no solo abogaba por el disfrute de los sabores, sino además por un conocimiento de los ingredientes y sus combinaciones que le proporcionaran satisfacciones sensoriales. Pero el enfoque de Epicuro establece límites entre la moderación del alimento que se consume y una elección sabia de la comida que permita una experiencia social enriquecedora y significativa (Unesco, 1998).

Otros gustos, sin embargo, no se basan en disposiciones naturales en absoluto, y, de hecho, algunos son en realidad desarrollos extenuantes por aversiones naturales [se destacan entre estos la afinidad por los chiles picantes y por el café amargo] (Worth, 2023). El discurso crítico sobre los alimentos confirma que las respuestas hedónicas a lo ingerido se basan en suposiciones sobre lo que hay en la boca.

De acuerdo con el filósofo de alimentos *Chevalier de Lelley* los comensales se diferencian en tres tipos: el *gourmet* (disfruta de gustos refinados), el *gastrósofo* (apasionado de la buena mesa, pero ante todo de la comida saludable) y el *gourmand* (disfruta del comer, no le preocupa la sofisticación de los platos en tanto que pueda llenarse). Hoy, gracias a la digitalización el comensal se ha convertido en un devorador de alimento casi de modo inconsciente, podría hablarse de un gourmandismo del mundo digitalizado.

Este fenómeno lleva a plantear la siguiente cuestión: ¿Qué pasa cuando la motivación interna para comer proviene de la incitación a las masas? Asistir a las ingestas sociales de los denominados festivales de comida (tales son algunos de los búrguer máster, pizza máster, sushi máster) se convierte en un acontecimiento de obligatoriedad para el *gourmand* del *Social Media* [las Redes Sociales]. Es el momento de abandonar la interfase digital para regresar

al espacio análogo casi como en manada, para probar combinaciones de sabores estridentes, sentirse parte del *trending topic* [tendencia] para luego dejar la necesaria evidencia filmica en el ciberespacio. Es así como el *gourmand-media* se dispone como el motor de la industria alimentaria de comida rápida [*Fast Food*] actualmente; quien se configura como condición de posibilidad de estos espacios físicos (comederos) cuando ocupa el espacio virtual.

Aunque comer implica estar con el otro, compartir, conversar y socializar, desde el inicio del siglo XX se asiste a un fenómeno interesante: el *Fast-Food*, como un producto de la industria alimenticia, que ha venido a facilitar el modo de alimentarse, y a decir que la “comida hecha, creada, es algo obsoleto”, como bien afirma el filósofo británico Roger Scruton en el texto *Bebo, luego existo* (2017). Vista en sus inicios como un éxito del progreso mismo -ya que empezó a ofrecer servicios rápidos en cualquier horario-, ha traído consigo un cambio radical, una ruptura, en nuevo modo de comprender la alimentación; de comprender la relación consigo mismo y con los otros también. Su lema es: dar de comer a un máximo de personas en un mínimo de tiempo (Scruton et al Dobre, 2020).

La aceleración que caracteriza la actualidad ha trastocado la relación con el acto esencial de comer, la comida rápida vacía de las conexiones y tradiciones que antes eran el alma de compartir una comida. Comer ya no es lo que era: un momento para detenerse, mirar a los ojos y fortalecer los lazos con quienes se quiere.

Como señala Roger Scruton, “ahora la gente come distraída ante una pantalla o caminando con un sándwich en la mano”. Tal afirmación subraya una realidad desoladora: en la cotidianidad contemporánea, se come en los coches, frente a las computadoras, sumidos en los móviles o tabletas, en un estado de desconexión tanto del alimento como del Otro. La ritualidad del comer, que alguna vez sirvió como espacio de diálogo y reafirmación de vínculos

humanos, se ve así reducida a un trámite meramente funcional.

En este contexto, no solo se erosiona el respeto por los alimentos como símbolo de sustento y comunión, sino que también se pierde el diálogo humano que, en su más pura expresión, exige buenos modales (como la disponibilidad de tiempo para el disfrute) y atención plena, valores que el mismo acto de comer solía exigir. Lo más preocupante no es solo esta desconexión del alimento, sino también lo que se pierde como humanos (Scruton et al Dobre, 2020).

Según la perspectiva de Campos, comer se enraíza en las conexiones sociales y en el sentido de comunidad, haciendo de la comida un medio para el encuentro y la convivencia, lo que ella denomina “comensalidad”. De manera que hay una dimensión profunda y transformadora del acto de comer, que lo convierte en mucho más que una simple respuesta a una necesidad biológica. En resumen, es una llamada a resistir la desconexión promovida por la velocidad de la vida moderna y a transformar lo ordinario en extraordinario.

Además, insiste en que, “si bien que la comunidad está basada en relaciones de comensalidad, estas pueden ser de tipos muy diversos. Así, el comer juntos puede ser de diversos modos como: una escena en la cocina con todos de pie y picoteando alimentos; o una escena afuera, alrededor de una parrilla, sin mesas, sin platos, sin cubiertos, comiendo trozos con las manos” (Campos, comunicación personal, 22 de abril de 2025).

Todas estas observaciones se relacionan también con la crítica al impacto que las redes sociales tienen sobre las relaciones humanas en la era contemporánea. Eric Sadin plantea el concepto de “soledad conectada” para describir un fenómeno paradójico: aunque las redes mantienen una constante interacción, también generan una distancia emocional entre las

personas. En este sentido, la tecnología, que se supone debería unir, puede terminar creando una desconexión más profunda. Esta idea invita a la reflexión sobre cómo los medios digitales afectan la capacidad de crear relaciones auténticas. La presencia física, que solía bastar para sentir cercanía, ahora se encuentra desplazada por una interacción mediada por pantallas. Este distanciamiento puede ser visto como una forma de alienación, donde los vínculos humanos pierden su esencia más íntima y profunda.

Sadin insta, implícitamente, a cuestionar la dependencia tecnológica y a repensar las posibilidades de recuperar la calidad de las relaciones interpersonales. Esta “soledad conectada” podría ser interpretada como un síntoma de una sociedad que prioriza lo virtual sobre lo tangible, dejando de lado la riqueza del encuentro humano auténtico. No se trata de condenar el hecho de comer solo frente a una pantalla, sino de reconocer cuando se convierte en una rutina que anula el disfrute de la compañía y el acto mismo de compartir.

Estas evoluciones, tanto en la cocina como en la tecnología, abren la puerta a debates filosóficos. Los desafíos de la sociedad hipermoderna —con sus sabores deslocalizados— sugieren una vida entre la prisa y la simplicidad de comidas desaliñadas. Las tecnologías exponenciales ofrecen nuevas posibilidades, pero también ocultan el velo de una sociedad conectada y, irónicamente, solitaria. A su vez, la sobreestimulación de las plataformas visuales reconfigura la jerarquía no solo de los sentidos, sino también de aquello que debería preocuparnos en relación con el acto de comer. Se busca comprender cómo los elementos más cotidianos adquieren nuevas significaciones y marcan la transición hacia una era donde lo digital redefine la experiencia humana, dejando atrás la vivencia consciente y significativa. En este contexto, abordar una Gastosofía para la Imagen de la Memoria cobra una relevancia fundamental.

Gastrosofía para la Imagen de la Memoria

*“El que hoy en día enseña filosofía da al otro alimentos no para complacerle,
sino para modificar su gusto”*

Wittgenstein

La idea errónea de que la filosofía no tiene nada que ver con la cocina, se debe a la filosofía de la Grecia clásica, con más énfasis en la tradición intelectualista (Sócrates- Platón- Aristóteles) cuando surge esta ruptura entre la racionalidad y los sentidos. Desde entonces hasta la fecha ha pasado mucho tiempo y, por lo menos, a partir de la modernidad, la gastronomía [relación del ser humano con su alimento] se ha posicionado de tal manera que empezó a llamar la atención a la filosofía e implícito a la estética.

