

La alimentación y la nutrición. Referentes de identidad social y patrimonio cultural

Ernesto Elías De La Cruz Sánchez
Universidad Pedagógica Experimental Libertador,
Instituto Pedag de Miranda José Manuel Siso Martínez
Caracas, Venezuela
ernestodelacruz0203@yahoo.es

Fecha de recepción: 09/03/2017

Fecha de aceptación: 18/04/2017

Pág: 129 – 138

Resumen

Se presentan un conjunto de reflexiones sobre la Alimentación y la Nutrición desde la perspectiva social y cultural destacando: identidad, comportamiento, prácticas, uso-preferencia-gusto, hábitos, dieta, condicionantes y el pensamiento simbólico; aportando referentes en la interpretación de nuestra modernidad alimentaria hacia una transición nutricional y el rescate del patrimonio cultural gastronómico nacional-local. Entre los aportes se destaca: la resonancia que en la aparición de las enfermedades crónicas no transmisibles, la influencia de las características socioeconómicas, nuestro perfil nutricional, la industria alimentaria y las políticas agroalimentarias en Venezuela; se vinculan a la alimentación en su dimensión sociocultural, acción que se debe emprender en el marco de la Educación Alimentaria y Nutricional.

Palabras clave: cultura alimentaria, educación alimentaria y nutricional, políticas públicas.

Introducción

En líneas generales se ha utilizado la palabra mestizaje para designar las mezclas acaecidas en el siglo XVI en suelo americano entre seres y formas de vida surgidas de los continentes: América, Europa y África. Pero este término es ampliado al establecer mestizaje como el cruzamiento biológico entre individuos pertenecientes a razas diferentes, y por extensión a la mezcla de culturas diferentes, aunque para esto último se utiliza la palabra aculturación y con más propiedad la de transculturación. Este proceso de mestizaje no sólo produce en América un nuevo individuo desde el punto de vista biológico y genético, sino que es el resultado de toda una variedad de experiencias sociales y culturales, que se sincretizan y reinterpretan según la necesidad y las consecuencias históricas del mismo proceso (Parra, 2006[16]).

A este respecto, cabe señalar que cultura es: la suma total de lo que el individuo adquiere en una sociedad, es decir aquellas creencias, costumbres, normas artísticas, hábitos alimenticios y

artes que no son fruto de su propia actividad creadora, sino que recibe como legado del pasado, mediante una educación regular o irregular (Pineda, 2003, p.13[17]). Este legado es modificado por las generaciones sucesivas, aunque conserva, sin embargo, algunos elementos que lo vinculan con su pasado y con las tradiciones, uno de estos legados claves para entender el proceso de la cultura lo constituye la gastronomía.

Es precisamente la gastronomía con sus ingredientes, sabores, recetas, utensilios y maneras de preparar los alimentos que constituye uno de los elementos sustantivos de la identidad de nuestra nación y de herencia: propia, profunda, única, mestiza y cultural (Atencio, 2008[2]). En consecuencia, la gastronomía nacional y regional conforman un patrimonio común de todas las personas sin distinción de clases, en cuyo uso, preservación y difusión tienen responsabilidad sus habitantes.

La alimentación y la nutrición. Encuentro entre lo cultural y lo social

En general, la mayoría de los especialistas en el campo de la alimentación humana se orientan a considerar la conveniencia de articular la biología, la ecología y la cultura con el fin de aportar insumos a la comprensión del fenómeno y evitar reduccionismos biológicos, tecnológicos o sociales. Así es necesario aproximarse a entender a la alimentación como un hecho bio-psico-social complejo y como tal hay que abordarlo: la gramática culinaria, las categorizaciones de los diferentes alimentos, los principios de exclusión y de asociación entre tal y cual alimento, las prescripciones y las prohibiciones tradicionales y/o religiosas, los ritos de la mesa y de la cocina, etc., son todo ello estructura de la alimentación cotidiana.

