

Patrimonio gastronómico en personas mayores

Gastronomic heritage in the elderly

Claudia Troncoso Pantoja^{1*}

1. Centro de Investigación en Educación y Desarrollo (CIEDE-UCSC). Departamento de Ciencias Clínicas y Preclínicas. Facultad de Medicina. Universidad Católica de la Santísima Concepción. Campus San Andrés. Alonso de Ribera 2850. Concepción. Chile.

* Autor para la correspondencia: ctroncosop@ucsc.cl

Recibido: 13/12/2017

Aprobado: 29/5/2018

Señor editor:

La mantención de la cultura a través de la alimentación es parte del patrimonio alimentario.

Tal herencia se define como el legado de antiguas culturas, transmitidas de generación en generación, que le da identidad a un determinado lugar o región, influenciado por aspectos sociales, económicos, políticos o demográficos.⁽¹⁾ La alimentación es un patrimonio cultural, que la Unesco ha identificado como inmaterial, ya que comprende tradiciones o expresiones vivas, las que son sucedidas de antepasados y transmitidas a descendientes, como rituales, conocimientos, prácticas relativas a la naturaleza o el universo o las tradiciones orales, en las que se encuentran las preparaciones culinarias⁽²⁾ como, por ejemplo, la dieta mediterránea de España⁽³⁾ o la comida tradicional mexicana.⁽⁴⁾

Las preparaciones culinarias son en sí, un proceso de identidad alimentaria, debido a que la selección de platos culinarios está condicionada por diversas circunstancias, como la elección de alimentos, técnicas culinarias propias de la persona que los prepara y de quienes lo reciben, esto último, en un contexto social, ritual o tradicional.⁽⁵⁾ Un plato servido, faculta el evocar recuerdos. Su aroma, sabor o presentación, activa la memoria gustativa, lo que permite enriquecer las bases familiares, estimulando sentimientos y diversas emociones.⁽⁶⁾

La persona adulta mayor, interpreta la alimentación con una significancia emotiva, relacionándola con recuerdos y momentos de otros tiempos, sobre todo aquellos que representan la unión familiar⁽⁷⁾ y que, culturalmente, se le atribuye un rol esencial a la mujer, quien es en general, la encargada de preparar los platos tradicionales.⁽⁸⁾ Para personas de este grupo etario, la alimentación puede ser profundizada con un alcance más allá del aspecto nutricional. El comer genera un vínculo que “nutre” con alegrías, remembranzas o sensaciones, que finalmente, influirán en su estado de salud y de esta manera, en su calidad de vida, entendiendo esta última como una percepción, en un contexto cultural y de valores en lo que se vive, respondiendo a sus necesidades materiales y personales.⁽⁹⁾

Los platos tradicionales representan un rol esencial en el imaginario colectivo, ya que además de sus funciones biológicas de entrega de nutrientes y energía, es parte de la naturaleza cultural y social del ser humano, que marca a los pueblos y a los hombres desde lo identitario. Esto último cobra relevancia en los adultos mayores y, en especial, en las mujeres, a quienes se les ha etiquetado o han autoimpuesto el rol de trascender en la cultura alimentaria de sus familias y por lo mismo, de su grupo social, con el fin, entre otros, de mantener o mejorar su calidad de vida y de sus seres queridos.

Un ejemplo clásico en que se puede relacionar patrimonio gastronómico y alimentación más saludable con el fin de mejorar la calidad de vida, lo constituye la Dieta Mediterránea; Patrimonio de la Humanidad a partir del año 2010, la cual se caracteriza por una adecuada combinación de ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados, además de un elevado consumo de antioxidantes.⁽¹⁰⁾ Esta última es mencionada en la prevención de patologías crónicas para personas mayores, no solo en los países de procedencia inicial,

también en Latinoamérica,^(11,12) que permite reforzar el planteamiento de vinculación existente entre los platos típicos de una región y la instancia de realización de una alimentación más sana para todos los grupos etarios, pero en particular, las personas mayores.

Es necesario reflexionar y profundizar en el patrimonio gastronómico que se origina desde las personas mayores y en la significación que las mujeres representan en la transmisión alimentaria y el cómo esta última, repercute en su calidad de vida. La cesión de la cultura alimentaria se analiza generalmente, desde la antropología y, con incidencia a partir del área turística de una determinada zona.

