



**PLACER Y MORALIDAD: UN DIÁLOGO CON  
BRILLAT-SAVARIN, EPICURO Y MILL SOBRE LA  
ALIMENTACIÓN EN LA VIDA HUMANA**Pleasure and Morality: A Dialogue with Brillat-Savarin,  
Epicurus, and Mill on Eating in Human Life**Gemma Cithlalli López López**Universidad Panamericana. Campus  
Guadalajara, México.  
glopezl@up.edu.mx <https://orcid.org/0009-0004-1433-2644>**Pablo Ignacio Sahagun Kunhardt**Universidad Panamericana. Cam-  
pus Guadalajara, México.  
psahagun@up.edu.mx <https://orcid.org/0000-0001-7549-7427>

Este trabajo está depositado en Zenodo:

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18839040>**RESUMEN**

Este artículo explora la relación entre alimentación, placer y moralidad desde una perspectiva filosófica, partiendo de la hipótesis de que el acto de alimentarse constituye un espacio ético y sensorial esencial para el bienestar humano. El objetivo es analizar cómo “Fisiología del gusto” de Brillat-Savarin, el hedonismo de Epicuro y el utilitarismo de John Stuart Mill ofrecen marcos conceptuales complementarios para comprender la dimensión ética del placer gastronómico. Mediante una metodología cualitativa basada en revisión crítica y análisis comparativo de fuentes clásicas, se examina el papel de la moderación, la responsabilidad moral y el disfrute estético en la alimentación. Los resultados muestran que Brillat-Savarin concibe la gastronomía como arte y deber moral, Epicuro resalta el placer estable y moderado como vía hacia la felicidad, y Mill distingue placeres superiores e inferiores, vinculando la ética a las consecuencias colectivas. Estas perspectivas convergen en la necesidad de integrar placer, responsabilidad social y moderación para fomentar una relación equilibrada con la comida que maximice el bienestar y minimice el sufrimiento a nivel individual y colectivo. El análisis ofrece un marco interpretativo para reflexionar sobre la alimentación como práctica cultural y moralmente significativa.

**Palabras claves:** Alimentación, hedonismo, utilitarismo, moralidad**ABSTRACT**

This article examines the relationship between food, pleasure, and morality from a philosophical perspective, advancing the hypothesis that eating constitutes an ethical and sensory domain essential to human well-being. The aim is to analyze how Brillat-Savarin’s “The Physiology of Taste”, Epicurean hedonism, and John Stuart Mill’s utilitarianism provide complementary theoretical frameworks for understanding the ethical dimension of gastronomic pleasure. Drawing on a qualitative methodology grounded in critical review and comparative analysis of classical sources, the study explores the role of moderation, moral responsibility, and aesthetic appreciation in dietary practices. The findings indicate that Brillat-Savarin frames gastronomy as both an art and a moral duty, Epicurus emphasizes stable and moderate pleasure as the path to happiness, and Mill differentiates between higher and lower pleasures, linking ethics to collective consequences. Together, these perspectives underscore the importance of integrating pleasure, social responsibility, and moderation to promote a balanced relationship with food that maximizes well-being and minimizes suffering at both individual and collective well-being. This analysis offers a comprehensive interpretative framework for considering food as a culturally and morally significant practice.

**Keywords:** Food, hedonism, utilitarianism, morality

## INTRODUCCIÓN

El acto de alimentarse no se limita únicamente a cubrir una necesidad biológica, sino que involucra dimensiones éticas, culturales y sensoriales que enriquecen la experiencia humana. Este artículo académico tiene como objetivo reflexionar sobre las intersecciones entre el placer y la moralidad en el contexto de la alimentación, a partir de un análisis comparativo de las perspectivas de tres pensadores clave: Jean Anthelme Brillat-Savarin, Epicuro de Samos y John Stuart Mill.

El estudio se desarrolla con un enfoque cualitativo y hermenéutico, mediante revisión crítica de fuentes primarias y secundarias y análisis comparativo de conceptos filosóficos. Se examina “Fisiología del gusto” de Brillat-Savarin como punto de partida para un diálogo entre el hedonismo epicúreo y el utilitarismo de Mill, integrando categorías éticas y estéticas que permiten comprender el papel del placer en las elecciones alimentarias. Esta estrategia metodológica no busca cuantificar fenómenos, sino generar un marco teórico que favorezca una reflexión ética y cultural sobre la alimentación.

La elección de estos autores se fundamenta en sus contribuciones esenciales a la relación entre alimentación, placer y moralidad. Brillat-Savarin ofrece una visión profunda de la gastronomía, exaltando el placer sensorial en la alimentación como una fuente de felicidad y ética personal, lo que ofrece una base para comparar y contrastar con las tesis de Epicuro y de Mill. Epicuro, uno de los principales filósofos hedonistas, postula que el placer es el principio rector de la vida humana y aboga por un enfoque moderado que promueva un equilibrio como camino hacia la felicidad. Mill, desde su perspectiva utilitarista, reconoce la importancia del placer en la determinación de la

moralidad y el bienestar individual y social. La integración de estas perspectivas permite explorar las complejidades éticas y hedonísticas en la alimentación y ofrecer una visión valiosa para una alimentación que maximiza el placer y minimiza el daño, y que promueva tanto el bienestar individual como el colectivo.