Más aún, la filosofía entendió poco a poco que, al ser una reflexión sobre el mundo, una *Weltanschauung*, una cosmovisión de la cultura humana tiene que incluir también la tradición culinaria. Además, la cocina y la experiencia gastronómica son un lugar privilegiado para el pensamiento y para el sentido estético, puesto que atinan en lo que siempre atinaron el arte y la filosofía del arte: “la reivindicación de lo sensible como el lugar idóneo para plantear los grandes temas de la humanidad” (Dobre, 2020). Por consiguiente, la gastronomía, por ser todas estas cosas, es un ámbito que implica la filosofía porque se trata no sólo de entender la importancia del gusto, sino de entender los efectos que la comida tiene sobre el modo de ser y de vivir del hombre remitiendo a aquella *dietética* cuyo papel era brindar el cuidado de sí, en relación con la alimentación, para ofrecer al hombre una buena vida. En el contexto actual, donde los desafíos asociados a la alimentación son cada vez más evidentes, surge una responsabilidad moral de implicarse directamente y cuestionar ante la acritud que se da

en el ámbito de la comida y que podría entenderse como una colonización de los paladares, no solo transformando nuestra relación con los alimentos, sino que también impone dinámicas que priorizan intereses comerciales sobre el respeto por la autenticidad culinaria.

Dicho lo anterior, es oportuno cuestionar aquí lo siguiente: ¿De qué se alimentan los filósofos actualmente?, ¿Cómo debe ser la dieta intelectual? Como en todo texto que trata el tema de la comida, se propone que la mejor manera de cerrar estas preguntas es ofreciendo una receta, tal como aconseja Milton, el filósofo de Cambridge:

La receta para la dieta intelectual debe iniciar con libertad total para elegir los alimentos espirituales que nutrirán la mente. Respetando, como siempre, la moderación. Cuando filosofamos debemos esforzarnos siempre por variar la dieta imaginando ejemplos y situaciones diferentes. Solo así el régimen alimentario será rico y energético. (Milton et al Rigotti, 2024, p. 54)

Así, en el mundo actual, marcado por la inmediatez y la sobreabundancia de información, el filósofo enfrenta el desafío de cuidar su propia alimentación intelectual. Ya que, así como elegimos los alimentos que nutren nuestro cuerpo, también necesitamos reflexionar sobre qué tipo de contenido estamos consumiendo para nutrir nuestra mente. En el menú digital, se encuentran opciones llamativas y tentadoras, como los blogs, las redes sociales y las interacciones con inteligencia artificial; similares a esas sabrosas hamburguesas que tanto gustan. Sin embargo, muchas de estas opciones carecen del valor nutricional necesario para fortalecer el pensamiento crítico y enriquecer nuestra perspectiva sobre el mundo. De otro lado, hay opciones más proteicas para consumir como las fuentes científicas y libros especializados, no obstante, requieren más tiempo para su digestión, un esfuerzo mayor de pensamiento.

De ahí que el filósofo actualmente precise de cautela para cuestionar la facilidad que brinda el mundo digital, la información que consume en cantidad y la velocidad con la que esto se le permite, ya que podría padecer de una indigestión. Esta reflexión nos invita a ser más conscientes de nuestras elecciones intelectuales, a depurar lo que consumimos y a buscar un equilibrio que favorezca el crecimiento personal y la profundidad en el conocimiento. En esencia, se trata de construir un criterio que privilegie aquello que realmente nos nutra como seres pensantes.

Gastrosofía

Entrando a considerar ahora al profesor de Filosofía Eduardo Infante, para quien la filosofía clásica, en el fondo, aborda el problema de cómo vivir bien, y una parte fundamental de eso es la dieta. Recuerda en su texto *Gastrosofía*, la anécdota contada por el romano Plinio sobre un Pitágoras que no permitía a sus pupilos comer habas, esta narración es infaltable en las comidillas filosóficas, así como la que todos han sabido de los Banquetes con Platón. Hay otras tantas historias en la filosofía alrededor de la comida o la bebida [como la que da cuenta de Marx enlazando una borrachera con otra mientras sacaba su carrera o el whisky inventado por David Hume aún disponible para la compra]. La historia de la filosofía es, en esencia, una historia del buen (o mal) comer y beber, bajo esta premisa (Infante, 2023).

En los últimos años se ha visto el surgimiento de un ámbito peculiar que, aunque está todavía al inicio de camino, tiene mucho por decir: La Filosofía de los Alimentos [*Philosophy of Food*], que se propone reconstruir una relación originaria, y sumergirse en la labor de comprender la cocina, en la que convergen cuestiones simbólicas de lenguaje, de ética, estética, hermenéutica, que implica el mundo de los fogones y sus prácticas (Dobre,

2020). Por lo tanto, la comida tiene una implicación importante y directa sobre el modo de entenderse a sí mismo, sobre todo que la comida es una cosa básica que los seres humanos necesitan para vivir en comunidad y en sociedad, como afirma David M. Kaplan.

Por otra parte, la Gastosofía ha sido considerada como la ciencia que se ocupa de estudiar los apetitos, los sentimientos y gozos que se relacionan con el arte culinario, así como la manera en que este se vincula con el placer por la comida, la bebida, el erotismo, la música y las costumbres (Infante, 2023). A Eugen von Vaerst (*Chevalier de Lelley*) se le atribuye el inicio de este movimiento definido como corriente filosófica, pero fue Brillat-Savarin quien posteriormente reinterpreto las enseñanzas de *Chevalier de Lelley* incursionando el concepto de “Filosofía de la Comida” y expresando de manera magistral la intención de esta disciplina en la siguiente afirmación: “Si el hombre se contentase únicamente con agua, nunca hubiera podido decirse que uno de los privilegios humanos es beber sin tener sed” (Brillat-Savarin, 2001, p. 95), dicho de otra manera el beber y comer transmuta nuestra humanidad.

El abanico de problemas que se han expuesto con anterioridad abre camino a una implicación más de fondo de la filosofía para orientar en el modo de relacionarse con la comida y, mediante ella, con uno mismo y con otros. Estas implicaciones abren la posibilidad de resignificar el comer en nuestros tiempos. De otro lado no se puede seguir pensando que a la filosofía solo le corresponde guardar su rigor academicista, pues no será más que la manifestación de una desnutrición intelectual, o, como lo plantea Rigotti (2023): La relación entre alimentación y pensamiento se sintetiza en la premisa de “comer para pensar y pensar para comer”.

Desde esta perspectiva gastrosófica, la gastronomía y la filosofía no son disciplinas aisladas, sino que convergen en un mismo espacio de conocimiento. Esta visión propone una reconciliación entre la reflexión filosófica y la experiencia sensorial, desafiando la idea clásica de Platón y Aristóteles que reducía la cocina a un mero acto de placer. En cambio, la gastronomía se revela como un territorio donde el saber y la conceptualización emergen con fuerza, dejando atrás la visión reduccionista que la consideraba un simple acto de placer. Así, lejos de ser un oficio menor, la cocina se convierte en una expresión intelectual, en un espacio donde el pensamiento se degusta y la reflexión adquiere cuerpo, demostrando que alimentar la mente y el paladar son actos profundamente conectados.

En síntesis, la comida trasciende su función básica de sustentar; es un símbolo poderoso, un lenguaje que comunica, una tradición cargada de historia. A través de los rituales y costumbres que acompañan el acto de comer, se revela la esencia del ser humano, siempre enraizado en un contexto cultural particular. Más allá de ser únicamente una cuestión de gusto, que se asocia con la estética, la alimentación está profundamente conectada con nuestra forma de vivir y con la búsqueda del bienestar.