La comida es algo más que una mera colección de nutrientes elegidos de acuerdo a una racionalidad estrictamente dietética o biológica. Igualmente, sus razones no son estrictamente económicas. “Comer” es un fenómeno social y cultural, mientras que la “nutrición” es un asunto fisiológico y de la salud (Contreras, 2002 [5]). Concebimos lo alimentario como el conjunto articulado de prácticas y procesos sociales, sus productos y consecuencias, que abarcan desde los recursos sobre los cuales se produce la materia prima para la elaboración de alimentos hasta el consumo de dichos alimentos y sus consecuencias (Alvarez y Pinotti, 2002[1]).

Razón por la cual, la Alimentación dentro de un grupo social, es preciso considerarla en razón de los factores que determinan el comportamiento alimentario de los seres humanos que lo integran y que son la base de la enorme variabilidad de hábitos, de gustos y preferencias que presentan los individuos, al llevar a cabo su elección de alimentos entre los cuales están: la disponibilidad del alimento, factores históricos y sociales como la conformación del grupo social al que pertenecen, los modos de producción y distribución de los alimentos, las características geo-climáticas y la biodiversidad (animal y vegetal), la tecnología culinaria disponible, la incorporación de la mujer al trabajo, las modas, los nuevos alimentos, la publicidad de nuevos productos, las innovaciones en tecnología culinaria tales como la olla de presión y el microondas, los factores religiosos y dentro de ellos podemos incorporar los modelos culturales, tradiciones y tabúes sobre los alimentos y por último, el factor referido al costo económico de los alimentos (Messer, 2002[14]; Rozin, 2002[18]).

La mayoría de los estudios sobre alimentación parten de una perspectiva constructorista, la cual consiste, básicamente, en abordar los elementos problemáticos que hoy se vinculan con la comida, analizando la alimentación como problema social. En relación con la alimentación, las situaciones conceptualizadas como problemas sociales tienen que ver con diferentes aspectos. Así, por ejemplo, la cantidad de alimento es problemático en casos de hambre y hambrunas. El exceso de consumo de alimentos o el auto-ayuno es un problema en la obesidad y en los desordenes alimentarios. La calidad de la comida es también problemática a causa de las cualidades biológicas relacionadas con la seguridad alimentaria y el impacto ecológico. Pero en el terreno de los comportamientos alimentarios, de su evolución y de sus recurrencias, de los gustos y las aversiones, el factor sociocultural juega un rol decisivo.

En forma específica, la producción de alimentos, en el marco de cualquier cultura, está en relación directa con las condiciones ambientales -dimensión ecológica, es decir la calidad del suelo, las formas de relieve, la disponibilidad de agua, los factores climáticos, etcétera, así como la cantidad y calidad de la mano de obra, factor biológico; que incluye cantidad de energía y de tiempo empleados por cada trabajador para producir más energía en forma de alimentos.

Es así como, los diferentes usos de los alimentos, el orden, la composición, la hora y el número de comida diarias, todo ello está codificado de un modo preciso. Un cierto número de “indicadores” gustativos afirman una identidad alimentaria, delimita la pertenencia culinaria a un territorio determinado. Por ello las historias nacionales y las actitudes individuales relativas a la alimentación no pueden ser comprendidas completamente sino se relacionan con las diferentes costumbres alimentarias y con las particularidades que les son propias. Tales comportamientos forman la base de la cultura alimentaria, es decir: “El conjunto de representaciones, creencias, conocimientos y prácticas heredadas y/o aprendidas asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura” (Contreras y García, 2005. p.37.[6]).