En este artículo se habla de la vida y la serenidad en sentido material y orgánico, porque la vida en su dimensión más humana no es solo orgánica y no busca principalmente la serenidad, sino la aceptación. Esto puede ser entendido a través de *ataraxia* y *makarios zen*, que amplían la comprensión de la vida y la serenidad más allá de su aspecto puramente físico u orgánico. Estas nociones enriquecen la discusión sobre cómo una alimentación ética y sensitiva puede contribuir al bienestar integral del ser humano.

### 1. La alimentación en “Fisiología del gusto” de Brillat-Savarin

Brillat-Savarin, jurista francés del siglo XVIII, se distingue como uno de los primeros escritores gastronómicos y emerge como una figura pionera en la intersección entre la gastronomía y la filosofía. Su obra, “Fisiología del gusto” (o “Physiologie du Goût” en francés) publicada en 1825, no solo marca un hito en la historia de la alimentación humana, al ser considerada uno de los primeros tratados sobre gastronomía en la literatura occidental, sino que también inaugura una nueva era en la reflexión sobre la comida. En ella, Brillat-Savarin se revela como un filósofo de la mesa, y en cuyas reflexiones profundas teoriza sobre los valores inherentes a los alimentos que revelan una comprensión única de la interacción entre el placer sensorial y la ética personal en torno al acto del “bien comer”.

Su visión sobre la alimentación como un acto de cumplimiento del deber implica una resignación implícita a las disposiciones divinas, don-

de el apetito, como instinto natural, impulsa a satisfacer la necesidad de alimentarnos, y el placer derivado de los sabores agradables se presenta como una recompensa por seguir este mandato. Esta perspectiva establece una conexión entre el acto de comer y la moralidad, sugiriendo una armonía inherente entre los impulsos biológicos y las normas éticas que guían la conducta humana.

La definición de Brillat-Savarin sobre la gastronomía como una “preferencia apasionada, racional y habitual de cuantos objetos lisonjean el gusto” (Brillat-Savarin, 1825/2001:101), revela múltiples capas de significado. En primer lugar, al llamarla “preferencia apasionada”, reconoce la intensidad emocional que rodea la relación con la comida. La gastronomía no es simplemente una cuestión de sustento físico, sino que despierta emociones profundas y placeres sensoriales que llevan a buscar constantemente experiencias culinarias gratificantes.

En el término “racional” resalta la importancia de la reflexión y la deliberación en las elecciones alimentarias. Aunque la comida puede ser un placer emocional, también está influenciada por la razón y el discernimiento. La gastronomía implica no solo la satisfacción de los sentidos, sino también la apreciación de la calidad, la procedencia y la preparación de los alimentos. Esta dimensión racional lleva a explorar nuevas combinaciones de sabores, técnicas culinarias y culturas gastronómicas.

Por último, con el adjetivo “habitual” enfatiza la naturaleza arraigada de la relación que se establece con la comida. La gastronomía no es simplemente un evento ocasional, sino una parte integral de la vida diaria. Desde las rutinas alimentarias cotidianas hasta las celebraciones especiales, la comida forma parte de la identidad, cultura y tradiciones. Esta habitualidad refleja la constante búsqueda de placer y satisfacción a través de la

comida, incluso en medio de las demandas y ritmos de la vida moderna.

La gastronomía, de acuerdo con Brillat-Savarin, es esencial para la conservación del ser humano mediante la mejor selección de alimentos disponibles (Brillat-Savarin, 1825/2001:41). Este arte no solo abarca todas las clases sociales, sino que también influye en todos los aspectos de la vida humana, desde el nacimiento hasta la muerte, incluso afectando las sensaciones de placer de un moribundo. Brillat-Savarin reconoce la dualidad del gusto, tanto en el placer como en el dolor, y argumenta que regular estas sensaciones alimenticias es crucial para el bienestar físico y emocional del individuo (Brillat-Savarin, 1825/2001:42). Además, advierte contra los excesos (Brillat-Savarin, 1825/2001:102) y destaca la importancia del conocimiento gastronómico para enriquecer la experiencia humana con mayores placeres (Brillat-Savarin, 1825/2001:43).

Para este filósofo de la mesa, el placer es el objetivo supremo de la gastronomía, y considera que la comida bien preparada y presentada puede proporcionar una felicidad profunda y duradera. Uno de sus famosos aforismos, “Más contribuye a la felicidad del género humano la invención de una vianda nueva, que el descubrimiento de un astro” (Brillat-Savarin, 1825/2001:13), refuerza la idea de que la gastronomía no trata solo de alimentarse, sino que subraya la intensidad del placer derivado de ella, y sugiere que el acto de descubrir y disfrutar de la comida puede ser equiparable, e incluso superior, en términos de felicidad a la contemplación de los fenómenos celestiales. Con ello, Brillat-Savarin enfatiza que la búsqueda de este placer es valioso y significativo en sí mismo.

