

El desayuno de la obediencia

John Harvey Kellogg y el peligro de confundir salud con pureza

Aletheia

[mayo, 2026]

El balneario de *Battle Creek* —título español de *The Road to Wellville*— es una sátira. Alan Parker no filma un archivo: afila una caricatura. Exagera, deforma y convierte el sanatorio de John Harvey Kellogg en una maquinaria grotesca de cuerpos vigilados, intestinos purificados y apetitos sometidos a inspección moral. Ahí está precisamente lo inquietante. La película exagera, sí. Lo preocupante es lo poco que necesita inventar.

Estrenada en 1994, escrita y dirigida por Parker a partir de la novela de T. Coraghessan Boyle, la película coloca a Anthony Hopkins en el papel de Kellogg: médico, reformador, empresario de la salud y figura casi sacerdotal de una institución donde el cuerpo no entra solo para curarse, sino para ser corregido. La sátira se permite todos los excesos del género; la historia real, por su parte, consigue incomodar sin necesidad de tanto maquillaje.¹

LA AUTORIDAD DEL ACIERTO PARCIAL

John Harvey Kellogg no fue solo el hombre asociado, de forma a menudo confusa, al origen de los cereales de desayuno. Fue médico, director del Battle Creek Sanitarium, autor prolífico, empresario alimentario, moralista sexual y eugenista. Nació en Tyrone, Michigan, en 1852, y murió en Battle Creek en 1943. Su figura interesa porque obliga a mirar una mezcla incómoda: aciertos sanitarios reales y convicciones autoritarias, pseudocientíficas y profundamente dañinas dentro del mismo cuerpo doctrinal.²

Reducirlo al “loco de los enemas” sería tentador. También sería intelectualmente barato. Está el puritano de los cereales, el médico obsesionado con la masturbación, el gurú intestinal, el reformador que parecía querer convertir cada desayuno en un pequeño acto de disciplina. La película lo sabe y juega con ello. Kellogg resulta inquietante no porque estuviera siempre equivocado, sino porque a veces tuvo razón.

Vio antes que muchos la importancia de la higiene, la alimentación, el ejercicio, el descanso, el aire fresco y la prevención. En una época en la que la medicina moderna aún estaba consolidando sus métodos, algunas de sus intuiciones se acercaban a ideas que hoy forman parte del sentido común sanitario. La documentación sobre Battle Creek muestra bien esa ambivalencia: Kellogg promovió vegetarianismo, ejercicio, aire fresco, hidroterapia, higiene y prevención, pero también incorporó prácticas como baños de luz eléctrica, máquinas de vibración, tratamientos intestinales extremos e intervenciones genitales concebidas como castigo o disuasión contra la masturbación. No era solo un programa de salud. Era una arquitectura completa del cuerpo: qué debía comer, cómo debía moverse, cómo debía evacuar, qué debía desear y qué debía reprimir.³

Ahí empieza el problema. No en el error simple, sino en la mezcla.

Una persona que se equivoca en casi todo acaba delatándose. El discurso hace ruido, se contradice, se abre por sus propias costuras. Pero quien acierta en cosas importantes construye una autoridad mucho más resistente. Si alguien ve antes que otros la importancia del ejercicio, denuncia el tabaco, entiende que la dieta influye en la salud y levanta una institución capaz de atraer pacientes, prestigio y dinero, resulta más fácil concederle también la razón en lo demás.

Y “lo demás”, en Kellogg, era bastante más que una rareza dietética. Era una visión del cuerpo como territorio sospechoso, del deseo como amenaza y de la salud como obediencia.

UN SANATORIO MORAL

El Battle Creek Sanitarium no fue una clínica cualquiera. Su origen estuvo en el Western Health Reform Institute, vinculado al reformismo adventista. En 1876, Kellogg asumió la dirección médica y transformó aquel centro en algo más ambicioso: una institución donde las personas no solo iban a tratarse, sino a aprender a vivir de otra manera.⁴ Esa diferencia parece pequeña. No lo es.

En un hospital, el cuerpo entra enfermo y busca tratamiento. En un sanatorio moral, el cuerpo entra imperfecto y busca corrección. La medicina deja de limitarse a aliviar sufrimiento y empieza a diseñar conducta. El paciente ya no solo debe curarse: debe comer de otra manera, dormir de otra manera, moverse de otra manera, evacuar de otra manera, desear de otra manera. La salud deja de ser un estado deseable y empieza a comportarse como una disciplina.