Una forma de identificar estos rasgos lo podemos ubicar en lo que se denomina “comer geográfico”: entendido como el conocer o expresar una cultura de territorio a través de una cocina y de los productos de sus recetas. Ante todo, se debe distinguir entre productos y platos (las recetas), por un lado, y la cocina (entendida como un conjunto de platos y reglas), por otro. Los platos locales, ligados a sus productos, existen desde siempre. Desde este punto de vista los alimentos, son por definición territoriales, sobre todo si pensamos en la cultura popular, ligada más directamente a los recursos de cada lugar (Montanari, 2004[15]). Por ello, el conocimiento del territorio, de los ambientes y de los recursos locales ha sido siempre un dato esencial en la cultura alimentaria.

Razón por la cual, las historias nacionales y las actitudes individuales relativas a la alimentación no pueden ser comprendidas completamente sino se relacionan con las diferentes costumbres alimentarias y con las particularidades que les son propias. Los hábitos alimentarios son una parte integrada de la totalidad cultural. Somos lo que comemos y comemos lo que somos. Más aún Somos lo que comemos, no solo porque los alimentos que ingerimos proporcionan a nuestro organismos las sustancias bioquímicas y la energía necesaria para subsistir, adquiriendo con ello sus propiedades físicas, sino porque el consumo de los alimentos supone también la

incorporación de sus propiedades morales y comportamentales, contribuyendo así a conformar nuestra identidad individual y cultural (Contreras y García, ob. cit[6]).

En el escenario de la alimentación, las prácticas alimentarias no son solo hábitos, en el sentido de repetición mecánica de actos y no pueden interpretarse, como frecuentemente se ha hecho, como hábitos, más o menos inadecuados, sino que deben ser considerados como consecuencia también de razones culturales, ya que lo cierto es que los alimentos, además de nutrir, significan, comunican y expresan. Es por ello importante destacar, que la comida proporciona importantes aspectos de identidad sociocultural. Donde los modos como son preparados y servidos los alimentos expresan los modos mediante los cuales los individuos de diferentes sociedades proyectan sus identidades. Las prácticas alimentarias son, a su vez, cruciales para la reproducción social de las sociedades. De hecho, la alimentación es el primer aprendizaje social del ser humano.

Desde otra perspectiva, lo que llamamos cultura se encuentra en el punto de intersección entre la tradición y la innovación. Es tradición cuando está constituida por los conocimientos, las técnicas y los valores que nos han sido transmitidos. Es innovación cuando estos conocimientos, técnicas y valores modifican la posición del hombre en el contexto ambiental y le dan la capacidad de experimentar nuevas realidades. Podríamos definir la tradición como una innovación bien lograda. La cultura es la interfaz entre las dos perspectivas (Montanari, ob. cit[15]).

Es así como, las costumbres alimentarias en términos de la formación y persistencia de la “cocina” cultural –un término que se usa para describir “el conjunto de practicas relacionadas con la alimentación culturalmente elaboradas y transmitidas de una cultura determinada” (Messer, ob. cit. p.127.[14])–, en las que se incluye: a) la selección de un conjunto de alimentos básicos; b) el uso frecuente de un conjunto característico de sabores; c) la elaboración característica (cortado, cocinado) de estos alimentos; d) la adopción de una variedad de reglas referentes a la aceptabilidad y combinación de alimentos, las comidas festivas, el contexto social de las comidas y los usos simbólicos de los alimentos. La manera como los grupos étnicos “marcan” los alimentos en un nuevo entorno mediante condimentos y pautas de preparación particulares, pero también cómo las comidas festivas u ordinarias de una cultura mayoritariamente acaban siendo “marcadas” al rodearse de alimentos típicos dentro de la estructura típica de una comida, todos ello también sugiere formas de continuidad étnica (idem[14]).

A su vez, se entiende por cocina “un complejo que incluye desde los alimentos básicos usados regularmente como ingredientes en las recetas, hasta el significado cultural de ellos dentro de los contextos económicos, sociales, psicológicos y religiosos” (Lovera, 2006. p.36.[11]). En forma específica, el “menú” se refiere a aquel conjunto de principios que guían la selección de alimentos a partir de la totalidad disponible. Los menús tradicionales establecen sus recomendaciones y normas de elección y combinación alimentaria a partir de prácticas habituales- tales costumbres, y las creencias que las soportan, han sido construidas a lo largo de generaciones y derivan su autoridad y legitimidad del estatus adquirido a través del tiempo (Contreras y García, ob. cit.[6]).