El gusto, según la visión de Brillat-Savarin, es más que la percepción de sabores; es un sentido que abarca aspectos físicos, morales y

materiales. El gusto es la sensación que estimula a elegir alimentos adecuados no solo para la alimentación, sino también para experimentar placer (Brillat-Savarin, 1825/2001:29-30). Una de las ideas que plantea es la estrecha relación entre el gusto y el olfato, considerándolos un solo sentido, cuyo laboratorio es la boca con su "chimenea formada en la nariz" (Brillat-Savarin, 1825/2001:32). Además, identifica tres órdenes de sensaciones gustativas: directa, completa y reflejada, esta última relacionada con el juicio del alma sobre las impresiones sensoriales del alimento (Brillat-Savarin, 1825/2001:34).

Brillat-Savarin observa cómo la necesidad instintiva de comer evoluciona hacia una poderosa pasión que ejerce una influencia notable en la sociedad. Esta transformación, señala, evidencia la importancia que la alimentación adquiere en la vida humana, pasando de ser un mero acto cotidiano de supervivencia a una actividad cargada de significado y placer (Brillat-Savarin, 1825/2001:38).

Este cambio de perspectiva revela una comprensión profunda de la relación entre el ser humano con la alimentación. La alimentación deja de ser vista únicamente como una tarea mecánica de abastecimiento de energía para convertirse en un fenómeno culturalmente significativo que resalta el papel esencial del gusto en la vida, y se reconoce no solo como una función biológica necesaria, sino como una fuente de placer y consuelo que enriquece la existencia en todos los niveles. Esta evolución en la percepción de la alimentación y el gusto puede interpretarse como una respuesta a la complejidad de la experiencia humana, donde aspectos como el placer estético, la sociabilidad y la exploración sensorial adquieren importancia junto con la mera ingesta de alimentos para mantener la vida. Esta comprensión de la relación entre el ser humano y el placer sirve como punto de partida para examinarla a través de Epicuro en el siguiente apartado.

## 2. Epicureísmo: una filosofía verdadera del placer

El hedonismo, una corriente filosófica arraigada en la búsqueda del placer (*ἡδονή*) como principio fundamental de la existencia humana, se ha abordado de manera diversa a lo largo de la historia del pensamiento occidental. La postura del hedonismo epicúreo, en concreto, se distingue por su enfoque moderado y razonado hacia el placer. Se busca un tipo de placer que surge no del mero disfrute sensorial, sino de la eliminación del dolor y la consecución de la serenidad mental. Esta visión busca la *eudaimonía*, o felicidad, a través de una vida caracterizada por la prudencia y la moderación (García, 2002; Molina, 2017), en contraste con la visión más superficial y sensualista promovida por otras corrientes hedonistas. Un ejemplo de estas corrientes es el hedonismo de Aristipo que solo reconoce los placeres en movimiento o físicos, distinción destacada por Diógenes de Laercio con respecto al epicureísmo, citado por Valencia (2020:65).

La amalgama de influencias filosóficas en el epicureísmo delineó un sistema de pensamiento singular, que combinaba elementos del atomismo, el socratismo y el hedonismo —particularmente de Aníceris—, que se enfoca en problemas vitales y reflexiones éticas, se aleja de la teoría abstracta y se centra en el cuerpo y la existencia para ofrecer una guía práctica para una vida feliz y tranquila (García, 2002; Valencia, 2020). En su esencia, el epicureísmo postula que "el placer es principio y fin del vivir venturoso" (Epicuro, s. IV a. C./1999:416), pero también enfatiza la necesidad de una sabiduría práctica y una vida moderada para alcanzar una verdadera tranquilidad del alma.

La doctrina epicúrea sostiene "que el placer (*hedoné*) es el comienzo y fundamento (*arché*) como la culminación y término (*telos*) del vivir feliz

(*makarios zen*)” (García, 2002:151). Así el principio del placer, la *hedoné*, constituye la meta del actuar, o el blanco de las acciones; lo anterior, en alusión a la metáfora aristotélica del arquero. En otras palabras, la *hedoné*, según Epicuro, es el telos de la vida y es equivalente a vivir felizmente.

En la filosofía epicúrea existe un placer “estable” o “constitutivo” (*hedoné katastematiké*), que es un estado físico y psíquico de ausencia de dolor. También reconoce los placeres cinéticos, que son movimientos sensoriales placenteros. Sin embargo, estos placeres cinéticos son secundarios, ya que no aumentan el placer estable, sino que solo lo diversifican. Epicuro rechaza la idea de placeres mixtos (mezcla de placer y dolor) que mencionaba Platón en su obra *Filebo*. Cuando se elimina el dolor, se alcanza el placer estable, y los placeres cinéticos simplemente añaden diversidad a la experiencia (García, 2002:163).

Para Epicuro, el placer es connatural a todos los seres animados y constituye el objetivo último de la existencia (Epicuro, s. IV a. C./1999:420). En este sentido, el placer es considerado como algo benévolo, ya que surge naturalmente y es una característica intrínseca del cuerpo vivo (*oikeion*); por el contrario, el dolor es considerado como algo externo y ajeno (*allótrion*). El dolor, tanto físico (*ponos*) como espiritual (*lype*), perturba esta armonía placentera e impide que el organismo realice su actividad natural. Al eliminar el dolor, se produce placer y felicidad (García, 2002:159–160).

