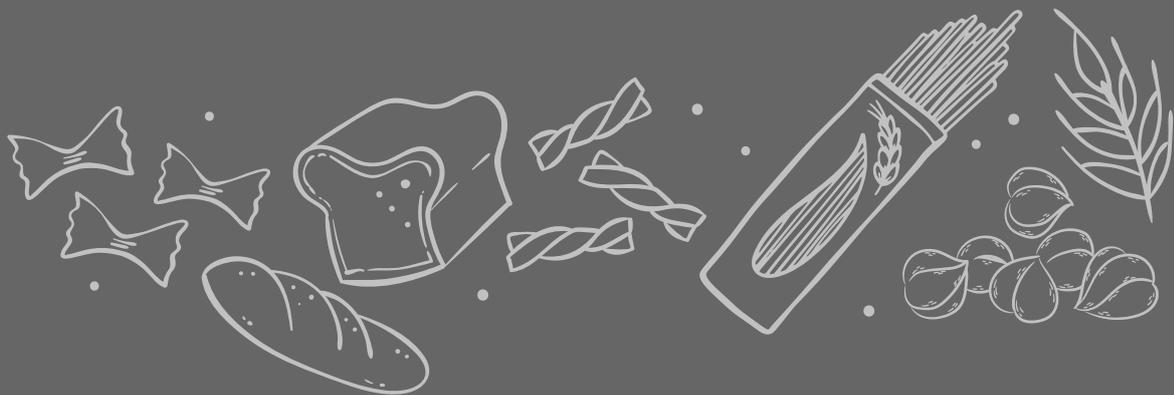


# Cereales, legumbres, papa, pan y pastas



Está demostrado que el consumo habitual de alimentos de origen vegetal: cereales, legumbres, frutas y verduras, PROTEGE al organismo influyendo positivamente sobre la salud y la longevidad. Los cereales y las legumbres han constituido la base de la alimentación humana desde que el hombre primitivo deja de ser recolector para ser productor de alimentos.

En nuestro país en estos últimos 20 años aumentó el consumo de galletitas y amasados de pastelería, mientras que el de legumbres disminuyó a la mitad. También es alto el consumo de papa, en comparación con la baja incorporación de cereales integrales, granos enteros y legumbres en las comidas diarias. De acuerdo a diversas investigaciones el consumo de cereales y legumbres en comparación a patrones saludables está por debajo del 49% si contemplamos arroz, legumbres y pastas. Sin embargo, si analizamos el consumo de vegetales feculentos, harinas refinadas y productos derivados de dichas harinas el consumo supera ampliamente la recomendación. Es decir, los argentinos, en líneas generales, superamos el consumo promedio de este grupo pero con elecciones poco saludables.

La propuesta es llegar a cada persona con la intención de modificar nuestra cocina, a la luz de los nuevos conocimientos científicos ¡que revalorizan nuestros viejos hábitos!



Al menos  $\frac{1}{4}$  del plato de las comidas principales deben contener legumbres, cereales (preferentemente integrales), papa, batata, choclo o mandioca.

Mensaje de las Guías Alimentarias para la Población Argentina: consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

**1° mensaje:** combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.

**2° mensaje:** entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno, entre otros.

**3° mensaje:** al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cáscara.

## ¿Cómo los Reconocemos?

Para identificar a cada uno podemos definir a los CEREALES como los frutos maduros y desecados de las gramíneas que adoptan la conocida forma de crecimiento en espiga. Existe gran diversidad de cereales, siempre es preferible elegir las variedades integrales: arroces (blanco, integral, doble carolina, yamaní, negro,

salvaje, basmati, carnaroli, jazmín, etc.), maíz (en forma de grano y harinas), trigo (en forma de granos, harina blanca o integral, salvado de trigo, germen de trigo, sémola, trigo burgol, pasta y panes), avena (salvado de avena), cebada, centeno, trigo sarraceno, amaranto, harina de algarroba, harina de mandioca, harina de arroz, mijo, quinoa, sorgo, otros.

Las LEGUMBRES: son vegetales cuyos frutos están dispuestos en hileras dentro de vainas. Si hablamos de legumbres de las primeras que nos acordamos rápidamente son las lentejas y los porotos. Pero las legumbres incluyen una gran variedad.

Pueden ser consumidas secas o verdes, con o sin piel, algunas variedades pueden consumirse con la vaina. Las más representativas son: lentejas, garbanzos, porotos, arvejas y soja.

La PAPA, BATATA, CHOCLO y MANDIOCA son vegetales feculentos, y se incluyen en este grupo porque la composición nutricional de estas hortalizas es más similar a los cereales que a las hortalizas.

No podemos dejar de nombrar dentro de este grupo a la QUINOA, AMARANTO, Y TRIGO SARRACENO: los mismos son considerados pseudocereales, ya que tienen propiedades similares a las de los cereales, pero botánicamente no lo son. Producen semillas de uso y valor nutritivo similar al de los cereales. Tanto la Food and Agriculture Organization (FAO) como la Organización Mundial de la Salud (OMS) califican a los pseudocereales como únicos por su altísimo valor nutricional ya que tienen la cualidad de poder sustituir las proteínas de origen animal.



