

Una mirada de la alimentación: análisis cualitativo de comidas de la patagonia argentina

A look at food: qualitative analysis of meals from patagonia, argentina

MGTR. NIN DELIA ANA¹, DRA. SALOMONE ANABELLA², LIC. FRANCO MARÍA LUZ³, LIC. INESTAL ANA SOLEDAD⁴, LIC. ARZAMENDIA YESICA⁴, LIC. BRUVERIS ANA PAULA⁵, LIC. BRUVERIS BÁRBARA BRUNA⁶.

¹Universidad Nacional del Comahue. Facultad de Ciencias Médicas. ²Instituto Patagónico de Estudios de Humanidades y Ciencias Sociales (IPEHCS) – CONICET. Universidad Nacional del Comahue. ³Centro de Endocrinología y Diabetes (CER). ⁴Universidad Nacional del Comahue. Facultad de Ciencias del Ambiente y la Salud. ⁵Centros de Atención Primaria de la Salud, Zona Sanitaria Metropolitana. ⁶Universidad Nacional del Comahue. Facultad de Humanidades. Ciudad de Neuquén, Argentina.

Correspondencia: Delia Nin, delianin@gmail.com / comidaypetroleo@gmail.com

Recibido: 27/09/2018. **Envío de revisiones al autor:** 07/01/2019. **Aceptado en su versión corregida:** 15/04/2020.

Resumen

Comparación de análisis cualitativo de comidas preferidas realizado en dos poblaciones de la patagonia argentina, enmarcado en el Proyecto de Investigación "Comida y Petróleo" de la Universidad Nacional del Comahue. Se interpretó la comida desde la función simbólica y nutritiva, estudiándola desde una mirada antropológica en las categorías cocina, reglas y comensales y, analizando su composición de acuerdo a los grupos de alimentos de las Guías alimentarias para la población argentina (GAPA). Los datos surgieron de relatos orales grabados de comidas en un Taller de Extensión Universitaria donde participaron 25 mujeres adultas, y de entrevistas semiestructuradas a 39 estudiantes de medicina, durante un seminario universitario. Se interrogó acerca de comidas preferidas: ingredientes, formas de elaboración, origen de la receta, momentos de preparación, consumo y comensales.

Las mujeres realizaron relatos minuciosos, brindando información que permitió interpretar características biológicas de las comidas, aspectos culturales de la elección de alimentos, momentos de elaboración, preparación y consumo. En los universitarios, las narraciones fueron menos desarrolladas poniéndose en evidencia la falta de traspaso generacional de las recetas y un menor registro de elaboración y consumo. En ambos trabajos aparecen las emociones al recordar el acto de comer con otros. El origen de las comidas seleccionadas, en ambas poblaciones, fueron familiares de dos generaciones precedentes. Los grupos "legumbres, cereales, papa, pan y pastas" y "carnes y huevos" fueron los más representativos de las comidas relatadas. En relación al grupo "frutas y verduras", en los relatos de las mujeres tuvo una importante participación, mientras que en los estudiantes se registraron en menor medida, siendo las frutas alimentos inexistentes. Continuar trabajando en investigaciones cualitativas profundizaría el estudio de la alimentación desde una mirada cultural e incorporándolas en un pie de igualdad con estudios cuantitativos permitiría avanzar en acciones más integrales para la promoción de la salud de poblaciones.

Palabras clave: comidas, cultura, nutrición, alimentación y dieta, relaciones familiares.

Abstract

Comparison of qualitative analysis of favorite meals carried out in two populations of patagonia argentina, framed within the Research Project "Food and Petroleum" of the Nacional del Comahue University. Meals were interpreted from a symbolic and nutritional function, studying them from an anthropological perspective in the categories kitchen, rules and diners, plus analyzing their composition according to the food groups of the Dietary Guidelines for the Argentine Population (GAPA). The data came from stories recorded in meals that took place in a University Extension Workshop, where 25 adult women participated, as well as semi-structured interviews to 39 medical students in a University Seminar. They were asked about preferred meals: ingredients, ways to prepare them, origin of the recipe, moments of preparation, consumption and diners.

Women made detailed accounts, providing information that allowed the interpretation of biological characteristics of the meals, cultural aspects of the choice of food, moments of preparation, preparation and consumption. In the case of university students, the narrations were less developed, revealing the lack of generational transfer of the recipes and a lower record of preparation and consumption. In both works the emotions appear when remembering the act of eating with others. The origin of the selected meals, in both populations, belonged to relatives of two preceding generations. The groups "legumes, cereals, potatoes, bread and pasta" and "meats and eggs" were the most representative within the foods reported. In relation to the group "fruits and vegetables", in the stories of women they had an important participation, while in students they were recorded to a lesser extent, with fruits being almost non-existent foods. Continuing to work on qualitative research would deepen the study of food from a cultural perspective and incorporating it on an equal footing with quantitative studies would allow advancing in more comprehensive actions to promote health in populations.