Epicuro argumenta que la naturaleza nos ha designado para experimentar el placer, que en su esencia se define como la carencia de dolor. Esta naturaleza misma establece los límites naturales del placer, lo que sugiere que, para Epicuro, el placer debe ser buscado dentro de ciertos límites razonables. Este entendimiento del placer difiere de la percepción hedonista superficial, ya que Epicuro enfatiza la

búsqueda de placeres duraderos y la evitación del dolor como medio para alcanzar la tranquilidad del alma y la felicidad final. Por lo que, el placer es concebido como algo más que una simple gratificación sensorial pasajera; para Epicuro, es el bien supremo que guía las decisiones y rechazos (Epicuro, s. IV a. C./1999:416).

En esencia, la búsqueda del placer y la evasión de su opuesto, el dolor, dirigen de modo natural las acciones. En este sentido, la ética epicúrea busca orientar las elecciones y acciones hacia la consecución del placer y la evitación del dolor como medio para alcanzar un estado de *ataraxia* o tranquilidad del alma. Siendo que “el principio de todo esto y el mayor bien es la prudencia... de la cual nacen todas las demás virtudes” (Epicuro, s. IV a. C./1999:420). La prudencia revela que la vida placentera y virtuosa están intrínsecamente ligadas, ya que no es posible vivir de manera placentera sin ser juicioso, honesto y justo, ni viceversa.

Así, Epicuro redefine la ética convencional al considerar la virtud como un medio para alcanzar el bienestar deseado, mientras que el placer engloba tanto aspectos físicos como psíquicos, conduciendo hacia estados de serenidad y bienestar. Según su perspectiva, la auténtica felicidad se alcanza cuando el placer y la virtud se complementan, liberando de desenfreno y miedo mediante una inspección razonable de la realidad. Esta reinterpretación del placer, respaldada por el filólogo alemán Otto, brinda una nueva perspectiva a pesar de la incertidumbre histórica que ha rodeado al concepto.

Epicuro considera la felicidad como un estado que se alcanza a través de un equilibrio mental y emocional, logrado mediante juicios y acciones que promueven la salud del alma. Aunque el alma es la causa de la sensación y está unida al cuerpo, cede su facultad al cuerpo, que alberga y

ordena los estímulos sensoriales. Estos estímulos provienen del contacto de los órganos sensoriales con objetos externos, cuyos efluvios (emanaciones atómicas) crean imágenes que son iguales a los objetos de origen, permitiendo su conocimiento, según la exposición de Usener, citado por Valencia (2020:46-59). Es decir, la verdadera felicidad para Epicuro incluye tanto la salud del alma como una percepción precisa del mundo, donde el alma y el cuerpo colaboran para interpretar y comprender la realidad que nos rodea.

La ausencia de placer genera un deseo natural de ser colmado, pero no todos los deseos tienen la misma urgencia o naturalidad. Epicuro (s. IV a. C./1999:413-414) divide los deseos en naturales y no naturales, y los naturales en necesarios y no necesarios. Solo los naturales y necesarios requieren satisfacción inmediata para evitar el dolor, y su satisfacción es generalmente accesible. La verdadera felicidad se encuentra en satisfacer estos deseos básicos, como no tener hambre, sed o frío; mientras que, la infelicidad proviene del miedo y los deseos ilimitados. Una correcta comprensión de estos deseos permite orientar las elecciones y rechazos hacia la salud del cuerpo y la tranquilidad del alma. Esta diferenciación de deseos también influye en cómo se entiende la moralidad del placer desde una perspectiva utilitarista, misma que se aborda a continuación.

### 3. Perspectiva utilitarista sobre el placer y la moralidad: el legado de John Stuart Mill

John Stuart Mill, filósofo y economista del siglo XIX, amplió la teoría de Jeremy Bentham sobre el utilitarismo al introducir la distinción entre placeres de mayor y menor calidad, argumentando que no todos los placeres tienen la misma importancia moral. Mill desarrolló una teoría ética que se centra en la maximización del placer y la minimización del dolor, en la que

el concepto ético del utilitarismo postula que la moralidad de una acción se evalúa en función de su capacidad para aumentar la felicidad y reducir el sufrimiento. Según este principio, una acción es considerada justa si contribuye a la felicidad y es injusta si provoca infelicidad. La felicidad se define como "el placer y la ausencia de dolor" (Mill, 1863:10); mientras que, la infelicidad se define como "el dolor y la ausencia de placer" (Mill, 1863:10).

Este principio de utilidad o de mayor felicidad se basa en maximizar el placer y minimizar el dolor, no solo para el individuo, sino para todos los afectados por la acción. Todo aquello que promueva el placer o prevenga el dolor es considerado moralmente deseable. Una acción que maximiza el placer incluye no solo la satisfacción inmediata, sino también el bienestar a largo plazo que proviene de elecciones responsables y consideradas. Mill señala que es incompatible con el principio de la utilidad que un individuo debiera, por cualquier motivo, consentir en ser un instrumento del mal para otro, porque esto significa violar el derecho a la mayor felicidad. Desde esta perspectiva utilitarista, las acciones se convierten en una cuestión moral. Las elecciones que promueven el bienestar general pueden incluir decisiones que benefician no solo a uno mismo, sino también a la comunidad y al entorno.