Razón por la cual, en el acto de la alimentación, el hombre biológico y el hombre social o cultural están estrechamente ligados y recíprocamente implicados. En este acto pesan un conjunto de condicionamientos múltiples y ligados por complejas interacciones: condicionamientos y regulaciones de carácter bioquímico, termodinámicos, metabólicos, psicológicos; presiones de carácter ecológico; pero también, los condicionamientos socioculturales son poderosos y complejos.

La gente hace elecciones individuales aparentemente de acuerdo con sus propias preferencias. Sin embargo, al mismo tiempo, esas preferencias son altamente predecibles si conocemos el origen social de las personas (capital económico y capital simbólico). En este sentido, el vínculo con la estratificación social es próximo. Estos gustos o preferencias alimentarias se abordan, sobre todo, desde la óptica de la transmisión y de la reproducción social, de manera que su transformación se explica, antes que por el cambio del contenido de las hábitos, es decir, del conjunto de prácticas y representaciones de un grupo social determinado, por la movilidad social de los individuos o por la valoración de la composición social (idem [6]).

Podría decirse: en nuestra sociedad contemporánea, la alimentación tiende sin cesar, a transformarse en “situación”, de tal modo que pierde en sustancia y gana en “función”. Todo ello pone de manifiesto hasta qué punto la alimentación es un sistema orgánico, incorporado orgánicamente a un tipo definido de sociedad o de cultura (Contreras, ob. cit[5]). Razón por la cual los valores esenciales del sistema alimentario no deben ser definidos sólo en términos de naturalidad, sino como resultado y representación de procesos culturales que prevén la domesticación, la transformación y la reinterpretación de la naturaleza (Montanari, ob. cit[15]).

El sistema de valores de una sociedad determinada proporcionará las claves que se necesitan para entender lo que la gente come y por que lo come. Así mismo, el sistema de valores juega una parte importante en la determinación de los alimentos que se percibirán como “para otros” y los que se perciben como “para nosotros”. Las preferencias alimentarias –lo que la gente come, por qué y cómo– están determinadas por otros factores además de los gustos puramente individuales. Factores que a primera vista parecen muy dispares, resultan estar estrechamente relacionados con las preferencias alimentarias. Independientemente de la necesidad de mantener la salud física, consideraciones relacionadas con la etnicidad, estatus y prestigio, capacidad económica aceptación dentro del grupo social o religioso, presión publicitaria y ajustes psicológicos, son todos ellos aspectos de la cultura que desempeñan papeles importantes en la determinación de las preferencias alimentarias [19].

De esta forma nuestra personalidad gastronómica, no responde necesariamente a las leyes de la nutrición sino preferiblemente a conductas adquiridas durante el complejo proceso de endoculturización culinaria. Si se nos pidiera los rasgos de nuestra identidad cultural, en muchos casos, recurriríamos a la distinción alimentaria, es decir, a lo que comemos por contraposición con lo que otros comen, pues lo que constituye nuestra práctica alimentaria colectiva es una de las características más resaltantes del grupo al que pertenecemos (Lovera, 1991[12]).

La evolución de la estructura del sistema culinario se relaciona no sólo con las iniciativas de los productores de las innovaciones, sino también con las creencias y las representaciones de las sociedades que las reciben. La innovación, y su eficacia en la adopción, está relacionada

con las propiedades, tanto objetivas como subjetivas, de lo que se transfiere, y también con las características de los receptores y de los medios de transmisión de las informaciones relacionadas, así como con la red de relaciones interpersonales existentes en el medio donde la innovación se presenta (Cartay y Chuecos, 1994.[4]).