Keywords: meals, culture, Diet, Food and Nutrition, family relations.

Dieta (B.Aires) 2020; 38(170):16-25. ISSN 0328-1310

Declaración de conflicto de intereses: los autores declaran no presentar conflictos de intereses.

Fuente de financiamiento: Universidad Nacional del Comahue (UNCo).

Introducción

El presente artículo es una propuesta de aproximación de diferentes saberes sobre la alimentación humana, entendiendo a esta como un complejo proceso condicionado por nuestra realidad biológica, psicológica y sociocultural.

Así, junto a la condición omnívora y genética de nuestra especie, otras variables socioculturales como las clases sociales, la edad, el género, el trabajo, la construcción del gusto, componen la alimentación humana. Se plantea aquí un enfoque para reflexionar en torno a los diferentes saberes que coexisten alrededor de la comida y de lo "bueno para comer", en donde mayoritariamente suele prevalecer el reduccionismo biológico como alternativa de trabajo en los procesos de salud-enfermedad-atención (s/e/a) (1).

Las ideas y resultados del presente artículo son parte de una pesquisa encuadrada como Proyecto de Investigación de la Universidad Nacional del Comahue, PIN 04/N028: *"Comida y Petróleo, alimentación y estado nutricional de los trabajadores petroleros con desarraigo en el área de Vaca Muerta, Neuquén, Argentina"*, cuyo eje central es el análisis e interpretación de la alimentación de la población urbana de la provincia del Neuquén. Actualmente, nos encontramos analizando datos de la población de trabajadores petroleros con desarraigo.

Para su desarrollo fue necesario elaborar un marco teórico en el que, partiendo de la concepción de la salud colectiva, se entretajan saberes que los sujetos tienen acerca de la alimentación.

Si algo es posible unificar, como línea de análisis que atraviesa a los relatos realizados por la población de trabajadores petroleros, es la importancia de la comida como acto que trasciende lo meramente biológico de saciar el apetito. De la interpretación cualitativa, surge que la alimentación durante el desarraigo estuvo regulada por las condiciones laborales, supeditando y relegando el acto de comer a un trámite necesario. A pesar de esta condicionante laboral, se replica la gastronomía aprendida en el hogar.

Resultó imprescindible entonces, conocer los saberes sobre alimentación de otros grupos poblacionales pertenecientes a la misma región, con el propósito de comparar resultados y ampliar los

conocimientos sobre alimentación que la sociedad tiene. Se realizaron un taller de extensión para mujeres adultas y seminarios con estudiantes universitarios.

En la actualidad, para el estudio del tema alimentario, fenómeno analizado desde diferentes disciplinas científicas con escasa articulación interdisciplinar, el saber social de los sujetos queda poco visibilizado en las intervenciones de los procesos s/e/a. Desde la ciencia antropológica, Claude Fischler (2) entiende que la alimentación humana comprende una dimensión imaginaria, simbólica y social. Comer no es sólo incorporar una sustancia nutritiva, sino también una imaginaria. En su libro *"El (h) omnívoro"* (2), plantea que la antropóloga Audrey Richards, considera que esta ciencia coloca *espalda contra espalda* al reduccionismo biológico y el social. Sostiene que el conocimiento biológico de la alimentación comprende la nutrición humana disociada del medio cultural y, el conocimiento antropológico considera la sociedad humana evolucionando según sus leyes propias, sin relación con la estructura física/biológica y las necesidades del hombre. Por último, concluye: *"la alimentación es una función biológica vital y al mismo tiempo una función social esencial"*.

Desde el origen de la ciencia de la nutrición, la alimentación se estudia como un proceso integral, centrándose fundamentalmente en la dimensión biológica, recorte disciplinar que permitió avanzar en materia de conocimientos sobre nutrientes, asociación del consumo excesivo o deficitario de determinados alimentos con patologías, requerimientos y recomendaciones nutricionales, entre otros. Con el conocimiento acumulado, en el orden de lo normativo, se han desarrollado diferentes estrategias de alimentación saludable en intervención en el proceso s/e/a.

Sin embargo, la malnutrición de los seres humanos sigue aumentando. Según estimaciones preliminares de la FAO para América Latina, 256 millones de personas padecen sobrepeso u obesidad, lo que constituye la principal amenaza de malnutrición (4). En Argentina, según datos de la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (2015) (5), el 60% de la población sufre estos padecimientos, siendo similares los datos para la provincia del Neuquén (61.5%). Datos del Programa Nacional de

Salud Escolar (PROSANE) en 2019, muestran que el sobrepeso y la obesidad aumentaron 5 puntos porcentuales entre 2012 y 2016 (6, 7).

Desde el Estado, como respuesta a esta problemática, se implementan estrategias de prevención focalizadas en consumos de determinados alimentos y sin considerar la dimensión social del acto alimentario. Este escenario actual, protagonizado por un desarrollo desmedido de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y la morbilidad concomitante, ameritan repensar la forma de analizar el tema y las estrategias de implementación en la sociedad.