## ACTIVIDAD

Muchos cereales, legumbres y pseudocereales fueron muy utilizados por los pueblos originarios y tienen sus raíces en esa parte de nuestra historia, principalmente al

noroeste de nuestro país. En cada una de nuestras elecciones alimentarias hay cultura. Te invitamos a investigar sobre alguno de ellos que no conozcas. Ejemplo: Quinoa, trigo sarraceno, lentejas turcas, etc.

### **Aporte Nutricional - Propiedades:**

Estos alimentos conforman el segundo grupo de la Gráfica de la Alimentación Saludable; son fuente de hidratos de carbono, los cuales aportan energía que nos permiten la realización de actividades diarias y el aprovechamiento del resto de los nutrientes. Pueden aportar fibra, si los elegimos integrales y brindan proteínas. Las mismas son de origen vegetal por lo cual no aportan todos los aminoácidos esenciales (los que nuestro cuerpo no puede fabricar) pero si se combinan con proteínas animales, como por ej.: pan con queso, arroz con leche, polenta con salsa boloñesa, o bien combinando cereales y legumbres (alimentos que pertenecen los dos al mismo grupo) nos permiten completarlas. Las legumbres se complementan muy bien con los cereales. Lo ideal es mezclar una parte de legumbres por cada tres partes de cereales. Ejemplos: arroz con lentejas, trigo y arvejas, etc.

### **Trigo burgol, arvejas y arroz**



En cuanto al aporte de fibra la encontramos de manera soluble e insoluble. La fibra soluble compite en la absorción de azúcar y grasas por lo tanto ayudan al organismo en la regulación de los niveles de glucemia (azúcar) y colesterol. En tanto, la fibra insoluble previene la constipación ya que absorbe agua, aumentando el volumen de las heces, además producen sensación de saciedad por más tiempo ya que retrasan el vaciado del estómago.

## Presencia de FIBRA en los alimentos de este grupo

<b>MÁS FIBRA</b>	<b>NULA CANTIDAD DE FIBRA</b>
Arroz integral, cebada, centeno, trigo, trigo sarraceno, choclo, quinoa, amaranto, mijo, avena arrollada, trigo partido y burgol, salvado de avena, salvado de trigo.	Harina de trigo, harina de maíz (polenta), panes, pasta y galletas a base de harina común, pan de hamburguesa, pan lactal envasado sin salvado, pionono, almidón de maíz (maicena).

Particularmente las legumbres tienen muy bajo contenido de grasas, pero con un buen perfil aportando especialmente omega 6 y omega 9.

Además, las legumbres poseen en su composición **isoflavonas**, las cuales tienen función antioxidante, ayudan a disminuir los niveles de colesterol LDL en sangre y mejoran la flexibilidad de las arterias.

Por otro lado, las legumbres presentan sustancias que generan malestar digestivo, por su fermentación en el intestino grueso, gases, inflamación. En cuanto a los malestares que producen a nivel intestinal esto se puede disminuir o evitar con un adecuado remojo y posterior cocción de las legumbres.

Son ricas en **compuestos bioactivos** como fitoquímicos y antioxidantes, cuya ingesta puede proteger contra numerosas enfermedades o trastornos, como el cáncer, la enfermedad coronaria, la diabetes, la hipertensión arterial y la inflamación.

En cuanto a los **Pseudocereales** (quinoa, amaranto y trigo sarraceno) poseen mayor cantidad y calidad de proteínas de alto valor biológico que los cereales. Contienen todos los aminoácidos esenciales que permiten construir las proteínas necesarias para el organismo. Poseen vitaminas y minerales como hierro, calcio, fósforo y magnesio. Son alimentos FUENTE DE FIBRA y contienen esteroides vegetales que ayudan a disminuir los niveles de colesterol LDL en sangre.

**Tanto las legumbres como los pseudocereales no contienen gluten**, por lo que son un alimento ideal para las personas celíacas.

Pueden ayudar a controlar **la obesidad** por su contenido alto en carbohidratos complejos y en fibra, que se digieren lentamente y dan una sensación de saciedad.

A continuación compartimos algunos videos que nos cuentan un poco más de estos alimentos!!

[https://youtu.be/\\_NOiwm0gFYo](https://youtu.be/_NOiwm0gFYo)

<http://www.fao.org/news/audio-video/detail-video/es/?uid=11745>



## ACTIVIDAD

Reconocimiento de cereales y legumbres:

Hacer una lista con los cereales y legumbres que tengo en mi casa. Luego investigar y tratar de completar esa lista con alimentos de este grupo que quizá no conozco o que utilizo poco, elegir alguna receta para ir incorporándolos a nuestras preparaciones diarias.

### **Porción recomendada**

Es saludable consumir 4 porciones por día, te damos algunas opciones para cumplir con esta recomendación:

#### **1 porción equivale a:**

- 60 g de pan (1 mignón)
- 125 g en cocido de legumbres o cereales o pseudocereales (½ taza)
- pastas (½ taza).
- 1 papa mediana.
- ½ choclo.
- ½ mandioca chica.

### **Tipos y formas de preparación adecuadas**

Los alimentos de este grupo presentan gran variedad para incluirlos en diferentes preparaciones, tienen la característica de dar saciedad, aportar textura y al no poseer un sabor diferencial pueden ser utilizadas en preparaciones tanto dulces como saladas. Se pueden agregar en preparaciones frías y calientes, en entradas o como platos principales, y además se las puede incorporar en varios postres.