Es imperioso entregar un aporte meditado desde la mirada salubrista, específicamente desde la dietética, esto es, del uso de los alimentos para cubrir las necesidades nutritivas de las personas mayores. Las recetas culinarias se transmiten en forma clásica de padres a hijos, aunque actualmente, se han incorporado a la dieta habitual, nuevos alimentos o preparaciones culinarias, lo que repercute en la cocina tradicional, mejorando o perjudicando, los aportes nutricionales de estos platos.

El volver a las preparaciones culinarias más tradicionales, permite un acercamiento a la afectividad que se relaciona a la alimentación, especialmente, generado desde las mujeres adultas mayores, permitiendo, además, ser una instancia oportuna y necesaria en estos tiempos para mantener una alimentación más saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Pérez M, Cisneros W. El lado cultural del patrimonio gastronómico mexicano. [Internet]. 2006 [Citado 15 Abril 2018]. Disponible en:
http://web.uaemex.mx/Culinaria/tres_ne/articulo_06.pdf
2. Organización de las Naciones Unidas. Unesco. ¿Qué es el patrimonio cultural inmaterial? [Internet]. 2011 [Citado 22 Abril 2018]. Disponible en:
<https://ich.unesco.org/es/que-es-el-patrimonio-inmaterial-00003>

3. Olivera A. Patrimonio inmaterial, recurso turístico y espíritu de los territorios. Cuadernos de Turismo. [Internet]. 2011 [Citado 22 Abril 2018]; 27:663-77. Disponible en: <http://revistas.um.es/turismo/article/view/140151>
4. Organización de las Naciones Unidas. La cocina tradicional mexicana, cultura comunitaria, ancestral y viva. El paradigma de Michoacán. [Internet]. 2010 [Citado 22 Abril 2018]. Disponible en: <https://ich.unesco.org/es/RL/la-cocina-tradicional-mexicana-cultura-comunitaria-ancestral-y-viva-el-paradigma-de-michoacan-00400>
5. Mariani V, editor. La cocina como patrimonio intangible. Temas de Patrimonio Cultural. Argentina: Imprenta del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires; 2005.
6. Bortnowska K. Comida local y memoria gustativa. Estud perspect tur [Internet]. 2015 [Citado 22 Abril 2018]; 24(3):86-93. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-17322015000300016
7. Sedó P, De Mezerville G. Los significados del alimento: caso del adulto mayor. Gerotranscendencia y alimentación. Propuesta de un modelo teórico denominado gero-alimento-terapia basado en las etapas de desarrollo psicosocial de Erick Erickson. Ensayos Pedagógicos [Internet]. 2004 [Citado 22 Abril 2018];3(1):49-73. Disponible en: <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/ensayospedagogicos/article/view/4505>
8. Heyning E. El comer de los chilenos: prácticas de alimentación y comensalidad en Chile. [Internet]. 2011 [Citado 22 Abril 2018]. Disponible en: <http://pacic.net/docs/pacic-c.pdf>
9. Urzúa A, Navarrete M. Calidad de vida en adultos mayores: análisis factoriales de las versiones abreviadas del WHOQoL-Old en población chilena. Rev Med Chile [Internet]. 2013 [Citado 22 Abril 2018]; 141(1):28-33. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v141n1/art04.pdf>

10. Escaffi M, Miranda M, Alonso R, Cuevas A. Dieta Mediterránea y Vitamina D como potenciales factores preventivos del deterioro cognitivo. Rev Med Chile [Internet]. 2016 [Citado 22 Abril 2018]; 27(3):392-400. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-dieta-mediternea-y-vitamina-d-S0716864016300396>
11. Castañedas S. Prevención cardiovascular en el adulto mayor. Revista de Medicina Interna de Guatemala [Internet]. 2013 [Citado 22 Abril 2018]; 17(Supl.1):20-5. Disponible en: <http://pesquisa.bvsalud.org/porta/resource/pt/biblio-836237?lang=fr>
12. Díaz J, Gaxiola N, Fraga C, Zúñiga A, Leal D. Educación para la salud: envejecimiento exitoso a través del aprendizaje. Revista de Educación y Desarrollo [Internet]. 2016 [Citado 22 Abril 2018]; 38:25-32. Disponible en: http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/38/38_Diaz.pdf

Conflicto de intereses:

La autora declara no presentar conflicto de interés para este artículo.