Mill argumenta que no todos los placeres tienen el mismo valor y distingue entre placeres superiores e inferiores. Los placeres superiores son aquellos que involucran las facultades intelectuales y emocionales más elevadas, como la apreciación del arte, la literatura y la filosofía, mientras que los placeres inferiores están más relacionados con las sensaciones físicas. En sus palabras, "es mejor ser un hombre insatisfecho que un cerdo satisfecho, es mejor ser Sócrates insatisfecho que un loco satisfecho" (Mill, 186:13). Esto indica que nadie que conozca ambos tipos de placer y

sea capaz de apreciarlos plenamente, da preferencia a los inferiores.

Para Mill, la realización verdadera y la felicidad no residen simplemente en la satisfacción de deseos básicos, sino en la búsqueda continua del conocimiento, la sabiduría y la comprensión. Es esta búsqueda la que define una vida verdaderamente valiosa, incluso si a menudo conlleva insatisfacción. Por lo tanto, Mill sostiene que es preferible ser un hombre que aspira a algo más grande, aunque insatisfecho, que vivir una vida de complacencia ignorante. Este énfasis en la calidad de los placeres sugiere que las elecciones que contribuyen a una vida más plena y enriquecida son éticamente superiores.

La moralidad utilitarista se centra en promover la felicidad tanto individual como colectiva, destacando que el valor real de una acción radica en su capacidad para aumentar la felicidad total, no en el acto de sacrificio en sí mismo. Las decisiones pueden entonces ser vistas no solo como una cuestión de preferencia personal, sino como elecciones con implicaciones éticas. Según Mill, es crucial considerar el impacto que las elecciones tienen en el bienestar general. Además, destaca la importancia de tener en cuenta los intereses de todos los afectados por nuestras acciones (Mill, 1863:18). Esta declaración subraya la responsabilidad moral de considerar el bienestar de los demás al tomar decisiones. Desde la perspectiva utilitarista, la bondad o maldad de una acción se determina exclusivamente por sus consecuencias en términos de felicidad o utilidad general. El utilitarismo solo considera las acciones en términos de su utilidad; sin embargo, Mill argumenta que no es incompatible con la valoración de otras cualidades morales o virtudes.

Mill argumenta que la felicidad es el único fin deseable, considerando todas las demás cosas como deseables únicamente como medios para

alcanzar dicho fin. Asimismo, reconoce que esto no prueba que la felicidad sea el único criterio para la acción moral; sin embargo, sostiene que la virtud, aunque inicialmente pueda ser considerada un medio para alcanzar la felicidad, puede convertirse en un fin en sí misma (Mill, 1863:22). Mill sostiene que el principio de utilidad se justifica porque la naturaleza humana no desea nada que no sea parte de la felicidad o un medio para alcanzarla. Si esto es cierto, la felicidad es el único fin de los actos humanos y el criterio para juzgar la conducta moral (Mill, 1863:26). Decidir si la humanidad no desea nada, excepto lo que constituye un placer o la ausencia de dolor, es una cuestión de hecho y experiencia que depende de la evidencia.

Existe una distinción entre voluntad y deseo, y Mill explica que la voluntad puede originarse en el deseo y, con el tiempo, separarse de este y arraigarse por sí sola. En personas de virtud confirmada, la voluntad puede llevar a acciones virtuosas sin considerar el placer o el dolor. Este hábito es esencial para mantener la constancia de la conducta moral. Así como tenemos instintos intelectuales que dirigen los juicios en una dirección determinada, también tenemos instintos animales que nos incitan a actuar de una manera particular. No hay razón para creer que los primeros sean más infalibles que los segundos. Los primeros pueden llevarnos a juicios erróneos y los segundos a malas acciones (Mill, 1863:41).

#### **4. Placer y moralidad en la mesa: entrelazando mundos**

El análisis entre Brillat-Savarin y las tesis de Epicuro y Mill ofrece una fascinante intersección entre la filosofía gastronómica, el placer y la ética. Aunque estos tres pensadores abordan estas cuestiones desde perspectivas distintas, sus reflexiones encuentran puntos de encuentro que subrayan la importancia del placer moderado y su relación con la

moralidad y el bienestar humano.

Brillat-Savarin, en su obra "Fisiología del gusto", profundiza en la compleja relación entre la relación entre el placer sensorial y la ética personal en la experiencia gastronómica destacando la conexión entre los impulsos biológicos y las normas éticas que guían la conducta humana. Desde su perspectiva, la alimentación se convierte en un acto de cumplimiento del deber, donde el apetito, como instinto natural, impulsa a satisfacer la necesidad de alimentarse, y el placer derivado de los sabores agradables se presenta como una recompensa por seguir este mandato (Brillat-Savarin, 1825/2001:101). A lo largo de su obra, Brillat-Savarin explora cómo el placer en la comida evoluciona desde una simple satisfacción de necesidades biológicas hasta una experiencia culturalmente significativa que enriquece la vida en todos los niveles (Brillat-Savarin, 1825/2001:38).