Para poder aprovechar y disfrutar estos alimentos de la mejor manera, les dejamos algunos consejos:

- Cocinar la papa y la batata con cáscara para aprovechar de este modo los nutrientes presentes en la misma. Lavar y cepillar con agua segura muy bien antes de cocinarla.
- No agregar sal al agua de cocción para que las legumbres no se endurezcan y tarden más en cocinarse. Finalizada la cocción se puede añadir sal si así lo requiere.

**“Remojar legumbres secas durante varias horas las vuelve a la vida al activar sus enzimas”**

Las razones principales por las que se recomienda el REMOJO (**entre 4 y 8 horas**) de las legumbres son para evitar los efectos de malestar que produce a nivel del intestino (gases e inflamación), permite menores tiempos de cocción, preservando la mayoría de los nutrientes y conservando así los beneficios de todas las proteínas, vitaminas y minerales. No utilices el agua del remojo para cocinar las legumbres: contiene todo lo que no queremos. Escorra las legumbres y lávalas con agua antes de cocinarlas, luego puedes cocinarlas en agua segura.

## **Brotos y germinados**

Desde hace miles de años los asiáticos recomendaban el consumo de brotes para lograr vivir más de 100 años. Y no se trataba de vivir muchos años sino de hacerlo con calidad y libre de enfermedades. Los brotes aportan al organismo, además de las enzimas (que se activan en el momento del desarrollo de la nueva planta), parte de la energía vital intrínseca al nuevo organismo vivo.

El brotado o germinación de legumbres a través del remojo con agua, es vital para volverlas comestibles cuando están crudas y para que sean más fáciles de digerir.

En primer lugar, la germinación facilita la asimilación de todos sus nutrientes que de otra forma sería más difícil de lograr para el organismo. Además, germinar produce vitamina C y aumenta el contenido de vitamina B de sus semillas y legumbres. Los alimentos germinados motivan la producción de bacterias saludables que ayudan en nuestra digestión, aumentan nuestras defensas y mejoran nuestra salud conservando muchas de sus propiedades nutricionales intactas y ahorrando el gas de la cocción.

Muchos de los beneficios de los germinados se relacionan con el hecho de que en su fase inicial de crecimiento, las plantas contienen cantidades más concentradas de nutrientes.

Los granos de cereales y leguminosas son alimentos “concentrados” y, debido a su bajo contenido en agua. Para que al organismo le resulte más fácil su asimilación se comen cocidos o asados. Con ello, se realiza una especie de “pre-digestión” que nuestro organismo no podría realizar por sí solo. Los germinados, en cambio, es como si ya hubieran alcanzado ese estado.

#### **Dentro de sus beneficios:**

- Ricos en vitaminas y minerales esenciales para nuestra salud.
- Son digeridos y asimilados fácilmente por el organismo.
- Son fáciles de hacer.

#### **Algunas definiciones importantes**

No es lo mismo una semilla seca que una semilla activada, no es lo mismo una semilla activada que un germinado, no es lo mismo un germinado que un brote.

**Grano o Semilla Seca:** es la mejor manera de auto conservación, siempre que estén a la oscuridad y al vacío, los granos y las semillas están diseñadas por la naturaleza para almacenar los nutrientes necesarios para la vida latente de la planta, son un paquete cerrado de información y energía, la información que necesita la planta para el desarrollo de toda su vida y la energía necesaria para crecer hasta el punto ser capaz de producir o captar directamente la energía del sol. Así como están no son totalmente aprovechables como alimento hasta que son activadas por el agua.

**Grano o Semilla Activada:** es una semilla que al entrar en contacto con el agua, despierta la actividad enzimática que la predispone para germinar, en este proceso comienzan a desdoblarse sus nutrientes (para alimentar al germen), y a fabricar vitaminas, se desactivan los anti nutrientes (encargados de proteger la semilla hasta este momento), duplica su tamaño.

**Grano o Semilla Germinada:** luego de las horas de activación si la semilla entra en contacto con el oxígeno del aire, la misma comienza a germinar, “se le asoma la naricita”, este es el momento en que hay una nueva vida y es el punto máximo de vibración de la mayoría de las semillas (entre las 24 y las 48hs de su activación).

**Brotos:** una vez que la semilla fue activada y germinada, si se mantiene el equilibrio entre humedad (enjuagues) y aireación (frasco inclinado, con buen drenaje) la semilla da lugar al BROTE, el cual tiene raíz, tallo y hojitas, lo que significa el proceso de desdoblamiento ha terminado y ya puede empezar a fijar la benéfica clorofila del sol.



## ACTIVIDAD

### *¿Te animas a realizar germinados en casa?*

#### **Para ello necesitas:**

- 1 frasco conservero de vidrio de un litro, gasa o tela de tul y una gomita.
- Legumbres, granos o semillas a elección, que no hayan sido tostadas ni congeladas (lenteja, soja, trigo, amaranto, alfalfa, garbanzo, etc.)
- 1/2 litro de agua.
- Destinar un espacio cálido y oscuro para la germinación.



- 1)** Lavar las legumbres, granos o semillas y ponerlas a remojar en un frasco con el ½ litro de agua. Cubrir el frasco con una gasa o tela delgada.
- 2)** Dejar el frasco en un lugar oscuro y cálido.
- 3)** Pasado el tiempo, escurrir el agua y enjuagar bien con agua tibia.