Kellogg defendía una dieta vegetariana, sobria y baja en estímulos, enemiga del exceso y ligada a una idea de pureza corporal. Experimentó con cereales secos, alimentos vegetales y sustitutos de la carne mucho antes de que la alimentación *plant-based* se convirtiera en etiqueta amable de supermercado. Productos como Nuttose y Protose nacieron dentro de ese ecosistema sanitario, dietético y moral del Battle Creek Sanitarium. El cuerpo debía alimentarse, sí, pero también debía ser educado. La comida no era solo materia. Era instrucción.⁵

La historia comercial posterior tomó otro camino. John Harvey no fue el gran industrial del cereal. Fue la figura médica y reformista del ecosistema que lo produjo. Su hermano Will Keith Kellogg vio otra cosa: una mercancía escalable. En febrero de 1906 fundó la empresa que acabaría convirtiéndose en el gran nombre comercial asociado a los cereales Kellogg's.⁶

La versión popular suele ser demasiado cómoda: “los cereales se inventaron para evitar la masturbación”. Es una frase redonda, perfecta para circular por redes, y por eso mismo conviene desconfiar de ella. No fueron inventados únicamente “para evitar la masturbación”; nacieron en un ecosistema dietético, religioso, higienista y moral donde la comida debía moderar el cuerpo. No eran solo desayuno. Eran pedagogía del apetito.

Y ahí está la grieta.

Nada de eso, por sí mismo, es absurdo. Al contrario: visto desde el presente, una parte de Kellogg resulta claramente adelantada. Comer mejor, moverse más, reducir excesos, atender al descanso, pensar la salud como prevención y no solo como reparación tardía: todo eso tiene sentido. El problema es que Kellogg no separó con suficiente claridad la salud de la pureza.

Para él, la dieta no era solo nutrición; era una herramienta moral. El apetito debía ser educado. El placer debía ser contenido. El cuerpo debía ser gobernado.

CUANDO LA MEDICINA CASTIGA

Esa lógica aparece de forma brutal en su tratamiento de la sexualidad. En *Plain Facts for Old and Young*, Kellogg convirtió la masturbación en una amenaza física, mental y moral. La describió como un “vicio” especialmente peligroso y vinculó su práctica a una larga lista de males corporales y psicológicos. No se limitó a advertir contra ella: propuso vigilancia, obstáculos físicos y castigos corporales. En niños pequeños, recomendó la circuncisión sin anestesia como medida disuasoria, asociando explícitamente el dolor con un efecto “salutario” si se conectaba con la idea de castigo.

7

Aquí el problema deja de ser una hipótesis médica equivocada y se convierte en algo más grave: autoridad sanitaria usada para legitimar dolor. No estamos ante una simple rareza de época, ni ante una extravagancia privada sin consecuencias. Estamos ante una moral convertida en intervención sobre cuerpos ajenos, incluidos cuerpos infantiles.

Su caso obliga a plantear una pregunta: ¿cuándo deja la medicina de cuidar y empieza a domesticar?

Es una pregunta que sigue viva cada vez que la salud se convierte en identidad moral. Cada vez que una dieta funciona como señal de superioridad. Cada vez que el cuerpo sano se presenta como prueba de virtud y el cuerpo enfermo como fracaso personal. Cada vez que el bienestar deja de ser una herramienta para vivir mejor y se convierte en una vara para medir el valor de una persona.

Kellogg no inventó esa tentación, pero la encarnó con una nitidez casi teatral. Su sanatorio fue un escenario donde el cuerpo era observado, regulado y corregido. Había rutinas, máquinas, dietas, baños, luces, ejercicios y restricciones. Algunas prácticas podían tener fundamento parcial; otras eran errores médicos o excesos ideológicos. Pero todas formaban parte de una misma arquitectura: la idea de que la salud exigía obediencia.

EL SALTO EUGENÉSICO

El paso más oscuro fue la eugenesia.

El National Human Genome Research Institute define la eugenesia como una teoría científicamente errónea e inmoral de “mejora racial” y “reproducción planificada”, asociada a la creencia de que los seres humanos podían perfeccionarse mediante selección hereditaria. También recuerda que no fue un movimiento marginal: desde finales del siglo XIX, líderes, intelectuales y científicos de distintos países sostuvieron ideas y políticas eugenésicas basadas en prejuicios racistas, capacitistas y xenófobos.⁸

Este punto es esencial. La eugenesia no empezó siempre con un villano caricaturesco. Muchas veces empezó con una pregunta aparentemente razonable: si se puede evitar sufrimiento futuro, ¿no debería hacerse? La trampa aparece en el salto siguiente: de reducir sufrimiento a decidir qué vidas merecen existir; de informar a controlar; de prevenir enfermedad a jerarquizar cuerpos; de ofrecer opciones a presionar; de cuidar personas a mejorar poblaciones.