Por eso, es necesario resaltar la importancia de este ejercicio monográfico, el revalorizar la gastronomía desde la filosofía requiere también de un planteamiento mucho más complejo: ético, antropológico, metafísico y sobretodo epistémico. La comida más que contemplación, más que arte, exige de todos una presencia, porque es algo que interpela de manera directa y comer algo que no se entiende sería, en palabras de Valeria Campos, un acto de deshumanización.

Incidencia del Comer

En la relación dialógica entre un yo y otro se define el “nosotros” y el “los otros” cómo abstracciones sociales de la percepción, la emoción, la explicación y la ubicación del ser, el hacer y el saber de cada sujeto en el mundo. En esa medida la identidad no es esa idea del “ser” sino la capacidad de nombrar ese “ser frente a otro ser”. Hablar de identidad también es hablar de imaginarios, que dan sentido y memoria a los grupos, la relación entre “deber ser” y “el real ser”. En ese sentido, para Vélez (2013) la identidad es una respuesta a las formas de pensar y de actuar de un grupo, es una forma de conocer, explicar y teorizar los contenidos y las dinámicas de la realidad.

En efecto, la cultura desde la antropología permite al hombre humanizarse en la reflexión y en la acción del cocinar y del comer, como señala Medina Araujo:

La inquietud, en la época helenística y más en la romana, reside en la *dietética*. La dietética es entendida como régimen general de la existencia del cuerpo y del alma. La dieta, el régimen, es una categoría fundamental, a través de la cual puede pensarse la conducta humana; caracteriza la forma en que se maneja la existencia, y permite fijar un conjunto de reglas para la conducta. El régimen es todo un arte de vivir. (Medina Araujo et al Vélez, 2013, p. 175)

Lo anterior indica que no hay que pensar la dietética griega como un régimen de austeridad alimenticia, sino más bien un modo de pensar la alimentación para una vida saludable. El problema de los griegos es que, al asociar la alimentación a los placeres, terminaron relacionándola con la glotonería y no con el pensamiento crítico. Esto muestra una limitación de la comprensión de la comida en términos epistémicos.

Teniendo en cuenta, lo anterior, ¿Puede el *Homo digitalis* determinar la relación comer/existir en nuestra contemporaneidad? Probablemente, sí; puede decirse que a partir

de las vivencias en las pantallas hay una reconversión, al menos como personas. Es innegable que ya hay una diferencia en la forma en como el cerebro percibe y procesa la información en la actualidad en comparación con años atrás donde no había tecnología digital. Es cierto que, con la desigualdad económica y social latente, en algunos países del mundo no todos tienen acceso a ordenadores o internet, pero lo que se espera es que esta transformación sea imparabable y llegue a cada región del planeta, así como sucedió con otros eventos históricos que han marcado el rumbo de la humanidad.

Por supuesto que lograr la integración de la tecnología en la vida diaria suele ser de gran ayuda, no obstante, estas nuevas tecnologías digitales están creando un humano cada vez más “dependiente” de las máquinas y con mayor desapego de su entorno social y de sus costumbres, incluidas las alimentarias. Hay que decir que el acto de comer se ha transformado con la incorporación de nuevos mecanismos que se suceden con la inclusión de las tecnologías disruptivas. El humano digital saborea otras dinámicas, como la constante conexión con otros a través de la web, que paradójicamente lo sumerge en una soledad conectada; la saturación informativa sobre alimentación funcional, difícil de depurar y validar; y la reducción del tiempo dedicado al disfrute de la comida, un elemento esencial para la digestión adecuada y la nutrición intelectual. En este contexto, el acto de comer se transforma con la mediación de los medios digitales. Tanto Campos como Sadin identifican las grietas en la sociedad hiperconectada, pero desde ángulos diferentes, convergiendo en la importancia de las experiencias humanas auténticas y compartidas.

Indiscutiblemente la Era Digital es diferente a todo lo que se había experimentado antes, nos enfrentamos a un futuro complejo que solo será entendible si desde ahora reflexionamos sobre su rumbo. Todo parece indicar que, si nuestro pasado se define por la relación

con las cosas del mundo análogo, el futuro se proyecta por nuestra relación con los datos del mundo digital. Este cambio no solo transforma el entorno habitual, sino también a los individuos inmersos en las dinámicas del Social Media y su influencia en los hábitos sociales. Ante este escenario, se hace imprescindible explorar las dimensiones del ser tecnológico y comprender cómo estas afectan todos los aspectos de la vida humana. Una forma de hacerlo es analizando la conexión entre la tecnología y el acto cotidiano de alimentarse, entendiendo que comer trasciende lo físico y puede ser un medio para reflexionar sobre nuestra relación con un mundo cada vez más digital.

Por tal motivo se comprende que las dinámicas actuales, que se presentan con la incursión de la Era Digital inciden en todo el corpus del hombre tecnológico [*Homo digitalis*], incluyendo la relación que tiene con los alimentos. En términos de Gopnik la integración de la tecnología en la alimentación se ve como un reflejo de una adaptación a nuevas realidades y la evolución de la identidad a través de estas herramientas digitales. Así, al igual que “*comemos lo que somos*”, también puede decirse que “*comemos como vivimos*”, y hoy en día, se vive en un mundo digitalizado-interconectado, pero al mismo tiempo distante, solitario y acelerado.

Para Cortina (2024) las máquinas carecen del conocimiento de sentido común que es posible por las vivencias corporales. El cuerpo es esencial para dar significado a lo que nos rodea mediante la intencionalidad, para comprender e interpretar desde los contextos concretos, para contar con valores, emociones y sentimientos, para tomar decisiones desde ese *éthos*. Dicho de otro modo, las máquinas no pueden entender una mentira, pero los seres humanos sí, por eso podemos romper los puentes de comunicación desde el engaño sistemático.

Lo anterior evidencia la necesidad de discernir entre la veracidad y el engaño en la información alimentaria que circula en los medios digitales, entre la conexión artificial del Social Media y los vínculos humanos genuinos que emergen al compartir el alimento, entre el acto de rumiar ideas y el de asimilarlas para nutrirse realmente. Reflexionar sobre estos aspectos resulta imprescindible, pues la alimentación no solo construye el cuerpo, sino que define nuestra manera de habitar el mundo y nuestra relación con la tecnología, el conocimiento y la experiencia humana.

El Hambre, el Mejor Condimento

En cuanto a Kevin W. Sweeney escritor del libro *The Aesthetics of Food: The Philosophical Debate About What We Eat and Drink* narra cómo “para Kant el hambre ordinaria corresponde a un apetito sano, por el contrario, descalifica el compromiso apreciativo con la comida como deseo” (Sweeney, 2017). Pero si hay algo que se involucra en la apreciación de la comida son los condimentos. A veces se complementan con lo que se sirven; otras veces proporcionan un contraste, ellos pueden traer sabores que de otro modo serían diferentes o proporcionar una cualidad faltante que acentúa un plato concreto. Cuando se afirma que el hambre es el mejor condimento, se acepta la manifestación humana por el alimento en un estado inicial. Es decir, disfrutar de comer o beber es un placer interesado que proviene de satisfacer el apetito.

Ahora bien ¿Queremos comidas ingeniosas y deliciosas para saborear en lugar de simplemente satisfacer nuestra hambre? Si bien Kant descalifica el compromiso apreciativo con la comida al considerarlo un deseo, en la práctica, el hambre no solo impulsa la ingesta de alimentos, la verdad es que existen diversos tipos de valoraciones y operaciones que se dan en los sentidos antes de comer.

Habría que decir también que, mientras la humanidad exista, el hambre seguirá siendo un impulso fundamental; pero más allá de la necesidad primaria, el acto de comer se transforma en una manifestación cultural y filosófica. No solo alimentamos el cuerpo, sino también la mente y el espíritu, hallando en los sabores una expresión de identidad y sentido.