**4)** En el mismo espacio donde se dejó reposar las legumbres, granos o semillas, posicionar el frasco de forma horizontal (inclinado) acomodando los granos a lo largo del frasco, enjuagando 2 a 3 veces los primeros 3 días y luego una vez al día. Mantener las semillas húmedas y bien oxigenadas, de lo contrario, podría crear hongos el exceso de agua y moho la falta de aire



**5)** Al 3er-4to día ya se pueden ver los primeros brotes. Cuando los brotes tienen de 2 a 3 centímetros de largo, exponer a la luz solar indirecta por espacio de unas 2 horas para que las hojitas se pongan de color verde (proceso de la clorofila). Esto favorecerá el aumento de vitamina C y que tome un sabor más agradable.

**Terminado el proceso de germinación, puedes conservar los brotes refrigerados, bien escurridos y secos. Pueden durar sin problemas alrededor de una semana, se recomienda hacer cantidades frecuentes de germinados.**

Cualquier semilla de leguminosa o grano de cereal puede ser germinado, aunque, los más apreciados por su ternura y buen sabor son los brotes de: legumbres (porotos mung, lenteja, alfalfa), cereales (trigo, cebada) y también de berro, rábano, calabaza, girasol, lino, sésamo, etc. El sabor es variable, por ejemplo el de alfalfa es muy agradable, el de mostaza es el más picante y el de trigo tiene sabor dulce por los carbohidratos que contiene.

Link video sobre el proceso de germinado

<https://www.youtube.com/watch?v=xTsf5TqCzKo>

## Ejemplos de preparaciones:

<b>Con arroz integral, maíz blanco</b>	Guisos, locros y sopas. <b>Buñuelos, timbales y budines.</b> Rellenos de verduras (por ejemplo: zapallitos, morrones, berenjenas, calabaza). <b>Para acompañar carnes.</b> Ensaladas combinadas con legumbres y con verduras crudas y cocidas <b>Arroz con leche, mazamorra.</b>
<b>Con avena, harina de maíz, germen de trigo y otros cereales.</b>	<b>Galletitas caseras, bizcochos, budines, tortas y bombones.</b>
<b>Con avena arrollada (2 ó 3 cucharadas).</b>	<b>Para mezclas de carne picada o verduras, rellenos, hamburguesas caseras, bocaditos, tartas. Para rebozar milanesas.</b>
<b>Con legumbres en pequeñas cantidades.</b>	En sopas, guisos, ensaladas, rellenos, hamburguesas, albóndigas, salsas, humus.
<b>Con quinoa, amaranto, harina de algarroba, mijo y trigo sarraceno.</b>	<b>En budines, brownie, ensaladas, tartas, leche, yogur, sopas, panes, galletas, albóndigas, hamburguesas.</b>

## Combinaciones nutritivas:

**Para aprovechar mejor el hierro que contienen las legumbres (hierro no hem), que no se absorbe tan bien como el de las carnes, acompañarlas con alimentos que aporten vitamina C:**

**Una pequeña cantidad de carne.**

Morrón o tomate fresco.

**Un postre como: mandarina, naranja, pomelo, bergamota, kiwi, frutilla, mamón o papaya.**

Cualquier jugo cítrico recién exprimido.

- Preferir panes integrales o con agregado de semillas en desayunos o meriendas.
- Elegir cereales en copos sin azúcar e integrales, avena, germen de trigo, y combinarlos con frutas, leche o yogur.

## Adquisición y conservación

### Compra

- Preferir comprar alimentos secos y no enlatados por la gran cantidad de sodio y conservantes que presentan.
- Si compramos latas, asegurar que las mismas estén en perfectas condiciones (no golpeadas, ni abolladas, ni hinchadas u oxidadas). Observar que los envases no tengan fisuras ni rajaduras.
- Elegir granos enteros y secos, sin germinaciones. Tamaño y color uniforme y brillante. Sin manchas extrañas, puntos negros ni perforaciones.
- Seleccionar productos libres de polvo, hongos, gorgojos o cualquier otro insecto.
- Mirar la fecha de vencimiento.

## Almacenamiento

- Conservar, en lugar limpio y seco, en recipientes cerrados.
- Cambiar a un recipiente hermético las conservas/latas, una vez abiertas y guardar en la heladera entre 2 o 3 días.
- No utilizar papas que hayan comenzado a brotar.
- Al remojarlos no deberían flotar, y en caso de aquellos granos que floten se recomienda retirar y no consumir porque pueden resultar más duros.
- Conservar en heladera arroz, fideos y/o legumbres cocidos en recipientes tapados. Es más fácil y rápido elaborar con ellos preparaciones frías o calientes, combinarla entre sí y/o con vegetales crudos o cocidos. Se puede guardar 2 o 3 días como máximo. Sí, se puede guardar, pero no más tiempo que cualquier otra comida cocinada (2-3 días).

## Estrategias económicas

Los alimentos de este grupo son económicos, tienen un gran rendimiento y son fáciles de conservar. Por eso son nuestros aliados en términos de precio/ calidad. A un bajo costo aportan equilibrio nutricional, pueden ser utilizados como reemplazo de proteínas de origen animal las cuales resultan ser más costosas, y si prestamos atención y combinamos con Vitamina C, también mejoraremos su aporte de hierro.