La comida es cultura cuando se produce, porque el hombre no utiliza solo lo que se encuentra en la naturaleza, sino que ambiciona crear su propia comida, superponiendo la actividad de producción a la de captura. La comida es cultura cuando se prepara, porque, una vez adquiridos los productos básicos de su alimentación, el hombre los transforma mediante el uso del fuego y una elaborada tecnología que se expresa en la práctica de la cocina. La comida es cultura cuando se consume, porque el hombre, aun pudiendo comer de todo, o quizá justo por ese motivo, en realidad no come de todo, sino que elige su propia comida con criterios ligados ya sea a la dimensión económica y nutritiva, ya sea a valores simbólicos de la misma comida. De este modo, la comida se configura como un elemento decisivo de la identidad humana y como uno de los instrumentos más eficaces para comunicarla (Montanari, ob. cit[15]).

Al tratar de interpretar estos referentes en la alimentación de grupos sociales específicos, se debe plantear: (a) la alimentación de los pueblos implica referirse no sólo a su relación con el medio, de donde obtienen la energía en forma de alimento, sino a la forma cómo perciben ese medio: si se sirven de él o si lo manejan, si lo ven sólo como proveedor de su subsistencia o como un recurso del cual obtener un beneficio económico. Y esto a su vez está relacionado con el inventario tecnológico disponible para la explotación de ese medio. Mientras más primaria sea la tecnología es probable que el impacto sobre el medio ambiente sea menos negativo; (b) analizar los sistemas alimentarios y de nutrición pone al descubierto, si se sabe ver, la organización social, la distribución del poder dentro de la sociedad, la concepción de la sociedad respecto al medio ambiente, la jerarquía según la edad entre los sexos, etcétera; y (c) los sistemas alimentarios, los alimentos, las estrategias de obtención y conservación de los mismos, las circunstancias de su ingestión, la ideología vinculada, la distribución de los mismos, etcétera, en síntesis, son reveladores de muchos otros aspectos de la cultura total de los pueblos (Torres y Santoni, 1997 [20]).

Aquí se destaca lo que expresamos como nuestros “alimentos preferidos” (buenos para comer) son aquellos que presentan una relación de costes beneficios prácticos más favorables que los alimentos que se evitan (malos para comer). Los costes y beneficios en materia de nutrición constituyen una parte fundamental de esta relación: los alimentos preferidos reúnen, en general, más energía, proteínas, vitaminas o minerales por unidad que los evitados. Algunos alimentos son sumamente nutritivos, pero la gente los desprecia porque su producción exige demasiado tiempo o esfuerzo o por sus efectos negativos sobre el suelo, la flora y fauna, y otros aspectos del medio ambiente (Harris, 2011[9]).

Por otra parte, la alimentación también constituye una vía privilegiada para reflejar las manifestaciones del pensamiento simbólico y la alimentación misma constituye, en ocasiones, una forma de simbolizar la realidad. Creamos categorías de alimentos (saludables y no saludables, convenientes y no convenientes, ordinarios y festivos, buenos y malos, femeninos y masculinos, adultos e infantiles, calientes y fríos, puros e impuros, sagrados y profanos, etc).

Dicho mecanismo está pautado por el sistema de creencias y valores existente en cualquier cultura y puede determinar, a su vez, qué alimentos son objeto de aceptación o rechazo en cada situación y por cada tipo de persona.

Aparte de las dimensiones sensoriales, simbólicas y estructurales descritas, las consideraciones dominantes en las construcciones dietéticas parecen económicas. Incluso cuando la gente tiene conocimientos nutricionales sobre lo que sería bueno para comer, consideraciones sobre el sabor y el costo tiene preferencia en la determinación de las elecciones de alimentos, y los factores económicos, aún limitan las posibilidades de satisfacer las elecciones realizadas en base al gusto.