Comer Lento – La Memoria del Fogón

Estamos bajo el ataque de las fuerzas de la comida rápida y la producción industrial en masa, a esto se le suman las nuevas dinámicas del hombre contemporáneo [*Homo digitalis*], que con la incursión de la Era Digital limitan los tiempos y espacios, para el disfrute y consumo de alimentos. Parece que se está perdiendo la capacidad de cocinar alimentos desde cero, actualmente se sufre de una “descalificación cultural” -una disminución literal del valor cultural, conocimientos necesarios para cocinar-.

Sara E. Worth indica que a estas amenazas se les opone un creciente movimiento de comida lenta [*Slow Food*] que defiende sabores sabrosos y comidas sanas, cuidadosamente preparadas. Dice Worth (2023) que normalmente la unidad básica de lo saboreado y evaluado es la comida, no sólo un solo bocado, una comida puede estar compuesta de varios platos y tal vez diferentes bebidas apropiadas para platos específicos (por ejemplo, café con postre). Incluso en un solo plato, puede haber varias preparaciones diferentes. Rara vez al comer una comida se come solo una cosa. Por ejemplo, un plato principal irá acompañado de almidones, verduras y condimentos. Incluso un hot dog sencillo, o una hamburguesa, viene en pan con una variedad de delicias o un acompañamiento como lechuga y una rodaja de tomate. Lo anterior indica que para probar y juzgar una comida completa a veces se requiere de un tiempo considerable. Entonces, en una elaborada celebración, necesitamos pasar una cantidad considerable de tiempo para el deleite gustativo.

Conviene recordar que la categoría gustativa definitiva de Brillat-Savarin son los “Placeres de la mesa”, esta es una apreciación sintética que reconoce todos los aportes relevantes a la comida y que exige nuestra concentración y activa participación en la evaluación.

Así mismo, desde la perspectiva de Lipovetsky, la cultura urbana y la sociedad hipermoderna ha moldeado la alimentación en torno a la rapidez y comodidad. Alonso y Fernández (2010) interpretan este fenómeno como un retorno a un estado de “naturalismo” y “egoísmo”, en cuanto al relacionamiento con la comida; es decir, comer solos (en autos, en la calle, frente a pantallas, etcétera), por satisfacer sólo la necesidad fisiológica.

Retomando ahora el aporte de Brillat-Savarin con la ya reconocida frase “dime qué comes para decirte quién eres”, expresión que refleja la implicación de sentido de la comida para la definición del modo de ser de la persona; porque, aunque no parece, lo que se come y cómo se come manifiesta tanto valores individuales como comunitarios. La verdadera comida exige una comprensión de sentido tanto de lo que somos como de lo que comemos. Se trata de entender que la comida no sólo se dirige al cuerpo y no se reduce a ser una mera satisfacción fisiológica; sino que se dirige a la persona en su integridad.

Ya se ha dicho que el fogón es el calor del hogar, el lugar de lo íntimo, un espacio seguro. El fogón implica la comida lenta porque el fuego no sabe de prisa cuando está dando abrigo. El comer lento está intrínsecamente relacionado con la memoria de la cocina de casa, porque permite recrear el círculo social dando espacio al disfrute entorno al alimento. Cuando se afirma que comer lento es rescatar la memoria del fogón, se está aceptando la posibilidad de crear conexión con otros, a la interacción, el compartir, el deleite, que solo es posible cuando damos lugar al *Convivio*.

En ese sentido, para Campos, “*el lazo social se fortalece y se recrea en las comidas comunitarias, lo deseamos, lo intenciones o no. Es parte de la factualidad de las relaciones humanas*” (Campos, comunicación personal, 22 de abril de 2025). De manera que este acto de compartir no es solo una práctica social, sino una manifestación profunda de nuestra condición humana. En el *Convivio*, el ser se constituye en relación con los demás, pues es en el encuentro, en el diálogo y en la experiencia compartida donde la identidad individual se entrelaza con lo colectivo. Así, la manera en que nos reunimos en torno a la comida no solo refleja nuestras costumbres, sino también la forma en que construimos significado, pertenencia y reconocimiento mutuo.

Convivialidad

Ante preguntas del tipo: ¿Cómo comprender la relación persona-comida? ¿Qué impacto puede tener la comida sobre la identidad de las personas? ¿Se relaciona la cultura con la gastronomía? ¿Se come sólo para pasar el hambre? ¿Qué importancia tienen los valores en la cocina? ¿Qué significa lo *bueno* en la comida? ¿Qué significa disfrutar de un plato de comida? ¿Cómo vincularse con las nuevas tendencias [*trends*] cada vez más complejas del mundo globalizado? se hace evidente la necesidad de la reflexión filosófica en el ámbito de la gastronomía.

Como se sustenta, los cuestionamientos que se generan en esta relación de los seres humanos con la comida afectan de manera directa la integridad de la persona. Sin embargo, la relación persona-comida representa un reto en el contexto complejo de la gastronomía actual, en el cual los problemas que ésta misma implica, nos afectan de manera directa.

Desde la realidad económica y la política que intervienen en nuestras decisiones alimenticias, hasta el énfasis en la intervención tecnológica en la gastronomía; desde los alimentos transgénicos, la transformación del modo de alimentarse; desde el problema de la hambruna, a problemas de nutrición; desde el vegetarianismo hasta el trato con los animales de consumo; desde la comida funcional, hasta lo mencionado hace un momento, en relación con los nuevos *trends* de la comida en la actualidad.

No es la intención aborarlos todos, la pretensión en estas páginas siempre fue la de resignificar el comer en la sociedad digitalizada para rescatar la memoria ancestral que formó la congregación culinaria alrededor del fogón, para responder a la pregunta ¿Cómo se ha dado la comprensión epistemológica sobre la incidencia del alimento en la construcción del ser? conviene traer de nuevo a esta reflexión a Brillat-Savarin con la ya examinada frase “*dime qué comes para decirte quién eres*”, que describe la implicación de sentido de la comida para la definición del modo de ser de la persona. Mediante la que se comprende, además, que la comida no se reduce a solo satisfacción fisiológica; sino que también incide en la toda la integridad de la persona.

Cuando se afirma que el comer incide en la construcción del ser, se reconoce que la comida no es solo sustento; porque hay que entenderla como un símbolo que refleja nuestra esencia cultural, nuestras tradiciones y nuestra historia. Más allá del gusto, el comer está ligado a nuestro bienestar y a las elecciones que nos definen como seres humanos. A través de ella, conectamos con nosotros mismos, con los otros y con el mundo que nos rodea.

Tal como lo señala Campos, “*la corporalidad es un elemento crucial de nuestra existencia, y mientras seamos cuerpo no podremos dejar de hacer ciertas cosas, entre ellas*

comer, pero también comer en común, porque es parte estructural del estar en común de los cuerpos” (Campos, comunicación personal, 22 de abril de 2025).

No se trata pues de solo de satisfacer el hambre, sino de construir puentes hacia lo intangible: la conexión con otras personas, el respeto por la naturaleza de los alimentos y, en última instancia, la búsqueda de un significado más profundo en las acciones cotidianas. La comida, en este sentido, no solo refleja tradición, sino que también nos interpela directamente como seres humanos. Elegir qué y cómo nos alimentamos no es solo un acto cotidiano, sino una decisión que nos conecta con nuestra identidad, nuestras raíces y con los otros. Es, en última instancia, un reflejo de nuestro compromiso con nosotros mismos, con nuestra cultura y con la comunidad que construimos a través de la mesa compartida.

Llegados a este punto, cabe traer aquí al explorador Dan Buettner, escritor de *El Secreto de las Zonas Azules (2020)*, que trata sobre los lugares donde viven las personas más sanas y longevas del mundo. Si bien la comida local de cada una de estas zonas es parte de la fórmula para la longevidad de ellas, el punto clave consiste en que para los habitantes de estos lugares el formar un grupo con el cual conectar, compartir experiencias y crear historias mientras se comparte alimento es de vital importancia. Así, las cosas que ayudan a que se viva una larga y sana vida, son las mismas que hacen que merezca la pena vivir (Buettner, 2020). Ya Campos lo señalaba cuando infería la necesidad de la “Comensalidad” para el sostenimiento de la sociedad.