Hasta aquí se plantearon aproximaciones de saberes científicos en torno a la comida y de lo "bueno para comer", restando aún interpretar los saberes de los sujetos acerca de la comida. Entendiendo el patrimonio cultural como un acuerdo social que forma parte de la producción y de los acontecimientos que le dan sentido y originalidad a una sociedad y a la gastronomía como parte de este patrimonio, es necesario para este diseño investigativo incorporar y analizar la gastronomía como construcción histórica de la alimentación, sus preparaciones, sus usos culinarios y sus comensales. Esta patrimonialización de la cultura alimentaria, sea antiguo o reciente, está vigente en las comidas de nuestras sociedades. Por lo tanto, los hechos patrimoniales alimentarios se construyen de elementos preexistentes, siendo social y culturalmente vigentes (4).

Como profesionales de la ciencia de la nutrición, nos proponemos abordar la comida desde un análisis transdisciplinario, entendido como las relaciones establecidas con otras disciplinas para la formulación del discurso científico sobre salud-enfermedad en un ámbito colectivo, donde se triangulen conocimientos alimentarios de las ciencias humanas, las naturales y los saberes gastronómicos de los sujetos (8).

Materiales y método

A través de un análisis cualitativo, se estudiaron las representaciones de la dimensión "comida" de dos poblaciones: 25 mujeres adultas asistentes a un Taller de Extensión Universitaria y 39 estudian-

tes de un Seminario de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional del Comahue, durante los años 2016 y 2017.

La "comida" fue abordada como una dimensión de investigación, entendida como el saber o el conocimiento que los sujetos tenemos acerca de lo que comemos y que, con una gramática propia, podemos transmitirlo de generación en generación. Fue interpretada desde la función simbólica y biológica. Se alude a la función simbólica al considerar que la alimentación constituye un sistema de comunicación, que implica un complejo sistema de signos, de imágenes, de situaciones y comportamientos propios (9, 10). La función biológica de la comida hace referencia a las características de los alimentos que se transformarán en comida (11).

Al hablar de comida, no sólo se relatan los ingredientes y recetas sobre lo que conocemos, sino también se alude a con quién lo compartimos, de qué manera se presenta, cómo se sirve. Esos conocimientos nos permiten armar las categorías a partir de las cuales podremos analizar estas comidas más allá de lo meramente nutricional; permitiendo así, bloquear ese punto ciego que deriva de la formación positivista y reduccionista. Las tres categorías planteadas son:

- **Cocina:** conjunto y selección de alimentos o ingredientes que componen la comida y las técnicas utilizadas en la preparación. En los relatos de comidas son identificados a partir del nombre del plato, los ingredientes, y la forma de preparación.
- **Las reglas:** conjunto de preceptos, de gran complejidad, que gobiernan la alimentación de una sociedad: cómo se compone una comida, sus horarios, el orden interno, la comensalía que presupone, las compras o producción/recolección de alimentos/ingredientes, los deshechos, lo comestible y todo aquello que se pone en juego alrededor del orden culinario.
- **Los comensales:** personas que comparten el acto de comer, pudiendo ser o no parte de la cocina o todo el proceso previo y posterior que la complejidad de la comida constituye. El entretrejo de estas tres categorías permite construir la identidad culinaria colectiva y

al mismo tiempo, de alteridad de una sociedad, identidad que se pone en juego a través de patrones gastronómicos distintivos que serán claves en el proceso s/e/a.

Tanto en el Taller de Extensión Universitaria como en los Seminarios de Medicina, se persiguió el objetivo de “reconocer a la alimentación humana como complejo entretejido socio-cultural y biológico”. Los objetivos específicos fueron:

Taller de extensión mujeres:

- Conocer las historias asociadas a las comidas de los adultos participantes.
- Reconocer técnicas empleadas para encontrar, procesar, preparar y servir los alimentos.
- Reconocer las modalidades del consumo de la comida en los adultos participantes.
- Analizar grupos de alimentos presentes en las comidas relatadas por los adultos.
- Relacionar las técnicas alimentarias relatadas con las estrategias de alimentación saludable.

Seminario de medicina:

- Conocer las bases de las ciencias naturales relacionadas con la alimentación humana.
- Reconocer y comprender las particularidades socioculturales del proceso de alimentación humana.

La recolección de datos se realizó a través del mismo cuestionario, pero utilizando dos modalidades: grabaciones de las narraciones del taller de extensión y entrevistas semiestructuradas en los estudiantes universitarios. Se interrogó acerca de comidas preferidas, detalles de los ingredientes, formas de elaboración, origen de la receta, momentos de preparación y de consumo y comensales reunidos a partir de la elaboración y degustación del plato elegido.