En este punto, se hace necesario distinguir entre tres términos que se confunden a menudo; uso, preferencia y gusto. “Uso” se refiere a si una persona o grupo consume un alimento en particular y en qué cantidad. “Preferencia” implica una situación de elección y se refiere a cuál de dos o más alimentos se escogen, y “Gusto”, que normalmente se mide mediante respuestas verbales, se refiere a una respuesta afectiva a los alimentos y constituye uno de los determinantes de las preferencias. Que un alimento se perciba como beneficioso para la salud puede constituir un determinante decisivo de la preferencia o del uso, pero puede tener poco que ver con el gusto (Rozin, ob.cit[18]).

La definición del gusto forma parte del patrimonio cultural de las sociedades humanas, así como existen gustos y predilecciones diferentes en diversos pueblos y regiones del mundo, así los gustos y predilecciones cambian con el curso de los siglos. Se presentan dos acepciones distintas del término gusto; una es la del gusto entendido como sabor, como sensación individual de la lengua y del paladar; una experiencia por definición subjetiva, escurridiza, incomunicable. Desde este punto de vista, la experiencia histórica de la comida está irremediabilmente perdida. Pero el gusto es también un saber, es valoración sensorial de lo que es bueno o malo, gusta o disgusta, y esta valoración, viene del cerebro antes que de la lengua. Desde este punto de vista, el gusto no es en absoluto una realidad subjetiva e incomunicable, sino colectiva y comunicada. Es una expresión cultural que se nos transmite desde el nacimiento, junto con otras variables que ayudan a definir los valores de una sociedad (Montanari, ob.cit[15]).

Hasta aquí, se presentan dos tendencias contrastadas: la consistente en estudiar al ser humano como una especie biológica y la dedicada a abordar la diversidad cultural independientemente de toda consideración relativa al entorno. Esta bipolaridad, nos evoca la dicotomía naturaleza/cultura, y ha conducido en la actualidad a una oposición contrastada entre aproximaciones idealistas o materialistas. Del lado de la vida orgánica, desde el darwinismo cultural hasta la sociobiología y desde el funcionalismo hasta el materialismo cultural, se ha perpetuado la voluntad de afirmar las causas naturales de la cultura. Del lado de la vida cultural se encuentra toda la tradición durkheimiana y el estructuralismo, según la cual lo social es una realidad autónoma resultado del lenguaje y del pensamiento simbólico (De Garine, 2002[8]). En todo caso, la tendencia a lo largo de los últimos 50-60 años, ha sido el estudio de la problemática alimentaria centrada en lo biológico, lo cultural o lo ecológico y no han sido confrontadas las unas con las otras en el mismo nivel de igualdad.

Esta Modernidad alimentaria, creada por la revolución industrial, ha defraudado la relación

del hombre con su alimentación, desconectado los códigos alimentarios referidos a las categorías sociales y los signos, ritos, y prácticas han entrado en crisis extrema. Se puede observar una desestructuración de los sistemas normativos y de los controles sociales los cuales tradicionalmente han regido las prácticas y las representaciones alimentarias (Contreras y García, ob. cit [6]).

Si bien los cambios socioculturales acaecidos en esta Modernidad, no es la evolución cultural en ella misma quien ha contribuido a perturbar los mecanismos reguladores, sino más bien la crisis cultural que atraviesan los países desarrollados y principalmente la desagregación o la desestructuración de los sistemas normativos y de los controles sociales que gobernaban tradicionalmente las prácticas y las representaciones alimentarias. Se perfila una crisis multidimensional del sistema alimentario, con sus aspectos biológicos, ecológicos, psicológicos, sociológicos, y esta crisis se inscribe en una crisis de civilización (Fischler, 2002)[7]).