De manera semejante aquí se reclama la urgencia por recuperar el carácter ceremonial que implica el deleite del alimento, para generar conexiones con otros y construir historias que ayuden a resignificar el comer en nuestro tiempo. Por tanto, en un

mundo cada vez más digitalizado, el Convivio significa resistencia y rescate, porque compartir una comida es un acto de presencia auténtica, un medio para cultivar relaciones profundas y significativas. En un mundo donde la digitalización puede fragmentar la comunidad, la comida tiene el potencial de reunirnos de manera genuina, fomentando la conexión y el sentido de pertenencia.

¿Cómo debe ser el Convivio para la digitalidad? Nuestro convite debe contar con más de un asistente, las mujeres siempre serán bienvenidas, todos procurarán ejercer la moderación (incluso del uso de aparatos móviles); la mesa puede ser de diversas formas y materiales (pongamos por caso, una tela a la altura del piso), las comidas deben ser lo suficientemente elaboradas para que permitan el disfrute de un paladar lento -aunque no tanto que lleve al comensal a dudar de participar de la experiencia -, las mejores preparaciones serán esas que recreen la memoria del fogón, que permitan rescatar las historias que han sido contadas por las comunidades a través del tiempo. En el Convivio para la digitalidad se transformará el acto de comer en un momento sagrado de encuentro, de reflexión, de conexión, de celebración y de reafirmación de nuestra humanidad a través del hambre -ese recordatorio de nuestra fragilidad y de la incesante búsqueda de sustento-, pues, es en ese gesto cotidiano donde se entrelazan lo material y lo intangible. La comida ha de estar aderezada de tal modo que “despierte y estimule la inexpresable amistad que lleva consigo todo convidado digno de tal nombre” (Kierkegaard, 1975). Así que, el alimento será un lenguaje universal, capaz de comunicar aquello que no siempre puede ser expresado con la palabra. En esta congregación aceptamos mirarnos cara a cara con otros porque comer con alguien es aceptar que confiamos en él, porque como bien lo ha dicho

Campos: “*uno no come con cualquiera*”. En definitiva, este con-vivio será símbolo de la unión que nace del hecho de comer y beber en común: la *Convivialidad*.

Y, para terminar, solo deseo agregar lo siguiente:

Manēre esurientem. Stay

hungry.

Mantente hambriento.

Conclusiones

Con respecto a la filosofía culinaria, hay que decir que no se inscribe dentro de un esquema rígido y acabado; su análisis exige navegar una historia fragmentada, pero profundamente enriquecedora para el pensamiento cultural y filosófico.

A lo largo de la historia, la cocina ha luchado por ser reconocida como una expresión cultural legítima, procurando su ingreso al mundo de la cultura “cocida” en su punto justo. Sin embargo, esta reivindicación ha enfrentado una fuerte oposición, especialmente por parte de Platón, quien despreciaba el arte culinario al considerarlo una disciplina enfocada en el placer sensorial más que en la búsqueda de la verdad y el conocimiento. Para él, la filosofía debía centrarse en el alma y en el cultivo de la razón, mientras que la cocina y otras prácticas vinculadas al cuerpo eran vistas como inferiores. La gran ironía de los antiguos es que relegaron el acto de comer fuera de la reflexión filosófica, mientras sus debates y teorías se desarrollaban en el marco de opulentos banquetes.

De otro lado, el gusto, generalmente acompañado del olfato, ha sido el sentido menos considerado en el desarrollo histórico de la filosofía. Desde sus orígenes, los filósofos jerarquizaron los cinco sentidos. En Platón, esta clasificación aparece principalmente en *La República*, mientras que Aristóteles la aborda al inicio de su *Metafísica*. Según el criterio intelectualista, los sentidos que inciden más directamente en la producción del conocimiento y la actividad intelectual son los más valorados, mientras que aquellos que intervienen en menor medida son relegados a los últimos lugares de la jerarquía.

Este breve recorrido por el pensamiento de los filósofos griegos en torno a la comida muestra que su preocupación principal estaba dirigida a los excesos y la glotonería. Sus reflexiones se concentraban en lo que se conoce como Dietética (*διαίτα*), concepto que, según Campos (2023), implica no solo un régimen alimenticio de calidad, sino también prácticas de comportamiento. Es decir, la alimentación requería un complemento moral.

Siguiendo la célebre sentencia “Dime lo que comes y te diré quién eres”, Brillat-Savarin aportó una de las ideas más representativas en torno a la alimentación. Este principio se cristaliza en la noción de Incorporación propuesta por Claude Fischler: *Man ist, was man isst* [Somos lo que comemos]. En otras palabras, incorporar un alimento es, tanto en el plano real como en el imaginario, apropiarse de sus propiedades. Así, lo que comemos no solo nos nutre, sino que nos define. En definitiva, el acto de comer atraviesa toda nuestra humanidad, siendo mucho más que una necesidad fisiológica: es una práctica cultural, moral y profundamente filosófica.

Por otra parte, el acto de comer ha evolucionado con la llegada de las tecnologías disruptivas, en donde el *Homo digitalis* [humano digital] experimenta nuevas dinámicas sensoriales a través de medios visuales. Sin embargo, este cambio ha traído consigo una paradoja: una conexión constante, pero al mismo tiempo, una creciente sensación de soledad. La presencia física, que antes bastaba para generar cercanía, hoy se ve desplazada por interacciones mediadas por pantallas. Este fenómeno puede entenderse como una forma de alienación, en la que los vínculos humanos pierden su esencia más íntima y profunda. Eric Sadin aborda esta problemática al hablar de la “soledad conectada”, un estado en el que las personas, aunque físicamente presentes, permanecen emocionalmente distantes (Sadin, 2022). La sobreexposición a redes sociales [Social Media] refuerza esta

desconexión, al fomentar interacciones superficiales que pocas veces se convierten en relaciones auténticas y significativas.

A este escenario se suma la inmediatez con la que la información circula en el Social Media, donde la veracidad de los datos rara vez es cuestionada. Hoy en día, basta con estar conectado para difundir un sinfín de contenidos que navegan por el ciberespacio sin control ni discernimiento.

Así pues, la incorporación de la tecnología en las dinámicas alimentarias [hábitos], refleja esta adaptación a nuevas realidades digitales, moldeando nuestras formas de consumir y compartir los alimentos. De manera que, así como “somos lo que comemos”, también podríamos afirmar que “comemos como vivimos” porque las prácticas alimentarias son un espejo de nuestra identidad y de la historia colectiva; cada plato que se sirve lleva consigo un yo que se materializa en la mesa.

Actualmente, la rapidez y la comodidad asociadas a la alimentación han transformado el acto de comer en algo fugaz y funcional. La lógica del Fast-Food no solo afecta el ritmo de consumo, sino que refuerza un regreso a un estado de naturalismo y egoísmo frente a la comida. Se ha normalizado comer en soledad -en automóviles, en la calle, frente a pantallas-, reduciendo el acto de alimentarse a la mera satisfacción de una necesidad fisiológica.

En última instancia, comer juntos es más que una práctica: es un gesto de conexión, una oportunidad de recuperar el sentido de comunidad que la era digital parece diluir. Tal vez la mesa, más que la pantalla, sea el lugar donde volvamos a reconocernos.

Todo lo expuestos hasta ahora abre camino a una reflexión más profunda sobre el papel de la filosofía en nuestra relación con la comida y, a través de ella, con nosotros mismos y los demás. Estas implicaciones nos llevan a resignificar el acto de comer en nuestra época, recuperando su dimensión más íntima y comunitaria.