Ese matiz importa. No es eugenesia ofrecer información médica, consejo genético voluntario o prevención sanitaria basada en consentimiento. La frontera se cruza cuando la prevención deja de estar al servicio

de la autonomía y pasa a clasificar vidas, presionar decisiones reproductivas o decidir qué cuerpos resultan aceptables para la sociedad.

Kellogg cruzó esa frontera. No observó la eugenesia desde lejos. Fue cofundador de la Race Betterment Foundation, una organización vinculada a la eugenesia y la segregación racial. En Michigan, además, se le reconoce como una figura relevante del movimiento eugenésico local y como organizador de conferencias sobre “mejoramiento racial”. Ese dato no es una nota secundaria en su biografía; es una pieza central para entender hasta dónde podía llegar su idea de “mejoramiento”.⁹¹⁰

Ahí la salud deja de ser cuidado y se convierte en clasificación. Ya no se trata solo de vivir mejor, sino de decidir quién representa una versión mejor de la vida. Ya no basta con corregir hábitos: se pretende corregir poblaciones. Y cuando una sociedad empieza a hablar de cuerpos “aptos” y “no aptos”, la medicina se aleja del paciente y se acerca demasiado al tribunal.

Kellogg participó de esa deriva sin dejar de ser, al mismo tiempo, un reformador sanitario influyente. Esa contradicción no lo absuelve. Lo vuelve más útil para pensar.

LA MEZCLA QUE NO CONVIENE SIMPLIFICAR

Los seres humanos rara vez son coherentes de forma limpia. Kellogg podía sostener ideas racistas y eugenésicas mientras defendía ciertos hábitos saludables con notable anticipación. Podía promover una alimentación menos dependiente de la carne y, al mismo tiempo, someter el cuerpo a una visión moral rígida. Podía mejorar la vida de algunos pacientes y legitimar prácticas crueles sobre otros. No hay que resolver esa tensión. Hay que mirarla.

Porque el interés del personaje no está en decidir si fue bueno o malo. Esa pregunta es pobre. Sirve para dictar sentencia, no para entender. La pregunta fuerte es otra: ¿cómo puede convivir una intuición sanitaria valiosa con una ética profundamente dañina?

La respuesta empieza por reconocer que el conocimiento no flota en el vacío. Una persona no piensa desde ninguna parte. Piensa desde su educación, su religión, su clase social, sus heridas, sus miedos, su época, su entorno, su ambición y sus límites. Eso no significa que todas las ideas valgan lo mismo ni que la objetividad sea imposible. Significa algo menos cómodo: la objetividad no nace de una mente pura, sino de métodos capaces de corregir la mente impura que todos llevamos puesta.

La ciencia no es fiable porque los científicos sean neutrales por naturaleza. No lo son. Es fiable cuando sus afirmaciones pueden ser contrastadas, replicadas, criticadas, revisadas y corregidas por otros. Kellogg muestra lo que ocurre cuando una figura con autoridad mezcla observaciones parcialmente acertadas con convicciones morales y las convierte en sistema cerrado.

LA PUREZA CAMBIA DE ROPA

Ahí está la advertencia contemporánea. Hoy no se habla de sanatorios con la misma estética, pero el mercado del bienestar ha heredado parte de esa gramática. Dietas absolutas, cuerpos optimizados, gurús de longevidad, biohacking, demonización de alimentos, promesas de pureza, sospecha permanente hacia el placer, desprecio hacia quien enferma, envejece, engorda o se cansa. No todo *wellness* es Kellogg. Sería una comparación perezosa, y las comparaciones perezosas tienen la desagradable costumbre de parecer inteligentes du-

rante tres segundos. Pero Kellogg permite ver una tentación persistente: convertir hábitos saludables en superioridad moral.

Cuidar el cuerpo no es el problema. Hacer ejercicio, comer mejor, dormir bien, reducir tabaco y alcohol o prevenir enfermedades son decisiones razonables y beneficiosas. El problema empieza cuando esas prácticas dejan de ser herramientas y se convierten en dogmas; cuando el cuerpo sano se interpreta como cuerpo virtuoso; cuando el cuerpo enfermo se mira como cuerpo culpable; cuando el experto deja de acompañar y empieza a ordenar.

John Harvey Kellogg no fue peligroso porque estuviera siempre equivocado. Fue peligroso porque a veces tenía razón. Y las razones parciales son las más seductoras cuando se colocan al servicio de una visión total. Un disparate aislado se combate con datos. Una verdad parcial convertida en doctrina exige algo más difícil: pensamiento crítico, humildad epistemológica y límites éticos.