Razón por la cual, algunos tipos de estrategias de mejora de los hábitos alimentarios están dominados por pensamientos irracionales, no por costes y beneficios prácticos. Si las costumbres dietéticas son, en esencia, resultado de la ignorancia, la religión o el simbolismo, en tal caso lo que habrá que cambiar será lo que la gente piensa. Si, por el contrario, lo que parecen nocivos pensamientos simbólicos o religiosos forman en realidad parte del conjunto de circunstancias prácticas que rodea la producción y asignación de los recursos alimentarios o está condicionado por éste, en tal caso serán dichas circunstancias prácticas lo que habrá que cambiar (Harris, ob.cit[9]).

Más aún, desde la época primitiva hasta el momento actual muchos de los problemas nutricionales tienen su raíz en los cambios ocurridos por causas como la domesticación de plantas y animales, base de la agricultura y la tecnología de los alimentos, hechos que han cambiado profundamente la composición de la dieta suscitando cambios en dichos hábitos alimentarios (Jaffé, 2002[10]). Estos hechos describen un marco cultural en el cual se establecen las elecciones de la alimentación, las interrelaciones entre sus determinantes antropológicos y biológicos, y en especial, sobre el impacto de estas decisiones alimentarias, aprendidas durante la infancia, sobre la génesis de enfermedades en la edad adulta tales como: obesidad, diabetes, hipertensión arterial, osteoporosis e hiperlipidemia (Busdiecker, 2000[3]).

Una alternativa nos la plantea José Rafael Lovera, en el deseo de que entendamos al conjunto de rasgos culturales alimentarios que nos son característicos como parte de un patrimonio y el cual es apenas recientemente cuando se ha reconocido oficialmente como tal. Los organismos internacionales han dado por llamar a este lado de la cultura; “patrimonio intangible”, lo cual no deja en el fondo de traslucir una especie de contrasentido como aseveraría cualquier comensal de nuestra mesa antigua. Antes que nada habría que desechar como supuesta categoría distintiva y exclusiva la de considerar que nuestra cocina es mestiza. ¿Es que hay alguna que no lo sea? Pensemos que tal rasgo es general a todo patrimonio culinario. De forma que es cierto que nuestra cocina es mestiza, pero al serlo todas las otras, no puede tal rasgo constituir la diferencia específica que la designe. Tal vez señalando las raíces de nuestra culinaria podríamos obtener ese rasgo distintivo; es decir se trata de una gastronomía en que se mezclan predominantemente tradiciones americanas, europeas y africanas y para salvaguardar este patrimonio cultural se

requiere con urgencia, sensibilizar a los integrantes de nuestra sociedad en relación con la importancia que tienen nuestras tradiciones alimentarias, ya que ellas constituyen parte del Patrimonio Nacional Cultural (Lovera, 2005[13]; Lovera, ob. cit[12]).

Consideraciones finales

La alimentación permite afianzar los valores culturales de una sociedad o grupo social en particular; pero, lo que está ocurriendo en nuestra población, son cambios en los patrones de alimentación tradicionales debido, en gran parte, a la facilidad de la industria alimentaria; la subvaloración, el sacrificio, lo poco eficiente y el desprestigio, que nuestra sociedad le ha adjudicado, falsamente, a la cocina tradicional.

Por ello la importancia de la promoción de la cultura gastronómica, el comer en familia, la valoración de la calidad de las dietas regionales, sin menosprecio hacia las innovaciones culinarias, como elemento de la educación alimentaria y nutricional con énfasis en la infancia.

Se debe considerar a la cultura alimentaria, constituida por las prácticas de selección, preparación, combinación y distribución de los alimentos de forma positivas y favorables, las cuales nos mantienen como pueblo, como identidad y como cultura. Esta se expresa a través de las dietas regionales, de la promoción de la cultura gastronómica, de las innovaciones culinarias a través de nuevas preparaciones, la incorporación de nuevos ingredientes, la producción de rubros de alimentos adaptados a las diferentes condiciones geográficas.