Se desarrollaron los encuentros con las poblaciones objetivo, previa información del proyecto de investigación y su autorización bajo consentimiento informado.

Los relatos de las mujeres adultas fueron grabados y posteriormente analizados a partir de las categorías: cocina, regla y comensales.

Para ambos grupos se consideraron los ingredientes/alimentos y se realizó una comparación con el consumo de los grupos de alimentos aconsejados por las Guías alimentarias para la población Argentina (GAPA) (12).

Al finalizar el taller y el seminario, se realizó una devolución a los grupos participantes, brindando información sobre las comidas seleccionadas como preferidas desde un abordaje social, cultural y nutricional.

Resultados¹

Al taller de extensión se inscribieron 25 mujeres adultas mayores de 55 años, jubiladas y residentes en el Alto Valle de Río Negro y Neuquén, aunque en su mayoría provenían otras provincias.

Siete de ellas presentaron sus relatos, utilizando diversos recursos didácticos: proyecciones, documentos escritos, registros fotográficos. Seis relatos fueron dedicados a platos que se realizaban en almuerzos o cenas y uno se basó en un postre o desayuno, merienda y/o colación. Las emociones afloraron en todos los relatos.

En el seminario, participaron 39 estudiantes de la carrera de medicina, con el ciclo introductorio cursado y aprobado. Del total, el 72% (28) fueron mujeres. Las edades estuvieron entre los 19 a 37 años, con una moda de 22 años y un promedio de 22,6 años. Sólo un 20% (8) trabajaba además de estudiar.

A partir de los relatos de las talleristas y de las preguntas abiertas sobre la comida preferida de los estudiantes, se pudieron construir las categorías de análisis propuestas-

La cocina

I-Denominación: los siete relatos de las mujeres adultas tuvieron una denominación reconocida tanto en el lenguaje culinario de la cocina argentina como por todas las talleristas: 1. Rosa, la paella valenciana mixta; 2. Nené, canelones de

1. Todos los nombres utilizados en esta publicación son ficticios y fueron asignados a las participantes a fin de preservar la identidad de las mismas.

verdura al estilo mamá "Ena"; 3. Adriana, el pu-chero; 4. Diana, la bagna cauda; 5. Celia, el guiso de arvejas; 6. Carina, tarta dulce de la "Oma"; 7. Susana, el guiso de fideos.

II- Ingredientes: en el caso de los relatos de las talleristas, los ingredientes de cada receta fueron bien detallados. En relación con la presencia de grupos de alimentos determinados en las GAPA, "legumbres, cereales, papa, pan y pastas", "carnes y huevos" y "verduras y frutas" fueron los más representativos en los relatos. Entre los ingredientes de los seis platos principales, las verduras fueron parte esencial de la comida; mientras que las frutas fueron ingrediente principal en el "postre o para desayuno o meriendas" (Carina). "Aceites, frutas secas y semillas" fue utilizado para cocinar los platos, pero con un uso moderado, salvo en la bagna cauda donde "el aceite y la crema son la base de la comida...por eso no se come tan seguido" (Diana).

En cuanto a "Opcionales: dulces y tartas", se utilizó manteca como fondo de cocción en la bagna cauda y azúcar en la tarta dulce de la "Oma".

Para las mujeres talleristas, el aporte de carne estuvo presente en todas las comidas, pero la cantidad y el tipo de carne estuvo supeditada a "lo posible" (accesibilidad). En el guiso de fideos, la carne quedó marcada como elemento opcional "se puede agregar carne cortada en cubitos si es del agrado del que cocina" (Susana) aclarando luego que el corte en "cubitos" se relacionaba con la poca accesibilidad al alimento y la posibilidad de "que cada plato tuviese al menos un cubito" (Susana).

En el seminario de estudiantes universitarios, las comidas que mayormente aparecieron fueron las elaboradas con los grupos "legumbres, cereales, papa, pan y pastas" y "carnes y huevos". En menor medida, se observó el grupo "verduras y frutas", donde el registro de frutas en las preparaciones seleccionadas como predilectas, fue inexistente.

Dentro de las comidas preferidas del grupo "legumbres, cereales, papa, pan y pastas", las más nombradas fueron aquellas que poseen arroz o algún tipo de pasta. Sorrentinos, ñoquis y lasaña son las pastas frescas más elegidas en la comunidad estudiantes.

"Mi comida preferida son los ñoquis con tuco porque me recuerdan un mediodía de domingo en mi casa en San Martín con mi familia." (Tamara)

"Lasaña, mamá siempre la cocina casera y me recuerda a cuando era pequeña." (Belén)

Entre los estudiantes que seleccionaron comidas con "carnes y huevos", la preferencia indiscutible fueron aquellas compuestas por carne de vaca.

"Los asados sin duda porque me hacen acordar a mi familia, las juntadas y reuniones." (Martín)

"Las milanesas con papas fritas me recuerdan a mi cumpleaños." (Ainara)

Pizzas, empanadas y tartas elaboradas en el hogar aparecieron como comidas frecuentes entre los universitarios, rememorando momentos familiares.