La eugenesia muestra hasta dónde puede llegar esa lógica cuando se queda sin frenos. No basta con decir que se quiere reducir el sufrimiento; también hay que preguntar quién define ese sufrimiento, quién decide la solución, quién paga el precio y qué vidas quedan marcadas como indeseables. La diferencia entre consejo sanitario y eugenesia coercitiva no está en la palabra “mejora”, sino en el poder: autonomía o control, información o presión, cuidado o selección.

Por eso Kellogg sigue siendo incómodo. No cabe ni en la condena plana ni en la indulgencia del genio excéntrico. Fue reformador y autoritario, visionario parcial y moralista peligroso, médico preocupado por la prevención y defensor de una jerarquía de cuerpos. Su biografía no se ordena bien en una vitrina. Se parece más a una mesa de disección.

Y quizá ahí está su valor: no como modelo, sino como advertencia. Cada época fabrica sus propias versiones de la pureza. La de Kellogg se vistió de bata blanca, cereal sin azúcar, hidroterapia, abstinencia y “mejoramiento racial”. La nuestra puede vestirse de suplementación, métricas corporales, productividad, genética, longevidad o “vida natural”. Cambian las palabras; la tentación permanece. El deseo de vivir mejor puede deslizarse, casi sin ruido, hacia el deseo de fabricar personas mejores.

El problema de Kellogg no fue creer demasiado en la salud.

Fue creer demasiado poco en la libertad.

Referencias

- American Film Institute. “The Road to Wellville.” *AFI Catalog*. <https://catalog.afi.com/Catalog/moviedetails/60212>
- Encyclopaedia Britannica. “John Harvey Kellogg.” <https://www.britannica.com/biography/John-Harvey-Kellogg>
- Encyclopedia of Seventh-day Adventists. “Kellogg, John Harvey (1852–1943).” <https://encyclopedia.adventist.org/article?id=89LQ>
- Kellogg, John Harvey. *Plain Facts for Old and Young*. Project Gutenberg edition. <https://www.gutenberg.org/files/19924/19924-h/19924-h.htm>
- Library of Congress. “The Battle Creek Diet System: A Pamphlet and Birth of the Fake Meat Industry.” *Inside Adams*, 19 de febrero de 2020. https://blogs.loc.gov/inside_adams/2020/02/battle-creek-diet-fake-meat/
- National Human Genome Research Institute. “Eugenics and Scientific Racism.” Fact Sheet, 18 de mayo de 2022. <https://www.genome.gov/about-genomics/fact-sheets/Eugenics-and-Scientific-Racism>

- Stout, Elizabeth. “‘To Rid Society of Imbeciles’: The Impact of Dr. John Harvey Kellogg’s Stand for Eugenics.” University of Michigan School of Public Health, 12 de diciembre de 2022. <https://sph.umich.edu/pursuit/2022posts/the-impact-of-dr-john-harvey-kelloggs-stand-for-eugenics.html>
- WK Kellogg Co. “Our Story & Timeline.” <https://www.wkkellogg.com/who-we-are/our-story>

Bibliografía complementaria

- Kline, Wendy. *Building a Better Race: Gender, Sexuality, and Eugenics from the Turn of the Century to the Baby Boom*. Berkeley: University of California Press, 2001.
- Markel, Howard. *The Kelloggs: The Battling Brothers of Battle Creek*. New York: Pantheon Books, 2017.

-
1. American Film Institute. “The Road to Wellville”. *AFI Catalog*.↵
 2. Encyclopaedia Britannica. “John Harvey Kellogg”.↵
 3. Encyclopedia of Seventh-day Adventists. “Kellogg, John Harvey (1852–1943)”.↵
 4. Encyclopaedia Britannica. “John Harvey Kellogg”.↵
 5. Library of Congress. “The Battle Creek Diet System: A Pamphlet and Birth of the Fake Meat Industry”. *Inside Adams*, 19 de febrero de 2020.↵
 6. WK Kellogg Co. “Our Story & Timeline”.↵
 7. Kellogg, John Harvey. *Plain Facts for Old and Young*. Project Gutenberg edition.↵
 8. National Human Genome Research Institute. “Eugenics and Scientific Racism”. Fact Sheet, 18 de mayo de 2022.↵
 9. Encyclopaedia Britannica. “John Harvey Kellogg”.↵

- 10.** Stout, Elizabeth. “‘To Rid Society of Imbeciles’: The Impact of Dr. John Harvey Kellogg’s Stand for Eugenics”. University of Michigan School of Public Health, 12 de diciembre de 2022.↵