Adherido a esto hay que decir que, seguir concibiendo la filosofía como un ejercicio puramente academicista, no es más que la expresión de una desnutrición intelectual. Pues la cocina y la experiencia gastronómica, lejos de ser meras actividades pragmáticas, son espacios privilegiados para el pensamiento y la sensibilidad estética, reivindicando lo sensible como el lugar idóneo para plantear las grandes cuestiones de la humanidad (Dobre, 2020).

En este sentido, comer lento no es solo una práctica, sino un acto de memoria. Remite al recuerdo de la cocina del hogar y al círculo social que se reconstruye alrededor del alimento. Rescatar la memoria del fogón significa recuperar el sentido del compartir, la interacción y el deleite, elementos esenciales para que el acto de comer recobre su valor como un Convivio.

De manera que, la urgencia de restablecer el carácter ceremonial de la comida no es un mero gesto nostálgico, sino una estrategia para fortalecer los lazos humanos y construir historias que resignifiquen el acto de comer en nuestro tiempo. En un mundo cada vez más digitalizado, el Convivio se vuelve una forma de resistencia y rescate, un espacio donde compartir una comida no es solo satisfacer una necesidad, sino recuperar la presencia auténtica, el encuentro real y la profundidad de las relaciones. Mientras la digitalización

puede fragmentar la comunidad, la mesa sigue siendo un lugar de reunión genuina, capaz de generar conexión y sentido de pertenencia.

Por todo esto, comer no es simplemente un acto para saciar el hambre; es una manera de construir puentes hacia lo intangible: el vínculo con otros, y, en última instancia, la búsqueda de un significado más profundo en nuestras acciones cotidianas. En este mundo acelerado, la Convivialidad es el terreno donde la comida vuelve a ser un símbolo de unión, de identidad y de resistencia frente al aislamiento moderno.

Glosario

Areté [virtud]

Cathársis [forma de vida moral]

Comensalidad [acto de comer en comunidad]

Crustula [galleta]

Dietética - διαίτα [medicina, entendida como un modo de curación necesaria para guardar una armonía entre el cuerpo y el alma – régimen del arte de vivir]

Era Digital [concepto que se refiere a la era en que vivimos, caracterizada por la omnipresencia de la tecnología y la información digital en todas las esferas de la sociedad]

Eudaimonia [virtud del buen vivir]

Ethos [ética-moral]

Flavor [experiencia multisensorial, pues incluye la interacción de los sabores con otros sentidos como el olfato y la textura]

Fogón [sitio donde nace el fuego]

Foodies [generadores de contenido alimentario]

Gilgamesh [poema escrito hace 4000 años, en el cual se enfatiza cómo el comer y el beber transforman al ser humano en comparación con los animales]

Habitus [hábitos – sistema o dinámicas para el funcionamiento social]

Haute cuisine [alta cocina]

Homo digitalis [individuo cuya interacción social es impersonal, con un marcado uso de pantallas]

Man ist, was man isst [somos lo que comemos, Sentencia atribuida con el tiempo a Ludwig Feuerbach, pero originariamente de Brillant-Savarin]

Meden agan [nada en exceso]

Mirabile dictu [maravilloso de ver]

Modus operandi [modo de hacer]

Mukbang [retransmisión de video en donde se puede ver a gente que come sin parar]

Must have [lo debes tener]

Neohumano [concepto que se refiere al humano que mediante la tecnología -como la automatización y las aplicaciones de gestión de tiempo, por ejemplo- puede mejorar la productividad individual]

Online [en línea]

Physis [Física]

Poder eletheico [en el sentido en el que definía la verdad la filosofía griega]

Sabor [relacionado con el sentido del gusto e inicia cuando la comida entra en contacto con la boca]

Social Media [sociedad contemporánea de las redes sociales]

Slow Food [comida lenta]

Téchne [técnica]

Trends [tendencias)

Voyeurs [mirones]

Referencias Bibliográficas

- Allen, G. (2004). *Roland Barthes*. Routledge.
- Alonso Benito, L.E., & Fernández Rodríguez, C.J. (2010). Consumo e hipermodernidad: una revisión de la teoría de Gilles Lipovetsky. *Anuario Filosófico*, 43(2), 325.
<https://doi.org/10.15581/009.43.1393>
- Aristóteles (1998). *Acerca del alma* 414b-416b, Madrid: Ed. Gredos.
- Arribas, Jimeno Alejandro (2003). *El laberinto del comensal. Los oscuros símbolos de la comensalidad*. Madrid: Alianza.
- Arredondo, R. V. (2024). Biopolítica. Un acercamiento al pensamiento de Michel Foucault. *Valenciana*, 34, 35-58. <https://doi.org/10.15174/rv.v17i34.750>
- Barajas, D. G. (2022, 1 diciembre). *Aproximaciones a la lectura del cuerpo en Corpus, de Jean Luc Nancy - Reflexiones Marginales*. Reflexiones Marginales.
<https://reflexionesmarginales.com/blog/2022/11/28/aproximaciones-a-la-lectura-del-cuerpo-en-corpus-de-jean-luc-nancy/>
- Bareño, C. R. (2022, 28 mayo). El mapa con las hamburguesas más icónicas del mundo. [viajes.nationalgeographic.com.es](https://viajes.nationalgeographic.com.es/gastronomia/mapa-hamburguesas-mas- iconicas-mundo_14054). https://viajes.nationalgeographic.com.es/gastronomia/mapa-hamburguesas-mas- iconicas-mundo_14054
- Benente, M. (2015). *Michel Foucault. Derecho y poder*. Ediciones Didot.
- Benito, L. E. A. (2005). Mitologías alimentarias cotidianas. Una relectura de Roland Barthes. *Revista Internacional de Sociología*, 63(40), 79-107.
<https://doi.org/10.3989/ris.2005.i40.190>
- Brillat-Savarin, J. A. (2001). *Fisiología del gusto o Meditaciones de gastronomía trascendental*. Editorial Óptima. 1ª Edición.

Buettner, D. (2020). La receta de la longevidad. *National Geographic/The Complete National Geographic/The National Geographic Magazine*, 1, 42-59.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7205680>

Campos Valeria S. (2023). *Pensar/Comer*. Herder Editorial. Barcelona, España.

Campos Salvaterra, Valeria Rocío. (2020). *Rethorics of Cooking. Culinary of Speech from Plato to Lévi-Strauss. CUHSO (Temuco)*, 30(2), 382-404. Epub 01 de noviembre de 2020. <https://dx.doi.org/10.7770/2452-610x.2020.cuhso.04.a04>

Contreras, A. R. (2013). G. W. F. Hegel: *El espíritu del cristianismo y su destino* (editor Nohl) parafraseado. Buap-mx.

https://www.academia.edu/5664702/G_W_F_Hegel_El_esp%C3%ADritu_del_cristianismo_y_su_destino_editor_Nohl_parafraseado

Color, A. (2019, 31 mayo). Brillat-Savarin (1755 – 1826). *ABC Color*.

<https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/gastronomia/brillat-savarin-1755--1826-417093.html>

Cordis, C. (2021, 10 diciembre). *Entender cómo procesa y recuerda el cerebro las experiencias sensoriales*. CORDIS | European Commission.

<https://cordis.europa.eu/article/id/435404-understanding-how-the-brain-processes-and-remembers-sensory-experiences/es>

Cortina, A. (2024). *¿Ética o ideología de la inteligencia artificial? El eclipse de la razón comunicativa en una sociedad tecnologizada*. Ediciones Paidós.

Chiaradonna, R. (2015). Tommaso Campanella e l'eternità del mondo. *ENDOXA*, 34, 401-424. <https://doi.org/10.5944/endoxa.34.2014.11236>

Conoce qué son los alimentos indulgentes. (s. f.). Unilever Food Solutions.