"Las empanadas de carne me recuerdan momentos familiares." (Felipe)

Un solo estudiante hizo referencia a una comida preferida que no fue elaborada en el hogar, rescatando su proporción como particularidad.

"Nos reímos siempre con mi amiga de esa vez que pedimos la pizza que era tan grande que no entraba en la caja." (Ariela)

Varios de los estudiantes consideraron como comida preferida platos que eran elaborados por familiares cercanos fallecidos, actuando la comida como un homenaje o recuerdo.

"La sopa de verduras me recuerda a mi abuelo Román que ya no está." (Grecia)

"Los ñoquis me recuerdan a almuerzos con mi abuelo, que extraño en estos momentos." (Martín)

III- Técnicas de elaboración: las técnicas de elaboración fueron argumentadas detalladamente por las mujeres del taller. Cada técnica tenía, además de procedimientos claros, una red

de sostén de sentidos y emociones entretejidas con cada ingrediente.

“Mientras llegaban los invitados con algún vino para acompañar, papá con un Cinzano en una mano y la cuchara de madera en la otra, daba la bienvenida en un constante revolver para que no hirviera y la crema tomara cuerpo para agregar después las anchoas y las nueces picadas al final” (Diana).

Las reglas

Se trabajó en los dos grupos con iguales consignas, solicitando ingredientes y técnica de elaboración de una receta. Sin embargo, en el caso de las mujeres las respuestas fueron más minuciosas y con un mayor nivel de profundidad. Se encargaron de narrar cada regla de la comida, referenciando su sentido social y cultural. En contraposición, los estudiantes desarrollaron las recetas de manera incompleta, sintética, solicitando ayuda a otros familiares y con menor nivel de detalle.

I - El origen: en ambas poblaciones, los platos elegidos tienen un vínculo directo con hasta dos generaciones precedentes.

Para las mujeres, el origen de los platos fue rescatado como punto de partida en sus relatos:

“papá contaba que la bagna cauda la inventaron los italianos en épocas de hambruna...”
(Diana)

“hay muchas paellas, pero la mía es la valenciana...” (Rosa)

II - Fondo de cocción: referido a los alimentos que son considerados comida. Cada cultura escoge, de la enorme variedad que existe, una pequeña porción de aquellos que son elegidos. A su vez, el fondo de cocción establece cuáles son los procedimientos necesarios para procesar esos alimentos, la forma de cortarlos, de combinarlos y de cocerlos. Relacionado con el origen de la comida seleccionada, el fondo de cocción tuvo un rol importante en cada relato, probablemente traídos por los ancestros de cada familia. En los canelones a la Rossini se identifican además de los condimentos, el momento en que deben tratarse los mismos *“una pizquita de sal, pi-*

mienta y nuez moscada recién molida” (Nené). Si bien los fondos de cocción fueron variados, tienen como común denominador el diente de ajo, sal, pimienta, orégano, laurel. El olfato fue clave para la identificación de fondos de cocina a lo largo de la historia de las recetas familiares, *“me faltaba un condimento para el guiso, no olía igual al guiso de mi mamá”* (Susana).

Al hablar sobre fondos de cocción y de especias, los estudiantes no detallaron aspectos sobre la compra de alimentos, formas de picado, tiempos de cocción. Tampoco existió un detalle de condimentos que hicieran a la diferencia de un mismo plato de diferentes hogares.

“Se pica la cebolla y se la cocina en la cacerola con aceite.” (Lara)

“Se sala la carne y se mezcla en un bowl con huevo.” (Exequiel)

Surgieron aderezos comerciales ya preparados como el ketchup, mayonesa, mostaza, chimichurri, caldos comerciales, “condimentos para...” (arroz, milanesas, pizza)

“Para las milanesas pasar la carne por el huevo con sal y mostaza.” (Julia)

“Para el tuco de pollo no se agregan condimentos porque lleva dos calditos de verdura.”
(Grecia)

III - El momento de preparación: En los relatos de comida, esta regla junto con lo expuesto en las técnicas de elaboración, es donde más remarcado quedó que el acto de comer trasciende lo biológico. En la preparación, se pudieron identificar registros de autoridad al preparar (quién dirigía), de autoría (quién lo incorporó a la familia), de lugar (dónde se prepara) y de instrucción (cómo se prepara). Se encontró la asociación más importante con recuerdos afectivos y emociones. Además de remarcar el sentido visual, las percepciones sensoriales olfativas y auditivas estuvieron presentes al relatar este momento.

“Amamos la comida bien presentada. El trocito, los colores combinados, puestos de alguna manera en la mesa...son algunas de las

cosas que nos gustan a todos... Entonces ese guiso que mi abuelo lo hacía los miércoles en el almuerzo, porque los jueves era la pasta... Todos los almuerzos eran sentados a la mesa con la mesa bien puesta: manteles, platos, cucharas, servilletas. Al principio la ponía ella y después las nietas, como buena abuela italiana.” (Celia)

Entre los estudiantes, la preparación de la comida fue un acto en el que aparecieron con fuerza otros integrantes: los padres, hermanos o parejas.