Por otro lado, el remojo no solo permitirá la optimización de la utilización de los nutrientes que posee y ayuda a una mejor digestión, sino que también reduce el tiempo de cocción, lo que se traduce en menos gas, y por lo tanto menos gasto.

En cuanto a la utilización de latas, reconocemos que puede ser práctico tener algunas en la alacena, pero presentan gran cantidad de sodio y conservantes.

Además, con una adecuada planificación podemos remojar y cocinar las legumbres y tenerlas listas en la heladera o freezarlas, y resultaría más saludable y económico que los enlatados.

Respecto al pan del día anterior o al pan que no está tan fresco o que sabemos no vamos a alcanzar a consumir podemos, freezarlo e ir sacándolo día a día, hacer tostadas, hacer pan rallado o incluirlo en preparaciones como budines o tartas. ■



# **Alimentación, cultura e historia**

Desde tiempos remotos los seres humanos se han visto en la necesidad de conseguir alimentos y esto sin dudas ha marcado las diversas formas de vida; desde los cazadores- recolectores, y su actividad cotidiana en la lucha por conseguir el alimento, pasando por los grandes banquetes de la abundancia real versus los escasos menús de los plebeyos, que marcaba en cada plato las diferencias sociales; a una actualidad repleta de ofertas definida por la industria de los alimentos. Lo que sin dudas es una verdad a gritos es que en el comer se evidencia una necesidad biológica, pero más allá de eso resulta imprescindible reconocer las múltiples formas y significados culturales que esconden o se vislumbra en cada plato, en cada comida.

El comer para las personas de cualquier tiempo y cualquier lugar, no es sólo ingerir nutrientes para mantener la vida. Lo sitúa en un tiempo, en una geografía y en una historia con otros, compartiendo, transformando y transmitiendo aquello que llamamos comida. Por eso decimos que es un evento situado, no son las mismas pautas a la hora de comer en Argentina, que lo que sucede al otro lado del mundo donde por ejemplo la vaca es un animal de culto y no un plato de comida, y sin embargo los insectos ocupan estos platos. No solo las diferencias se observan en lo que se entiende por alimento si no las pautas y reglas que se siguen; hay quienes usamos cubiertos, otros usan palillos chinos y hay quienes utilizan las manos como medio para acercar la comida a la boca.

Lo mismo ha sucedido con el paso de los años, las reglas de la cocina marcan formas de decir, de hacer y de mostrarnos. Se ponen en juego las motivaciones y sentires particulares pero lo real es que somos condicionados por esas formas que constituyen a la cultura alimentaria de una sociedad. Es decir, funciona como constitutivo y constituyente de cada uno de nosotros y de la sociedad en la que nos encontramos.



**Cocina de la casa del Virrey Liniers**



**Cocina criolla**



**Cocina de un departamento**



**Cocina en los conventillos**

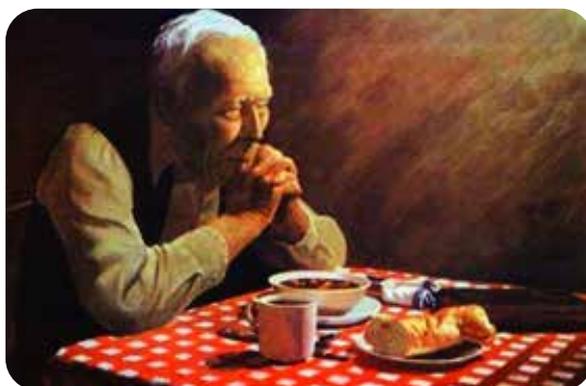
Estas imágenes extraídas del libro “La historia en los platos ...los platos con historia” de Paula G Busso ejemplifican como era el momento de la preparación de los alimentos en cada uno de estos espacios, en algunos casos contemporáneos, pero al mismo tiempo muy diferentes, en otros evidencian el paso de los años y como las formas de cocinar no solo se relacionan con las preparaciones sino también con la apropiación de los espacios, las formas de circulación y la manera de relacionarnos.

Continuando con el análisis de lo que está en juego en cada uno de los platos que configuran nuestra mesa debemos considerar diversas dimensiones:

- **Biológicas-nutricionales:** contemplando la calidad nutricional de cada uno de los alimentos, como así también las características de los seres humanos en determinados momentos biológicos, o patologías, y la necesidad del organismo por cubrir los requerimientos en cada uno de estos casos.

- **Ecológicas-demográficas:** las posibilidades que ofrece un determinado ambiente en cuanto a la producción, distribución y acceso a diferentes alimentos. Y al mismo tiempo la restricción o limitaciones de contar con otros y la adaptación a esta situación.
- **Tecnológicas:** las soluciones prácticas que encuentran las poblaciones para llevar adelante la producción, distribución, preparación y consumo de los alimentos
- **Económicas:** las posibilidades económicas con las que se cuenta para acceder a determinados alimentos influyen sobre las elecciones alimentarias. Por otro lado, las cadenas de valor que posibilitan que los alimentos lleguen a los comensales, ya sea por mecanismos de mercado o asistencia; o las relaciones de amistad, solidaridad, reciprocidad y redistribución.
- **Sociales:** los mecanismos que en todas las sociedades regulan la distribución de los bienes y los símbolos que representan, también llegan a configurar las características de los platos. Por lo tanto, las personas comen diferentes productos de acuerdo a la posición social que ocupen.
- **Simbólicas:** las reglas y normas que regulan los alimentos y preparaciones propios de una edad, característicos de un género y de una situación social; construyen un entramado de significación sobre las formas de comer. También consideramos en esta dimensión aquellos sistemas de clasificación que determinan lo que es comestible y aquello que no lo será.