Al contrastar las ideas de Brillat-Savarin con las tesis de Epicuro, resaltan similitudes y diferencias fundamentales en su enfoque hacia el placer y la ética en la alimentación. Mientras que Brillat-Savarin establece una conexión entre el placer gastronómico y la resignación implícita a las disposiciones divinas, Epicuro postula el placer como el principio rector de la vida humana, pero enfatiza la importancia de la moderación y el equilibrio (Epicuro, s. IV a. C./1999). Para Epicuro, el placer verdadero reside en la satisfacción de necesidades básicas y en la tranquilidad del cuerpo y del alma, más que en la acumulación de lujos y excesos, y destaca la búsqueda consciente y medida del placer en todas las áreas de la vida (Epicuro, s. IV a. C./1999). Aunque ambos reconocen la importancia del placer en la alimentación, difieren en sus enfoques hacia la indulgencia y la moderación.

La perspectiva de Brillat-Savarin puede ser vista como una celebración de los sentidos y una afirmación de la vida material. Este filósofo sugiere

que el placer culinario es un derecho inherente del ser humano y que disfrutar de la comida es parte de la naturaleza y una forma de conectarnos con lo divino. Este enfoque valora la indulgencia gastronómica, siempre que se haga de manera equilibrada y moderada, evitando los excesos. En su perspectiva, la gastronomía no solo es un arte, sino una ciencia que eleva el alma a través de los sentidos, sugiriendo que la búsqueda del placer en la comida es casi un deber moral y una forma de honrar la vida misma (Brillat-Savarin, 1825/2001:101).

Por otro lado, Epicuro adopta una postura más cautelosa y disciplinada hacia el placer, en la que promueve una vida de simplicidad y equilibrio. En su filosofía, la indulgencia desmedida es vista con desdén, ya que puede llevar a la insatisfacción y al dolor a largo plazo. Para Epicuro, el verdadero placer se encuentra en la *ataraxia*, o la ausencia de perturbación mental, y en la *aponía*, o la ausencia de dolor físico. Este equilibrio se logra al satisfacer solo las necesidades naturales y necesarias, evitando los deseos innecesarios que pueden perturbar la tranquilidad del alma. La moderación es, por tanto, fundamental en la búsqueda del placer epicúreo, ya que solo a través de ella se puede alcanzar una felicidad duradera y genuina (Epicuro, s. IV a. C. 1999).

En contraste, la propuesta de Mill sobre el placer y la ética de las elecciones ofrece un marco más amplio para comprender la relación entre la alimentación y la moralidad. En su obra fundamental Utilitarismo, sostiene que las acciones éticamente correctas son aquellas que producen el mayor placer para el mayor número de personas. En el ámbito de la alimentación, esta perspectiva implica que las elecciones alimentarias deben evaluarse no solo en términos de placer individual, sino también en función de su impacto en el bienestar general. Así, desde un enfoque utilitarista, la ética alimentaria exige considerar en

qué medida nuestras decisiones contribuyen al bienestar colectivo, y no únicamente al disfrute personal.

Mill también defiende la libertad individual en la búsqueda del placer, siempre que no se vulnere el principio de no causar daño a otros. En el ámbito de la alimentación, este planteamiento puede traducirse en la responsabilidad de optar por prácticas alimentarias que no perjudiquen a terceros, por ejemplo, evitando el consumo de productos obtenidos mediante prácticas laborales injustas o ambientalmente destructivas. Esta perspectiva se alinea con la concepción de Brillat-Savarin, para quien la experiencia gastronómica exige un equilibrio entre el disfrute de la comida y el respeto por los principios éticos que orientan la conducta humana. La buena gastronomía, según sostiene, no se limita a la satisfacción del paladar, sino que implica también honrar la calidad y la procedencia de los alimentos, reflejando con ello un respeto implícito por la naturaleza (Brillat-Savarin, 1825/2001:101).

Al articular la perspectiva utilitarista de Mill con la tesis de Brillat-Savarin, es posible formular una ética alimentaria que no solo atienda al placer individual, sino que también incorpore el impacto de las elecciones alimentarias en el bienestar colectivo. Esta articulación subraya la necesidad de mantener un equilibrio entre la indulgencia personal y la responsabilidad social, promoviendo prácticas alimentarias que resulten beneficiosas tanto para el individuo como para la sociedad en su conjunto. En este sentido, la concepción de Mill sobre el placer y la ética ofrece un marco teórico amplio y operativamente fecundo para examinar la relación entre alimentación y moralidad. Este planteamiento abre, además, un espacio para una reflexión más profunda acerca de cómo el placer, el sufrimiento y la moderación se entrelazan en las prácticas alimentarias, a la luz de las propuestas de estos pensadores.