“Yo me encargo de comprar las cosas para cocinar con mi papá o mi hermana a veces y mi mamá es la que cocina.” (Agustina)

“Cocina mi novio que tarda una hora, se pasa su tiempo para preparar todo y usa todo y también lo ensucia.” (Lara)

IV - La regla de sentarse a la mesa: Los estudiantes vincularon sus respuestas a emociones como felicidad, alegría, placer y distensión y, a la posibilidad de relacionarse con otros:

“Me siento con mi familia y siento alegría, interés por lo que conversamos.” (Giuliana)
“Agasajar a otra persona, disfruto mucho de compartir una mesa.” (Rocío)

La mesa se vistió de emociones; aparecieron la risa, el placer, los recuerdos, el disfrute, el despojo de la rutina, la tranquilidad, la felicidad, la amistad y el amor:

“Sentarse a la mesa es importante, es compartir gustos, una sensación que te separa de la soledad.” (Natalí)

En cuanto a las mujeres, todos los relatos se correspondieron con una comensalidad familiar. No se registraron comensales “sentados a la mesa” con poco vínculo afectivo. Se observó una fuerte asociación comida-comensal.

“Se comía en familia y en especial si había visita! Se preparaba la mesa con mantel y toda la

vajilla disponible. Los grandes tomaban vino.” (Adriana)

V - La regla sobre qué significa comer: Las apreciaciones de los universitarios estuvieron marcadas por la comensalidad individual y colectiva. Las primeras vincularon el comer a un acto biológico utilizando términos como nutrir, digerir, alimentar, consumir y cubrir una necesidad básica como es la sensación del hambre.

“Es ingerir alimentos y responde a la sensación de hambre.” (Stephania)

Para estos universitarios, el momento de comer sólo se vincula a la tecnología: mirar televisión, escuchar música, ver videos y usar el celular o la computadora.

“Sentarme a la mesa significa un momento de relajación donde puedo compartir con alguien más o mirar algo en la televisión que me entretenga.” (Cintia)

“Comer para mí es mirar televisión, escuchar música, sacarme el hambre.” (Rodrigo)

Cuando el acto de comer era compartido, excedía lo meramente biológico y se emparentaba con lo emotivo y sensorial como complacer sentidos, degustar, cumplir antojos, mimarse, disfrutar de la comida y de la sensación de la “panza llena”.

“Comer es un momento de satisfacción no sólo calórica sino también sentimental y emocional.” (Cintia)

“Se comparte no sólo el alimento sino un momento agradable.” (Camila)

Surgieron conceptos como compartir historias, disfrutar en compañía, pasar momentos emotivos en grupo.

“Para mí significa alimentarme, pero adquiere un significado más emotivo en momentos especiales como fiestas o reuniones familiares, cuando estoy con gente en realidad.” (Tamara)

Para las mujeres, comer se vincula con amor, cariño y felicidad. Las dificultades económicas no marcaron una traba en el placer por comer. Para ellas, el comer está atravesado por lo imaginario.

"Ahora recuerdo el guiso de arvejas y me emociono, que lindos momentos...mi hermano ya murió, pero aquí en este plato está presente." (Celia)

Los comensales

Todos los relatos de las talleristas y las comidas preferidas de los universitarios se correspondieron con una comensalía familiar o junto a pares. Amigos, familia nuclear y ampliada fueron parte de las crónicas.

"¡Se comía en familia y en especial si había visita! Se preparaba la mesa con mantel y toda la vajilla disponible. Los grandes tomaban vino." (Adriana)

"Ahora recuerdo el guiso de arvejas y me emociono, que lindos momentos... mi hermano ya murió, pero aquí en este plato está presente." (Celia)

"El arroz con pollo es la comida más rica que cocina mi mamá." (Juliana)

"Comer pizza me recuerda a cenas con mi pareja." (Camila)

Para los estudiantes, la familia fue la primera referencia; siendo las madres y las abuelas las más asociadas a platos predilectos.

"Prefiero los sorrentinos con salsa de pollo y me recuerdan a mi mamá." (Stephania)

"Los ñoquis caseros de la abuela." (Belén)

La imagen paterna se visualizó ligada a preparaciones de carnes asadas.

"El asado es una comida que me gusta y me recuerda a mi papá." (Araceli)

"Los domingos en familia es un asado, que hace mi viejo." (Eric)

Los amigos y compañeros de estudio ocuparon un lugar importante dentro de los comensales re-

ferenciados y el momento de la comida significó una oportunidad para estrechar lazos.