<https://www.unileverfoodsolutionslatam.com/tendencias/reingenieria-de-menu/alimentos-indulgentes.html?ptp=2392&tp=4325>

De los Ángeles Pérez Samper, M. (2013). Jean-Anthelme BRILLAT SAVARIN,

«Fisiología del gusto» (trad. Pablo Batalla Cueto; pról. Eduardo Méndez Riestra; ilustr. Alfonso Fernández). Gijón, Ediciones Trea/Fundación Alimerka, 2012, 336 págs. *Cuadernos de Estudios del Siglo XVIII*, 23, 213-216. <https://doi.org/10.17811/cesxviii.23.2013.213-216>

Delgado, Á. (2023, 21 julio). "Una mirada al éxito de los festivales gastronómicos y su impacto en la escena culinaria de Bogotá." *Revista la Barra*.

<https://www.revistalabarra.com/es/noticias/bogotaeats-una-mirada-al-exito-de-los-festivales-gastronomicos-y-su-impacto-en-la-escena>.

De Cervantes, B. V. M. (s. f.). *Diálogos: Fedón, o de la inmortalidad del alma; El banquete, o del amor; Gorgias, o de la retórica*. Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes.

https://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/dialogos-fedon-o-de-la-inmortalidad-del-alma-el-banquete-o-del-amor-gorgias-o-de-la-retorica--0/html/0005c9fc-82b2-11df-acc7-002185ce6064_10.html

Dobre, C., Pavón, R. (2020) *Sobre la mesa, un diálogo entre gastronomía y filosofía*.

Academia.

https://www.academia.edu/44011001/Sobre_la_mesa_Un_di%C3%A1logo_entre_gastronom%C3%ADa_y_filosof%C3%ADa

Fischler, C. (1990). *El (H)omnivorero*. Cnrs.

https://www.academia.edu/11815749/El_H_omnivorero

Feuerbach, Ludwig (2020). *La ciencia natural y la revolución (Die Naturwissenschaft und die Revolution)* <https://teologiaycultura.ucel.edu.ar/wp->

- content/uploads/2020/09/007_RODRIGUEZ_PABLO_SobreFeuerbach_1.pdf
- Foucault, M. (2002). *Historia de la sexualidad: El uso de los Placeres*. Siglo XXI.
- Geary, N. (2014). *A physiological perspective on the neuroscience of eating*. *Physiology & Behavior*, 136, 3-14. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2014.03.022>
- Gopnik, A. (2011). *The Table Comes First: Family, France, and the Meaning of Food*. <https://www.amazon.com/Table-Comes-First-Family-Meaning/dp/0307476960>
- Gundo. (s. f.). <https://gundo.app/blog/neurogastronomia-el-impacto-de-los-sabores-en-la-experiencia-alimentaria>
- Gual, C. G. (2009). Sobre los «Ensayos» de Montaigne y sus precursores. *Estudios Clásicos*, 135, 77-90. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3025123>
- Han, Buyng-Chul (2014). *En el Enjambre*. Editorial Herder. <https://vdocument.in/han-buyung-chul-en-el-enjambre-2014.html?page>
- Han, Buyng-Chul (2018). *Hiperculturalidad*. Herder. Barcelona, España.
- Hutchens, B. (2005). *Jean-Luc Nancy and the Future of Philosophy*. En McGill-Queen's University Press eBooks. <https://doi.org/10.1515/9780773582620>
- Infante, E., & Macía, C. (2023). *Gastrosofía: Una historia atípica de la Filosofía*. Editorial Rosamerón.
- Jaques Pi, J., & Vilar, G. (2012). *Feeding Thought. Por una filosofía de la cocina y la gastronomía*. *Disturbis*, (12), 0001-30. <https://ddd.uab.cat/record/123567>
- Jaureguilorda, M. (2019, 3 junio). «Mukbang», el negocio de los «youtubers» que comen sin parar frente a la cámara. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-48498033>

Juan 6:56-71 (RVR1960). (s. f.). Bible Gateway.

[https://www.biblegateway.com/passage/?search=Juan%206%3A56- 71&version=RVR1960](https://www.biblegateway.com/passage/?search=Juan%206%3A56-71&version=RVR1960)

Kant, I. (2024). *Crítica del juicio*. Minerva Heritage Press.

Kaplan (2018). *Food philosophy: An Introduction. The Philosophy of the Food*. University of California Press. Los Angeles

Kierkegaard, S. (1975). *In vino veritas* (D. Gutierrez Rivero, Trad.). Ediciones Guadarrama.

Korsmeyer, C. (2014). *Making Sense of Taste: Food and Philosophy*. Cornell University Press.

Mittelman, J.H. (1996). *Globalización: Critical Reflections*. Boulder, CO: Lynne Rienner Publishers –

Morillo, Y. (2023, 20 noviembre). *Homo digitalis, ¿nueva especie? | El ser humano en entredicho*. Futuro Electrico. <https://futuroelectrico.com/homo-digitalis/>

Nietzsche, F. (2005) *Ecce Hommo. Cómo se llega a ser lo que es*. Madrid: Alianza
https://ia801605.us.archive.org/18/items/nietzsche-friedrich-obras-completas-volumen-i/Ecce%20Homo_text.pdf

Norman, N., & Norman, N. (2024, 27 marzo). *Summary: Purity and Danger by Mary Douglas*. Paminy. <https://paminy.com/book-summary-purity-danger-investigations-human-obsession-dirt-cleanliness/>

Lévi-Strauss, C. (2013). *Mitológicas I. Lo crudo y lo cocido*. México: FCE

<https://drive.google.com/file/d/1DKWtS83RftWw3O5uGYgDCAv7YB6vX4dm/view>
290 del libro

Lifeder. (2022, 31 agosto). *Nutrición*. Lifeder. <https://www.lifeder.com/nutricion/>

Llamas, J. (2024, 14 agosto). *Era digital: qué es y cómo ha transformado la economía y la*

- sociedad*. Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/era-digital.html>
- Ortiz de Guinea Ayala, Yolanda y Martín Sáez, José Luis (2019). *De los bulos a las fake news*. Periodismo, contenidos generados por el usuario y redes sociales. *Creatividad y sociedad: revista de la asociación para la creatividad*, 30: 104-124.
- Palomo, M. (2021). *Incidencias filosóficas actuales en la sociedad digital: ideologías, desinformación y confusión epistemológica*. ARBOR Ciencia, Pensamiento y Cultura 197 (802). Octubre-diciembre, 2021, a630. ISSN: 0210-1963, eISSN: 1988- 303X <https://doi.org/10.3989/arbor.2021.802008>
- Pinedo-Cantillo, I., & Yáñez-Canal, J. (2022). *De la justicia social a la justicia compasiva: los aportes de Martha Nussbaum a la filosofía política*. *Discusiones Filosóficas*
- Platón (1997) *Diálogos III. Banquete*, 176a, Madrid: Ed. Gredos, 1997
- Protestante Digital. (s. f.). *Rubem Alves y el cuerpo: una reflexión pionera en la teología protestante latinoamericana*. https://protestantedigital.com/print/14651/Rubem_Alves_y_el_cuerpo_una_reflexion_pionera_en_la_teatologia_protestante_latinoamericana
- Rigotti, F. (2020). *Filosofía en la cocina: pequeña crítica de la razón culinaria* (1.a ed.) [Ebook]. José Toribio Barba. https://books.google.com.co/books?id=f9NdEAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Sadin, E. (2020). Éric Sadin. *La inteligencia artificial o el desafío del siglo. Anatomía de un antihumanismo radical*. Traducción de Margarita Martínez. Caja Negra Editora. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Argentina