Estas dimensiones son las que juegan a la hora de la constitución de la cultura alimentaria, así por ejemplo encontraremos preparaciones de ricos y de pobres; menús infantiles y comida de ancianos. Estas preparaciones tienen poco que ver con lo nutricional, sino que están más relacionadas con las representaciones sociales y se reflejan en los platos.



Más allá que la alimentación es un fenómeno social, también entran en juego las particularidades de cada uno, las experiencias vividas, las configuraciones subjetivas que son una variable más que influye en nuestras elecciones alimentarias. Esto nos indica que tendremos dimensiones socioculturales que caracterizan a un grupo, y dimensiones subjetivas que expresan su historia, experiencia y por tanto sus elecciones; convirtiendo al hecho de sentarnos a comer en un acto que de sencillo no tiene nada, que esconde en la cotidianidad la naturalización de un proceso en el cual se conjugan múltiples aristas, une lo social, con lo individual; la historia con el presente; lo biológico con lo cultural obligándonos a analizar un entramado que se cristaliza en la cocina.



## ACTIVIDAD

Te invitamos a ver las siguiente imágenes de las diferentes familias en el mundo, su alimentación y reflexionar ...



**Ecuador:** la familia Ayme de Tingo. Gastos de alimentos para una semana: 20.25 Euros.  
Receta familiar: sopa de col con patata



**Estados Unidos:** la familia Revis de Carolina del Norte. Gastos de alimentos para una semana: 219.6 Euros. Comida favorita: pastas, patatas, pollo con sésamo



**Bhutan:** la familia Namgay de Shingkey. Gastos de alimentos para una semana: 3.23 Euros. Receta familiar: champiñón, queso y carne de cerdo. El Reino de Bután es una nación pequeña y montañosa del sur de Asia, localizada en la cordillera del Himalaya entre India y China.

Para ver mas imágenes: <http://www.anundis.com/profiles/blogs/lo-que-come-el-mundo-fotografias-de-familias-del-mundo-y-lo-que>

**¿A qué reflexión arribas?** Sin ir tan lejos, ¿cómo son las elecciones en cuanto a la alimentación en tu hogar y en la institución de la cual formas parte. ¿Cuáles son las elecciones alimentarias de los concurrentes que transitan/ viven en las Instituciones?

## Usos sociales de los alimentos

Los alimentos presentan un sin número de usos cotidianos que en este momento nos parece oportuno nombrar para comprender que hay detrás de cada plato, o mejor dicho que hay en cada plato y en su elección, por ejemplo:

- Satisfacer el hambre y nutrir el cuerpo.
- Iniciar y mantener relaciones personales y de negocios.
- Proporcionar ocasión para actividades comunitarias.
- Expresar amor y cariño.
- Proclamar la diferencia de un grupo (por ejemplo, una minoría) dentro de otro mayor.
- Demostrar la pertenencia a un grupo.
- Hacer frente al stress psicológico o emocional.
- Señalar el status o la posición social.
- Proveer recompensas y castigos.
- Prevenir y tratar enfermedades físicas y mentales.
- Señalar experiencias emocionales.
- Proporcionar seguridad.

Observando los usos sociales de los alimentos, podemos apreciar que son muy pocos los relacionados con la salud, el cuidado del cuerpo y la nutrición. La mayoría hacen referencia a las relaciones que los miembros de un grupo establecen entre sí y con las instituciones.

Pensar en los usos sociales de los alimentos nos llevan otra vez a pensar la función simbólica detrás de los alimentos. Sus elecciones se vinculan con normas preestablecidas en sociedad, valores de una cultura que determinan los diversos eventos alimentarios y su forma de ocurrencia; cada evento social tendrá entonces su expresión alimentaria.

### **Para algunos autores la cocina incluye cuatro elementos:**

- 1-** Un limitado número de alimentos seleccionados entre los que ofrece el medio.
- 2-** El modo de preparar esos alimentos.

**3-** El principio o los principios de condimentación tradicional del alimento base de cada sociedad. Esto hace referencia no solo al condimento en sí, sino al uso cultural del mismo que se trasmite de generación en generación.

**4-** La adopción de un conjunto de reglas y normas vinculadas a lo alimentario (horarios, eventos, números de comidas, preparaciones “medicinales”, etc.)

Son estos cuatro elementos los que se conjugan constantemente y definen la cultura alimentaria de cada lugar, región, religión, etnia o subconjunto para darle identidad a cada plato y ritual configurando la vida en sociedad.

Sin embargo, aunque las cocinas parecen perdurar, con el paso del tiempo algunos platos se dejan de hacer, otros se incluyen, otros incorporan cambios y otros parecen lo mismo porque los cambios se asimilan. Estos cambios se dan porque las tecnologías evolucionan, los productos cambian y las formas de pensar y concebir el comer se transforman. Así la receta de la abuela de los fideos con salsa, amasados en casa; tiene poco que ver con los fideos frescos de la actualidad, pero sin dudas la salsa conserva condimentos y secretos propios de la cocina familiar.