"Cuando compartís una comida es una forma de romper una barrera y de compartir gustos y experiencias con tus compañeros y amigos." (Federico)

"Cuando te sentas a compartir con alguien la mesa, no lo haces con cualquiera. Uno invita a su casa a comer a quienes les tiene afecto." (Nayla)

Discusión y conclusiones

Entendiendo el patrimonio cultural como un acuerdo social que forma parte de la producción y de los acontecimientos que dan sentido y originalidad a una sociedad y a la gastronomía como parte de este patrimonio, es necesario incorporar y analizar la gastronomía como construcción histórica de la alimentación sus preparaciones, sus usos culinarios y sus comensales. Esta patrimonialización de la cultura alimentaria, está vigente en las comidas de nuestras sociedades. Por lo tanto, los hechos patrimoniales alimentarios se construyen de elementos preexistentes y siendo social y culturalmente vigentes (13).

Las mujeres realizaron relatos minuciosos, brindando información, permitiendo interpretar características biológicas de las comidas, aspectos culturales y sociales de la elección de alimentos, momentos de elaboración, preparación y consumo. En los universitarios, las narraciones fueron menos desarrolladas poniéndose en evidencia la falta de traspaso generacional de las recetas y un menor registro de elaboración y consumo. En ambos trabajos aparecen las emociones al recordar el acto de comer con otros. El origen de las comidas seleccionadas, en ambas poblaciones, fueron familiares de dos generaciones precedentes. Los grupos de alimentos de GAPA (12) "legumbres, cereales, papa, pan y pastas" y "carne y huevos" fueron los más representativos de las comidas relatadas. En relación al grupo "frutas y verduras", en los relatos de las mujeres tuvo una importante participación, mientras que en los estudiantes se registraron en menor medida, siendo las frutas alimentos con poca presencia en las comidas seleccionadas.

Comer es “íntimo” sostiene Fischler C. (2), lo que comemos se convierte en nosotros mismos. Y se ve reflejado al ligarse emociones, recuerdos y anhelos en los relatos tanto de mujeres como de estudiantes.

La riqueza aportada por las mujeres en los relatos de recetas y preparaciones, no sólo de ingredientes y especias, sino también de reglas a seguir para lograr los resultados buscados; da cuenta de que no estamos hablando de comportamientos o hábitos alimentarios sino de prácticas sociales llevadas a cabo por actores que poseen creencias, representaciones y están inmersos en procesos culturales que los definen (2).

Los estudiantes aportan otros elementos a la discusión: el uso de las tecnologías durante la comensalidad, el comer en soledad, la incipiente práctica de la cocina a través de recetas heredadas a la que aún le faltan elementos o agudeza en los mecanismos de elaboración (14,15).

El rol del comensal es fundamental, es importante saber quién come y no sólo qué alimentos, ya que *“no consumimos todo lo biológicamente comestible sino lo que es culturalmente aceptado como tal”* (2).

La comparación con patrones recomendados para poblaciones saludables permite conocer el grado de incorporación de los diferentes alimentos en las preparaciones. Las comidas relatadas por las mujeres adultas reflejan una gastronomía que incluye mayoritariamente alimentos y proporcionalidades propuestas en las GAPA (12). No así en los universitarios, donde la paleta de alimentos es más restringida y menos elaborada.

La indagación a partir de comidas permite contextualizar esos consumos e incluirlos en el complejo acto de comer, sin desdibujarse variables tan importantes como las puramente biológicas en el análisis de los procesos s/e/a. Comprender e incorporar la construcción histórica de la comida en las estrategias de atención de los procesos de s/e/a, modificando su estricto reduccionismo biológico nos acerca a lo real de lo bueno para comer (1).

Además de este diálogo con los saberes gastronómicos, es necesario incorporar, en las estrategias alimentarias de la ciencia de la nutrición, los conocimientos de la antropología alimentaria produciendo así un saber más histórico y social de lo bueno para comer (16).

Desde un ámbito puramente nutricional se comienzan a visualizar otras dimensiones, otorgándoles igual peso en el análisis que lo inherente a la constitución química de los alimentos y los procesos fisiológicos del ser humano. Con una mirada nutricional, podemos abrir el campo contextualizando ese ser consumidor (biológico) en un contexto social y cultural que lo condiciona y lo modifica (17).