- Sadin, E. (2022). *Éric Sadin. La era del individuo tirano. El fin de un mundo común.*
Traducción de Margarita Martínez. Caja Negra Editora. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Argentina <https://cajanegraeditora.com.ar/libros/la-era-del-individuo-tirano/#prensa>
- Sartre, J. (2007). *La nausea.* New Directions Publishing.
- Sturdy, S. (2013). Gyorgy Scrinis, *Nutritionism: The science and politics of dietary advice.* *Food Security*, 6(1), 153-155. <https://doi.org/10.1007/s12571-013-0317-1>
- Sweeney Kevin W. (2017). *The Aesthetics of Food: The philosophical debate about what we eat and drink.* Rowman & Littlefield International Limited.
- UNESCO. (1998). *La frugalidad: ¿un estilo de vida?* El Correo de la UNESCO.
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000110425_spa
- Viveiros de Castro, E., (2010) *Metafísicas caníbales*, Buenos Aires: Katz
<https://ia601705.us.archive.org/35/items/viveiros-de-castro-metafisicas-canibales-pdf/Viveiros-de-Castro-Metafisicas-canibales-pdf.pdf>
- Vélez, L. (2013). *El saber y el sabor. Un ejercicio antropofilosófico sobre la gastronomía.* UPB. <https://revistas.upb.edu.co/index.php/escritos/article/view/6647/6268>
- Wellmon, C. (2010). *Becoming human: romantic anthropology and the embodiment of freedom.* En Pennsylvania State University Press eBooks. <http://ci.nii.ac.jp/ncid/BB04549672>
- Worth Sarah E. (2023). *Taste a Philosophy of Food.* Reaktion Books LTD. London. UK
- Ximenez, A. (2018, 12 noviembre). *Hambre emocional: qué es y qué se puede hacer para combatirla.* Portal Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/clinica/hambre-emocional>

Apéndices

Apéndice A

Entrevista a Valeria Campos Salvaterra

Sobre la Comensalidad en la Sociedad Digital.

Realizada el mes de abril del año 2025.

Sandra Urrego: Eric Sadin habla de soledades conectadas para referirse a la soledad del individuo de la era digital. ¿Desde su perspectiva, considera que la sociedad digital ha nublado prácticas comunitarias como la de la comensalidad?

Valeria Campos: Creo, sin duda, que la sociedad digital ha cambiado nuestros modos de ser, desde los más profundos a los más superficiales, modelándolos a partir de cómo nos afectan las tecnologías digitales. La comensalidad no es la excepción, y sin duda hoy no podemos hablar de un modo de comensalidad único ni semejante al que teníamos hace dos siglos atrás. No creo que la sociedad digital haya “nublado” nuestras formas de comensalidad, si por la metáfora de la nubosidad entendemos la destrucción o la corrupción de las relaciones de comensalidad. Lo que ha hecho es, sin duda, modificarlas y ponernos nuevos desafíos para pensar los modos de comer juntos y las prácticas comunitarias de compartir alimentos. Sostengo que la comunidad está basada en relaciones de comensalidad, pero considerando que ellas pueden ser de tipos muy diversos.

Comer juntos no implica solamente sentarse todos juntos, a la misma hora, a la mesa para comer los mismos alimentos. El comer juntos también puede ser una escena en la cocina, todos de pie, cada uno picoteando de diversos alimentos; o una escena en el exterior, alrededor de una parrilla, sin mesas, sin platos, sin cubiertos, comiendo trozos con las manos. Y así podemos multiplicar los ejemplos. Hacer de un solo modo de comensalidad la

regla es también problemático, porque limita las prácticas que los individuos tienen en relación con la comida. La relación con nuestro alimento es a la vez personal y social: por un lado, tenemos una relación íntima y personal, singular de cada uno, con nuestros alimentos.

Tenemos modos de comer que preferimos llevar a cabo en soledad, pues refieren a nuestro propio e íntimo modo de establecer relaciones de intercambio con el mundo. No demonizaría el hecho de que alguien prefiera, en ciertos momentos, comer solo viendo televisión o mirando su teléfono móvil. Ahora, si este modo de comer lo tiene esclavizado, tal que ya no es capaz de disfrutar una comida en compañía, pues ahí sí se pone más problemática la situación.

Del mismo modo, las prácticas comunitarias de compartir alimento también son diversas, y no deben reducirse a un solo modo de llevarlas a cabo, como el almuerzo familiar del domingo en una casa occidental, con el *pater familia* en la cabecera, etc.

Pensemos que esos modos hegemónicos de compartir alimentos también pueden estar cargados con normatividades excesivas que pueden tener impactos negativos en nuestros modos de ser y comer. Si comer todos juntos en la mesa se vuelve una imposición y una carga, si siento que limita mi libertad y mi hambre (no tengo por qué tener hambre a la misma hora que todos los demás, por ejemplo), pues entonces más vale buscar otros modos.

En general, para mí, la alimentación debe tener un mínimo de carga normativa: comer normativamente, según reglas o leyes muy estrictas, puede ser muy negativo psicológicamente, pues se nos imponen modos de controlar nuestros deseos que pueden ser represivos y constitutivos de traumas o problemas mayores a la postre.

¿Está de acuerdo con la siguiente afirmación: ¿Así como somos lo que comemos, hoy comemos como vivimos? ¿Podría ampliar un poco la respuesta por favor?

“Siempre somos lo que comemos, y comemos como somos. Es una relación bidireccional de determinación que, por supuesto, está sujeta al cambio histórico. Cada época y cada cultura come de modos distintos y “es” también de modos distintos. En ese sentido, es evidente que hoy comemos como vivimos y vivimos como comemos. Si hoy vivimos una vida más “rápida”, por ejemplo, sin duda que eso está asociado a un modo más rápido de alimentarnos: cocinamos con menos tiempo, a veces no cocinamos, comemos más rápido también. Lo importante es poder ser conscientes de esta situación y sopesar hasta qué punto este modo de vivir/comer nos afecta como individuos y a nuestras relaciones sociales. Por supuesto que soy partidaria de que, en general, nos demos más tiempo en todo nivel: que dejemos de estar sometidos a un control de la temporalidad regulado por el mercado y por su afán productivista y consumista. Pero esto en todos los niveles de la existencia.”

¿Cuáles podrían ser las razones que motiven al Homo digitalis (sujeto que gestiona su vida a través de las pantallas) a efectuar prácticas en el mundo natural como el comer en comunidad?

“Un hecho: es muy incómodo estar en compañía de otras personas sin estar ingiriendo alimentos. ¿Por qué? No tengo una respuesta definitiva. Solo sé que, *de hecho*, comemos y bebemos cuando estamos juntos, y eso es parte de cómo entendemos la socialidad. El lazo social se fortalece y se recrea en las comidas comunitarias, lo deseemos, lo intenciones o no. Es parte de la factualidad de las relaciones humanas. Por ello, no creo que el *Homo digitalis* deje de comer en comunidad, no al menos mientras mantenga relaciones con otros –aunque sean solo virtuales.

Puede que deje progresivamente de aparecer físicamente en situaciones sociales de carne y hueso, “naturales”, pero cuando se vea obligado a estar de cuerpo presente, comerá con otros. La corporalidad es un elemento crucial de nuestra existencia, y mientras seamos cuerpo no podremos dejar de hacer ciertas cosas, entre ellas comer, pero también comer en común, porque es parte estructural del estar en común de los cuerpos.

Creo, en suma, que es importante propiciar, motivar encuentros más felices, más placenteros y libres en torno a la comida, pues mientras comemos estamos de cuerpo presente con otros, sin mediación virtual. Pero también creo que esos encuentros se van a dar siempre que estemos en común, incluso virtualmente (en la pandemia se normalizó tomar una copa de vino en reuniones virtuales, por zoom, ¿recuerdas?). La cosa es cómo hacemos para que sean, siempre, encuentros de amistad, placer, libertad, cariño; sin violencia, sin dolor.”