

¿Qué es la comida real?



Heinz Wuth

Asesor y Consultor Gastronómico.
 Profesor de Gastronomía Científica.
 Miembro en Science&Cooking World Congress
 Miembro de L'Académie Culinaire de France
 @soyenciaycocina

En el mundo de los alimentos, hay muchas ideas sobre lo que es “real” y lo que no lo es. Algunos definen la comida real como aquella que es natural y está poco procesada, mientras que la comida falsa se asocia con alimentos ultraprocesados o carentes de valor nutricional. Sin embargo, también existe otra manera de entender este tema, más práctica y con menos pragmatismo: considerar la comida real como todo aquello que se puede comer, y la comida falsa como aquello que no está diseñado para ser consumido por los humanos.

Como definición, la comida real abarca cualquier cosa que pueda ser ingerida de manera segura y que esté destinada al consumo humano. Esto incluye tanto alimentos naturales como frutas, verduras, carnes y cereales, como también productos de procesamiento industrial, como galletas, bebidas o snacks. La clave es que sean comestibles y cumplan con su función básica: aportar energía, nutrientes o incluso simple placer al ser humano. Este último punto es importante ya que el hedonismo es uno de los focos centrales de la gastronomía.

Pero volviendo al debate, modo de

ejemplo de comida real sería:

- Una manzana fresca es real.
- Un pastel artesanal también es real, porque está pensado para ser comido, aunque su valor nutricional sea discutible.
- Incluso un alimento procesado industrial como una sopa instantánea entra en esta categoría porque es seguro y comestible.

Estas definiciones nacen bajo el debate “que es real y que no” por varios movimientos que apuntan a que solo comamos “comida real” y dejemos de lado la “comida falsa” como todo lo chatarra y procesado industrial. El mejor ejemplo es el movimiento “Realfooding”; si bien son intenciones pensadas como honestas, se alejan de las definiciones auténticas e intentan implantar un miedo irracional hacia los otros alimentos.

Entonces, ¿qué es en verdad la comida falsa? es aquella que no está diseñada para el consumo humano. Este concepto se refiere a objetos que imitan la apariencia de alimentos pero no tienen ningún propósito comestible o nutricional. Ejemplos comunes de comida falsa son:

- Frutas de plástico que se usan como decoración.

- Vitrinas de comida de utilería en restaurantes o sets de filmación.
- Modelos de cera que representan alimentos.

Estos objetos pueden ser visualmente atractivos y engañar a primera vista, pero no cumplen con la función esencial de la comida: nutrir al ser humano.

Entender la comida real y la falsa desde esta perspectiva simplifica mucho el debate. No se trata de juzgar qué es saludable o qué deberíamos comer, sino de distinguir entre lo que cumple su función básica como alimento y lo que no. Este enfoque también ayuda a evitar confusiones y prejuicios, ya que no se centra en la calidad nutricional y hedonista, sino en la funcionalidad.

Este enfoque nos invita a pensar de forma más práctica y clara sobre qué consideramos alimento, sin complejidades innecesarias ni debates interminables. Son comprensibles los puntos de vista que buscan fomentar alimentación saludable y dejar de lado los excesos de procesados industriales. Al final, lo importante es elegir lo que mejor funcione para nuestras necesidades y disfrutar del acto de comer. ¡Eso es lo que realmente importa!