Hasta aquí describimos la mirada de los diferentes saberes, pero es muy importante contextualizar estos saberes en la actualidad de la sociedad que investigamos. Es, entonces, imprescindible y necesario hablar del proceso de globalización que transitamos desde mediados del Siglo XX, que transformó radicalmente nuestra comida afectando todo el proceso de nuestra cocina, fundamentalmente desde:

- La pérdida de economías locales de producción de alimentos y la incorporación de los alimentos en los mercados financieros.
- Las industrias alimentarias locales reemplazadas por multinacionales que imponen productos alimentarios de manera global, desatendiendo los usos y costumbres locales, apropiándose del concepto de alimentación saludable y generando una serie interminable de comestibles ultraprocesados. Sumado a una propaganda intensiva y sostenida, y la mayoría de las veces engañosa, hace que cada vez estén más presentes en nuestras mesas los comestibles ultraprocesados, sustituyendo parte de los ingredientes de nuestras comidas. Rompen así las costumbres y (modifican) los gustos. Nos alejan de nuestros patrimonios gastronómicos, los vamos olvidando y por lo tanto la transmisión de generación en generación se dificulta.
- La comunicación es otro factor a considerar. Comunicación que provocó la apertura a la difusión de otros paradigmas de salud, donde la alimentación juega también un rol fundamental, pero que los medios muchas veces descontextualizan y los imponen como modelos culinarios desculturalizados que trastocan nuestros patrimonios gastronómicos. Comunicación que también utiliza un lenguaje cuasi-científico para mostrar avances científicos en nutrición o

“modas promocionadas por expertos”. Es así que esta comunicación globalizada nos bombardea con mensajes contradictorios de qué comer y poniendo un velo sobre nuestro lenguaje culinario y nuestros patrimonios gastronómicos (18).

Continuar trabajando en investigaciones cualitativas profundizaría el estudio de la alimentación desde una mirada cultural. Incorporándolas en un pie de igualdad con estudios cuantitativos permitiría avanzar en acciones más integrales de salud –enfermedad– atención de las sociedades.

Referencias bibliográficas

1. Menéndez E. De sujetos, saberes y estructuras: introducción al enfoque relacional en el estudio de la salud colectiva. 1ª edición- Buenos Aires: editorial Lugar, 2009.
2. Fischler C. El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona. Ed Anagrama, 1995.
3. Brusco, O. “La nutrición clínica en la Argentina: pasado, presente y futuro”. Boletín CESNI. 1987; 1:30
4. Berdegué, J. (2018) Conferencia Magistral del SLAN: Transformación del sistema alimentario en América Latina y efectos en nutrición y salud. Consultado el 24 de febrero de 2019 en: <https://www.slaninternacional.org/congreso2018/aviso/conferencia-magistral-julio-berdegue.php> SLAN, 2018
5. Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, datos para la provincia del Neuquén, Buenos Aires. Consultado el 24 de febrero de 2019 en: http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/vigilancia/provincias/2015-11_ENFR_NEUQUEN.pdf.
6. Ministerio de Salud de la Nación (2014). Guía de Práctica Clínica Nacional sobre Diagnóstico y Tratamiento de la Obesidad en adultos, Buenos Aires. Consultado el 24 de febrero de 2019 en: http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000971cnt-2017-06_guia-practica-clinica_obesidad.pdf
7. Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología, Ministerio de Salud y Desarrollo Social. Guía de Entornos Escolares Saludables: Recomendaciones para la implementación de políticas de prevención de sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes en instituciones educativas.” Buenos Aires, 2019 Consultado el 05 de abril de 2019 en http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000001439cnt-2019-03-28_entornos-escolares-saludables.pdf
8. Almeida-Filho, N. La ciencia tímida, ensayos de deconstrucción de la epidemiología. Buenos Aires: Editorial Lugar, 2000.
9. Barthes, 1961. Barthes, R. 1961. “Pour une psychologie -sociologie de l'alimentation contemporaine”, en Annales, 16: 977 - 986.
10. Douglass, 1982. Douglass, M. 1982. “In the active voice”. Londres, Routledge and Kegan Paul.) Medina X. Reflexiones sobre el patrimonio y la alimentación desde las perspectivas cultural y turística. Revista Anales de Antropología 2017; 51: 106-113. Revisado en mayo 2017. Disponible en: www.sciencedirect.com.
11. Aguirre, P. “Ricos flacos y gordos pobres. La alimentación en crisis”. Capital intelectual. 2010: 20.)
12. Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina. Buenos Aires, 2016.
13. Medina X. Reflexiones sobre el patrimonio y la alimentación desde las perspectivas cultural y turística. Revista Anales de Antropología 2017; 51: 106-113. Revisado en mayo 2017. Disponible en: www.sciencedirect.com.
14. Contreras J. Alimentación y Cultura: Necesidades, gustos y costumbres. Barcelona. Editorial Alfaomega, 2002.
15. Contreras J, Gracia Arnaiz M. Alimentación y Cultura. Perspectivas antropológicas. España. Editorial Ariel, 2005.
16. Harris M. Bueno para comer. 3ª edición - Madrid. Alianza Editorial, 2012.
17. Nin D, Salomone A, Serra Majem L, Inestal S, Arzamendia Y, Bruveris A y col. Comer en la Patagonia: relatos de comidas de mujeres adultas argentinas. 2016. Rev. Española de Nutrición Comunitaria. 2017; 50-55.
18. Piaggio L, Solans A. Enfoques socioculturales de la alimentación. Lecturas para el equipo de salud. Buenos Aires. Akadia, 2014.