## 5. Placer, sufrimiento y moderación en la alimentación

Brillat-Savarin advierte contra los excesos en la alimentación, sosteniendo que la verdadera esencia de la gastronomía reside en el placer delicado y equilibrado de los alimentos. Los excesos no solo degradan el placer gastronómico, sino que también pueden tener consecuencias negativas para la salud, como problemas digestivos, obesidad y otras enfermedades, afectando así la calidad de vida y el disfrute que la gastronomía debería proporcionar (Brillat-Savarin, 1825/2001). Su advertencia subraya la importancia de mantener la integridad del placer gastronómico, que debe ser cultivado y disfrutado con moderación y buen juicio.

Epicuro, complementa esta visión al subrayar que la moderación es crucial para alcanzar el verdadero placer, evitando los deseos excesivos que pueden llevar al sufrimiento (Epicuro, s. IV a. C./1999). En el contexto de la alimentación, la moderación epicúrea significa disfrutar de los alimentos en una medida que nutra el cuerpo y satisfaga el alma, sin caer en excesos que puedan provocar dolor físico o emocional. En el principio utilitarista de Mill, se requiere de una consideración cuidadosa de las consecuencias a largo plazo de nuestras elecciones alimentarias, tanto a nivel individual como colectivo.

Esta sinergia entre las filosofías de Brillat-Savarin, Epicuro y Mill subraya la importancia de una alimentación ética y equilibrada. La gastronomía, vista a través de este prisma, no es solo un medio para el placer personal, sino también una responsabilidad ética hacia la sociedad y el medio ambiente. La moderación en el consumo no solo mejora la salud individual, sino que también tiene un impacto positivo en el bienestar colectivo, alineándose con los principios utilitaristas de Mill.

Además, la advertencia de Brillat-Savarin contra los excesos nos

recuerda que el placer alimentario no debe ser perseguido a expensas de la salud y el bienestar. El enfoque de Epicuro en la moderación refuerza esta idea, sugiriendo que una vida sencilla y equilibrada puede proporcionar el máximo placer sin las consecuencias negativas del exceso. La consideración de Mill sobre el bienestar colectivo amplía esta ética alimentaria, al invitar a la reflexión sobre cómo nuestras elecciones afectan a los demás y al entorno.

Las perspectivas de Brillat-Savarin, Epicuro y Mill ofrecen un valioso marco para una alimentación ética y placentera. La advertencia contra los excesos, la importancia de la moderación y el equilibrio, y la consideración del bienestar colectivo forman una base sólida para una filosofía alimentaria que maximiza el placer mientras minimiza el daño. Esta integración de ideas fomenta una relación más consciente y ética con la alimentación, promoviendo tanto el bienestar individual como el colectivo.

La exploración del sufrimiento humano en relación con la alimentación ofrece una reflexión profunda sobre cómo nuestras elecciones alimenticias pueden afectar nuestra calidad de vida y bienestar general. Brillat-Savarin sugiere que el placer en la alimentación está intrínsecamente ligado al sufrimiento asociado con la privación del placer, lo que subraya la importancia de encontrar un equilibrio entre el disfrute de la comida y el respeto por los límites éticos. Esta idea resuena con las tesis de Epicuro y Mill, quienes también examinan la interrelación entre placer, dolor y ética en sus filosofías.

Epicuro, en su búsqueda del placer, no ignora el sufrimiento. Como ya se explicó, su hedonismo se basa en la noción de que la ausencia de dolor (*ataraxia*) es esencial para el verdadero placer. Epicuro sostiene que el placer más elevado se obtiene a través de la satisfacción de necesidades básicas y la evitación de deseos in-

necesarios que pueden llevar al sufrimiento. Este enfoque enfatiza la importancia de equilibrar los placeres inmediatos con las consecuencias a largo plazo. Una vida de excesos gastronómicos puede llevar a la enfermedad y al dolor, contrarrestando así el placer buscado. Por tanto, la moderación no es solo una virtud moral, sino una estrategia pragmática para maximizar el bienestar y minimizar el sufrimiento.

Con su principio de la mayor felicidad, Mill también aborda la relación entre placer, dolor y ética. Bajo su argumento de que las elecciones deben maximizar el placer y minimizar el sufrimiento para el mayor número de personas posible implica considerar cómo nuestras elecciones alimentarias afectan no solo nuestro propio bienestar, sino también el de otros. Al relacionar las ideas de Brillat-Savarin, Epicuro y Mill, emerge un marco ético que integra el placer individual con la responsabilidad social y el bienestar colectivo. El placer en la alimentación debe equilibrarse con una conciencia de los límites éticos; por lo que, la moderación y la responsabilidad emergen como principios clave para guiar las elecciones alimentarias, fomentando una relación con la comida que maximiza el placer y minimiza el sufrimiento tanto a nivel individual como global.

La valoración de la tranquilidad y de la satisfacción duradera como formas superiores de placer constituye un punto de convergencia entre las filosofías de Brillat-Savarin, Epicuro y Mill. Epicuro sostiene que el verdadero placer reside en la satisfacción de las necesidades básicas y en la tranquilidad del cuerpo y del alma, más que en la persecución de lujos o de placeres intensos y efímeros. Esta perspectiva epicúrea subraya la importancia de la moderación y el equilibrio como condiciones para alcanzar una vida plena y serena. En el ámbito de la alimentación, la búsqueda consistente de placeres simples y naturales

resulta clave para evitar el sufrimiento y sostener un estado de bienestar relativamente estable.