## **Formación del gusto. Construcción social del gusto**

En nuestro día a día comprendemos los códigos no escritos de los rituales alimentarios, sabemos diferenciar una torta de cumpleaños de un bizcochuelo para merendar; como así también identificamos una reunión de amigos, de una cena de trabajo más allá que se realicen en el mismo restaurante. Cuando podemos identificar los múltiples sentidos de un evento alimentario, entonces pertenecemos a una cultura alimentaria determinada, de la cual compartimos sus códigos.

La alimentación resulta un patrimonio intangible que estandariza sabores, platos, recetas, como un producto característico y reconocible de un grupo particular.

Así por ejemplo encontramos la característica comida mexicana reconocida como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad; los ingredientes particulares de las preparaciones mediterráneas; o la peculiaridad de cada una de las regiones de nuestro país para preparar las empanadas.

El arte culinario selecciona ingredientes, formas de preparación, condimentos que unen en una receta a cocineros con comensales, la historia y tradición que los atraviesa y se construye una identidad alimentaria.

Se aprende a gustar como aprendemos a hablar, más allá que cada uno podrá darle una impronta particular, el gusto se desarrolla en sociedad. Existen variaciones subjetivas, pero se construyen sobre una característica general de cada sociedad y su ecología, economía y nutrición interactuando con la estructura de derechos de esa sociedad.

Desde que estamos en el útero materno recibimos “sabores” a través de la placenta, luego por medio de la lactancia donde en la leche materna se cuelan sutiles cambios propios de la alimentación de la madre, para finalmente formar parte de la mesa familiar y compartir el gusto por los mismos platos. En cada uno de estos momentos las elecciones se vieron condicionadas por el estrato social donde se ve inmersa dicha familia, las posibilidades de compra de uno u otro producto y las “elecciones” de determinadas maneras de preparación. No sólo se habla de los nutrientes ofrecidos sino de las relaciones sociales, de la educación que llevó a que esa familia encuentre “normal” alimentarse así. Y si dicho niño está expuesto habitualmente a los mismos ingredientes, a un número limitado de productos, ese niño tenderá a considerar “normal” esos alimentos, preparaciones y platos, construyendo un gusto por lo cotidiano que luego confrontará con las preparaciones y platos de las familias de los amigos, parientes y las instituciones. El compartir con los iguales la comida y diferenciarse de los demás legitima la identidad y nos lleva a no necesitar más explicaciones de que “queremos lo que comemos”.

Vemos cómo la función de construir socialmente el gusto es la de formar un comensal para comer y gustar según su situación social, que está estrechamente relacionada con sus ingresos y su educación. En este sentido el gusto ha oficiado de barrera protectora para no gustar aquello a lo que no puedo acceder, no extrañará un alimento que no puede comprar porque de hecho ni siquiera le gusta. El gusto por lo posible construye identidad diferenciando a quienes les gusta una cosa de aquellos que prefieren otras y al mismo tiempo evita la decepción.

La modelación del gusto recaía en las encargadas de la reproducción material y simbólica de la sociedad: las mujeres. En su función de madres-cocineras adaptaban las posibilidades a la mesa, logrando por ensayo y error la mejor opción posible. Pero en la posmodernidad los roles de las mujeres han cambiado, y de este cambio de roles asoma el mercado como principal actor en la construcción social del gusto.

Los alimentos se convierten en mercancías, dejando de lado los nutrientes, los saberes populares, y nuestra capacidad de elegir está condicionada por lo que produce la industria alimentaria que produce lo que genera ganancias. La agroindustria tiene el poder para generar demandas acordes a la oferta y es aquí donde resulta suprema la participación de la publicidad generando “tendencia”, que llenan de sentidos los productos alimentarios que se buscan vender y generan “gusto” por la comida industrial, esto deja de lado los productos frescos o los tradicionales, que quedan fuera del mercado y se ven desvalorizados.

## Homogeneización industrial del gusto

El desarrollo de la industria alimentaria esta homogeneizando el gusto de todo el planeta. Esta imagen representa a las 10 compañías que controlan lo que compramos en los supermercados.



**GROW**  
FOOD. LIFE. PLANET.

**OXFAM**

El mercado globalizó al planeta, y el gusto es una de las aristas más que se ha visto homogeneizada donde las gaseosas, los snacks, caldos, salsas y harinas forman parte del núcleo de esa homogeneización. En el pasado todas las culturas tenían un saber sobre el comer, las normas de la buena cocina y una gastronomía que las caracterizaba, esto ha colapsado y actualmente existen normas vigentes en nuestra sociedad que por momento son contrapuestas y generan grandes indecisiones y perplejidad a la hora de elegir. Por un lado los chef ponen sobre la mesa la comida rica, las abuelas lo tradicional, las nutricionistas lo nutritivo, el bolsillo lo barato y los ritmos acelerados exigen lo práctico; en estos vaivenes se cuele la industria alimentaria con la publicidad para generar esos productos que “necesitamos” porque: aparece la salsa como la que hacía la abuela (“tradicional”), la sopa que sólo hay que agregar agua (práctico), la leche con todos los nutrientes que tu hijo necesita (nutritivo), el 2×1 en la compra de yogures (barato) y el postre Deluxe diseñado por los mejores chef (rico).