Es por ello, que en el marco de la Educación Alimentaria y Nutricional, la alimentación –o situación nutricional– constituye una de las múltiples actividades de la vida cotidiana, que por su especificidad y evolución, adquiere un lugar protagónico en la caracterización e interpretación de las dimensiones biológicas, social, psicológica, simbólica, económica, religiosa y cultural de las poblaciones humanas.

Bibliografía

- [1] Álvarez M. y Pinotti, L (2002). *Procesos socioculturales y alimentación* Serie antropológica. Ediciones del Sol. Buenos Aires-Argentina, pp. 128
- [2] Atencio, H (2008). *Nuestra cultura gastronómica: origen, influencias y mestizaje* Edic. Fundación Venezuela en Positivo. Caracas
- [3] Busdiecker, S. (2000). *Cambios de los hábitos de alimentación durante la infancia* Revista Chilena Pediatría, 71 (1), pp. 5-11
- [4] Cartay R. y Chuecos, A. (1994). *La tecnología culinaria doméstica en Venezuela, 1820-1980* Área Económica Agrolimentaria. 1° Edición, Fundación Polar. Caracas, pp. 254
- [5] Contreras, J (2002). *Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y costumbres* México D.F: Alga-Omega, pp. 356

- [6] Contreras, J. y García, M. (2005). *Alimentación y Cultura Perspectivas antropológicas* Edit. Ariel Barcelona España, pp. 432
- [7] Fischler, C. (2002). *Gastro-nomia y gastro-anomia. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación contemporánea* Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y costumbres. Cáp. V. AlfaOmega Editores. México DF., pp. 357-380
- [8] De Garine, I. (2002). *Los aspectos socioculturales de la nutrición* Alimentación y cultura, necesidades, gustos y costumbres. España: Alfaomega. Cap III, pp. 129-170.
- [9] Harris, M. (2011). *Bueno para comer* Editorial Alianza. Madrid, pp. 252
- [10] Jaffé W. (2002). *Nuestros alimentos, ayer, hoy y mañana* Fundación Bengoa, Caracas, pp. 86
- [11] Lovera, J. (1991). *Gastronomía Caribeña* Centro de Estudios Gastronómicos CEGA, Caracas, pp. 156
- [12] Lovera J. (2006). *Gastronáuticas, ensayos sobre temas gastronómicos* Fundación Bigott, Centros de Estudios Gastronómicos, Caracas, pp. 158
- [13] Lovera, J. (2005). *Cultura y tradiciones de la alimentación en Venezuela* Anales venezolanos de Nutrición, Vol 18(1), pp. 138-140
- [14] Messer, E. (2002). *Perspectivas Antropológicas sobre la dieta* Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y costumbres. Alfa omega Editores, pp. 123-198
- [15] Montanari, M. (2004). *La Comida como cultura* Ediciones TREA, S. L., España, pp. 982
- [16] Parra, W (2006). *Mestizos y mestizaje en la iconografía colonial venezolana*. Fundación Editorial el perro y la rana, Colección Armando Reverón serie Laberinto, Caracas.
- [17] Pineda, Y. (2003). *Antropología cultural. La educación conocedora de lo humano* Retos y Logros N° 4. Subdirección de Investigación y Postgrado. I.P.M.J.M. Siso Martínez. Caracas
- [18] Rozin, P. (2002). *Perspectivas Psicobiológicas sobre las preferencias y Aversiones alimentarias* Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y costumbres. Alfa omega Editores. México D.F. 2002, pp. 89-122
- [19] Shack, D. (2002). *Determinantes sociales y culturales de las preferencias alimentarias* Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y costumbres. Cáp. II. p. 111-128. AlfaOmega Editores. México DF, pp. 199-236
- [20] Torres, G. y Santoni, M. (1997). *Los efectos de la conquista: modificación de los patrones alimentarios de la región del NOA, siglos XVI al XVIII.*p.61-98 Procesos socioculturales y alimentación. Serie antropológica. Ediciones del Sol. Buenos aires – Argentina, pp. 158