Mill, por su parte, reconoce que no todas las formas de placer poseen el mismo valor. En el marco de su utilitarismo, distingue entre placeres “superiores” e “inferiores”, y sostiene que los placeres intelectuales y morales son más satisfactorios y valiosos que los puramente sensoriales. Traslado al terreno de la alimentación, esto implica que una vida verdaderamente satisfactoria debe priorizar la calidad y la durabilidad del placer por encima de su intensidad inmediata, promoviendo prácticas alimentarias que contribuyan al bienestar a largo plazo (Mill, 1863).

Brillat-Savarin refuerza estas consideraciones mediante su advertencia sobre los riesgos de traspasar los límites morales en la búsqueda del placer gastronómico. Para él, como se ha señalado previamente, la gastronomía debe constituir una fuente de disfrute refinado y equilibrado, en la que el exceso y la indulgencia desmedida no solo empobrecen la experiencia del placer, sino que también pueden acarrear consecuencias negativas para la salud y el bienestar. De este modo, subraya la necesidad de encontrar un equilibrio entre el goce de la comida y el respeto por los principios éticos que orientan la conducta humana, destacando la importancia de cultivar un placer duradero y sostenible que contribuya a una vida plena y satisfactoria en armonía con dichos valores.

## CONCLUSIÓN

El análisis de las concepciones de Brillat-Savarin, Epicuro y John Stuart Mill permite reconocer que el acto alimentario lejos de ser un acto meramente biológico, es una práctica cultural donde el placer y la moralidad se entrelazan de manera indisoluble. Al situar el placer como una dimensión constitutiva de la vida humana, estas tradiciones filosóficas coinciden en que la experiencia gastronómica

no solo se vincula a la satisfacción de necesidades, sino que expresa la búsqueda de sentido, armonía y realización moral. El placer, lejos de constituir un elemento opuesto a la virtud, emerge como una categoría ética legítima que, debidamente orientada, contribuye al cultivo de la prudencia, la justicia y la responsabilidad.

El diálogo entre las perspectivas analizadas revela una convergencia en torno a la idea de que el placer alimentario requiere ser comprendido en clave de moderación y discernimiento. La propuesta epicúrea de la ataraxia, la jerarquía de placeres de Mill y la ética del gusto de Brillat-Savarin ofrecen una visión integrada donde el placer no se reduce a mera gratificación sensorial, sino que se configura como parte de un horizonte orientado a fines morales que vincula el cuidado del cuerpo, la serenidad del alma y la construcción de comunidad. Desde esta síntesis, la alimentación se reconoce como práctica cultural y moralmente significativa, en la que el acto de comer deviene expresión de un orden de valores que entrelaza lo sensorial, lo racional y lo ético.

Este artículo contribuye a una reflexión interdisciplinaria sobre la alimentación, invitando a comprenderla como un fenómeno que articula placer y moralidad, que puede orientar decisiones personales y colectivas hacia formas de bienestar más equilibradas y conscientes, sin comprometer aspectos individuales y sociales que puedan conducir al sufrimiento. Invita a superar dicotomías históricas entre deseo y moralidad, planteando que la reflexión filosófica sobre la alimentación no es un ejercicio periférico, sino un medio para profundizar en el modo en que el ser humano construye sentido, orden moral y pertenencia cultural a través de su relación con los alimentos.

## REFERENCIAS

Brillat-Savarin, J. A. (2001). *Fisiología del gusto* (1a ed.). Óptima. (Tra-

bajo original publicado en 1825)

Epicuro. (1999). Carta a Meneceo (P. Oyarzún, Trad.). *Onomázein Revista de lingüística filología y traducción*, 4, 403-425. (Trabajo original publicado en s. IV a.C.)

García Gual, C. (2002). *Epicuro* (Primera edición en «Biblioteca temática»). Alianza Editorial.

Mill, J. S. (1863). *Utilitarianism*. Batoche Books.

Molina Alonso, P. (2017). Una revisión del pensamiento Cirenaico. Rasgos generales del hedonismo antiguo. *Anales del Seminario de Historia de la Filosofía*, 34(1), 247-254. <https://doi.org/10.5209/ASHF.55661>

Otto, W. F. (2006). *Epicuro* (E. Lassman Klee, Trad.). Sexto Piso Ediciones.

Platón. (2011). *Filebo* (E. Sánchez Millán, Trad.; Bilingüe). Encuentro. (Trabajo original publicado ca. 360 a.C.)

Usener, H. K. (1887). *Epicurea*. Cambridge University Press.

Valencia Marín, E. (2020). *Perspectivas Éticas Del Concepto Placer. Un Contraste Entre Aristipo de Cirene y Epicuro de Samos* [Monografía para optar al Título de Licenciado en Filosofía, Universidad Tecnológica de Pereira. Facultad de Bellas Artes. Licenciatura en Filosofía]. <https://philarchive.org/rec/VALPTD>