En este marco de una cultura alimentaria que encuentra a un comensal eligiendo solo, desprovisto de valores e inundado de opciones, es la industria a través de los medios la que construye sentidos con el único objeto de generar ganancias sin miramientos de las consecuencias, donde todos somos clientes. Los niños resultan ser el principal nicho porque son, por un lado, un blanco fácil de persuadir, y al mismo tiempo, van modelando el gusto de los niños, anticipando al del adulto.

Finalmente, cuando comprendamos la complejidad del acto alimentario, percibiendo las diversas esferas que están en juego, podremos ser más respetuosos con lo que le ocurre al otro cuando rechaza un plato nuevo, o la necesidad de “llamar la atención” en la mesa, o tal vez la diferencia en el uso de los utensilios de cocina. Cada acto, cada frase, cada mueca referida a la alimentación esconde un sin número de variables que debemos permitirnos contemplar antes de juzgar y actuar en consecuencia.

Comer es más que comer...Cada acto, cada frase, cada mueca referida a la alimentación esconde un sin número de variables que debemos permitirnos contemplar, antes de juzgar y actuar en consecuencia. Los invitamos a ver los siguientes videos para reflexionar sobre esto y compartir sus opiniones, sentires, experiencias.

<https://www.youtube.com/watch?v=8g0itv9XGgU&t=6s>

<https://www.youtube.com/watch?v=ksREPjha9S8>



## ACTIVIDAD

Tomar una foto de un día habitual en tu espacio de trabajo o en casa mostrando una escena donde se comparta algún momento de comida. Identifique qué dimensiones quedan plasmadas en dicha foto y qué simbolismos son más evidentes en este momento.

## Bibliografía

- Aguirre P, Comida, cocina y consecuencias: la alimentación en Buenos Aires. En: Población y Bienestar. Una Historia Social del Siglo XX". Compiladora: Susana Torrado. Editorial EDHASA. Tomo 2. pp 468-503.
- Aguirre P, La construcción social del gusto en el comensal moderno. En: COMER: Una palabra con múltiples sentidos. Aguirre, P. Katz, M. Bruera, M. Libros del Zorzal. Buenos Aires .2010. pag 13-63
- Aguirre, P. Alimentación humana: el estudio científico de lo obvio. Salud Colectiva, [internet], v. 12, n. 4, p. 463-472, dec. 2016. ISSN 1851-8265. Disponible en: <http://revistas.unla.edu.ar/saludcolectiva/article/view/1266/1096>> doi:<http://dx.doi.org/10.18294/sc.2016.1266>.
- Hernandez H, Marisela. deleites y sin sabores de la comida y el comer: situando el tema. Atenea (Concepc.) [online]. 2007, n.496 [citado 2018-10-22], pp.41-54. Disponible en: <[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-04622007000200003&lng=es&nrm=iso](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-04622007000200003&lng=es&nrm=iso)>. ISSN 0718-0462. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-04622007000200003>.
- Ministerio de Desarrollo Social de la Provincia de Santa Fe. Dirección Provincial de Seguridad Alimentaria. Cuadernillo: Comer Juntos.
- Código Alimentario Argentino. CAPÍTULO XI. ALIMENTOS VEGETALES. LEGUMBRES. Artículo 877 - (Resolución Conjunta SPReI N° 169/2013 y SAGyP N° 230/2013). Disponible en: [www.anmat.gov.ar/alimentos/codigoa/Capitulo\\_XI.pdf](http://www.anmat.gov.ar/alimentos/codigoa/Capitulo_XI.pdf)
- FAO. Año Internacional de las Legumbres 2016. Disponible en:<http://www.fao.org/pulses-2016/es/>
- Gacetilla de Prensa. Marzo 2017. Legumbres. ADDYN. Asociación de Dietistas y Nutricionistas Dietistas.
- Informe el estado de la alimentación saludable, EAS 2001. CEPEA

- Lema, Silvia Guías alimentarias: manual de multiplicadores / Silvia Lema, Elsa N. Longo y Alicia Lopresti. - 1ª. ed. 1ª reimp. - Buenos Aires: Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas, 2003.
- Manual de Buenas Prácticas. Ministerio de Desarrollo Social de la Provincia. Dirección Provincial de Seguridad Alimentaria
- Ministerio de Innovación y Cultura. Provincia de Santa Fe. Busso P. La historia en los platos y... platos con historia
- Ministerio de Salud. Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles. Mensajes y gráfica de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Disponible en: <http://www.msal.gov.ar/mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>
- Ministerio de Salud. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud [internet]. Buenos Aires: Ministerio de Salud; 2005.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Año Internacional de las Legumbres 2016. Recursos/Material informativo/Hojas de datos. Disponible en: <http://www.fao.org/pulses-2016/communications-toolkit/-fact-sheets/es>
- Recetario. Hoy comemos... ¡legumbres! Secretaria de Agroindustria. Ministerio de producción y Trabajo. Presidencia de la Nación.
- León A.E., Rosell C.M. (2007). De Tales Harinas, Tales Panes: granos, harinas y productos de panificación en Iberoamérica. Primera edición. Córdoba, Argentina.
- María Inés Elorza. (2016). Brotes y Germinados: sus beneficios y cómo hacerlos en casa. Santiago de Chile, Chile.