

Original

Significado de las comidas tradicionales para mujeres adultas mayores de la provincia de Concepción, Chile

Claudia Troncoso-Pantoja^{1,2}, Gina Burdiles-Fernández^{2,3}, Fanny Petermann-Rocha^{4,5}

¹Departamento de Salud Pública. Facultad de Medicina. Universidad Católica de la Santísima Concepción. Concepción. Chile. ²Centro de Investigación en Educación y Desarrollo (CIEDE-UCSC). Universidad Católica de la Santísima Concepción. Concepción. Chile. ³Departamento de Ciencias del Lenguaje y Literatura Facultad de Educación. Universidad Católica de la Santísima Concepción. Concepción. Chile. ⁴Institute of Health and Wellbeing. University of Glasgow. Glasgow. United Kingdom. ⁵British Heart Foundation. Glasgow Cardiovascular Research Centre. University of Glasgow. Glasgow. United Kingdom.

Resumen

Fundamentos: La recopilación de los saberes y sabores de comidas tradicionales faculta la mantención de la identidad en las comunidades y los núcleos familiares, permitiendo ser un aporte para la alimentación saludable.

Objetivo: Comprender el significado que representan las comidas tradicionales para un grupo de mujeres adultas mayores de la provincia de Concepción, Chile.

Métodos: El estudio utilizó el paradigma cualitativo con enfoque fenomenológico interpretativo de Heidegger. Como estrategia de recolección de datos, se utilizó la entrevista semiestructurada. Las respuestas, se codificaron, reagruparon y analizaron a través de la técnica de análisis de contenido.

Resultados: Las entrevistadas identifican recetas culinarias con características que son tradicionales para ellas, reconociendo ingredientes y formas de preparación que se han mantenido en el tiempo. Las materias primas utilizadas son las mismas que recuerdan desde su época de infancia, aunque se menciona una dificultad en la adquisición de estos productos, debido al acceso o el costo económico de su adquisición. Sin embargo, el cambio de ingredientes no es apreciado como una modificación mayor a la receta más clásica. Otro aspecto importante es la modificación de los sabores en las preparaciones. A lo anterior, los alimentos y preparaciones de antaño eran identificados como más naturales y por lo mismo, reconocidos como más saludable.

Conclusiones: Las comidas tradicionales permiten entrecruzar simbolismos y significados en mujeres adultas mayores, que favorecen la valoración de la alimentación desde los sabores, formas de preparar e ingredientes utilizados, percibiéndose como una alternativa para la alimentación saludable.

Palabras clave: Alimentación saludable. Mujeres. Persona mayor. Comidas.

SIGNIFICANCE OF TRADITIONAL MEALS FOR ELDER WOMEN IN THE PROVINCE OF CONCEPCION, CHILE

Abstract

Background: Culinary knowledge and tastes of traditional allows keeping the identity in communities and households, which in turn could ease a healthy diet.

Objective: to understand the meaning of traditional meals for a group of elder women in the province of Concepción, Chile.

Methods: Qualitative research with Heidegger's interpretative phenomenological approach. As a data collection strategy, it was used a semi-structured interview. The responses were codified, regrouped and analyzed through the content analysis technique.

Results: the interviewed women identified culinary recipes with traditional characteristics, recognizing ingredients and preparation methods that have been kept in time. Raw materials used are the same they remembered from their childhood, although they mention certain difficulties when trying to acquire those products whether it is hard to access to them, or because the economic cost of them. The change on foodstuff is not seen as a major modification to the traditional recipe. Another aspect told by the participants was the modification in the taste of the preparations. To the above, the food and preparations of yesteryear were identified as more natural and therefore, recognized as healthier.

Conclusions: traditional meals allow to crisscross symbolism and significance in elder women. This show the value of the feeding process to people of that age group, being perceived as an alternative to keep a healthy diet.

Key words: Healthy Diet. Women. Aged. Meals.

Correspondencia: Claudia Troncoso Pantoja.
Departamento de Salud Pública. Facultad de Medicina.
Universidad Católica de la Santísima Concepción.
Concepción, Chile.
Centro de Investigación en Educación y Desarrollo (CIEDE-UCSC).
Universidad Católica de la Santísima Concepción.
Concepción. Chile.
E-mail: ctroncosop@ucsc.cl

Introducción

En la actualidad, el 13% de la población global y el 12% de los habitantes de Latinoamérica presentan 60 años o más. En Chile, el Censo realizado en el año 2017, reconoce que el 16,2% de la población presenta 60 años o más, proyectando para los años 2025 y 2025 que este grupo etario expondrá un crecimiento que abarcará el 20 y 25%, respectivamente, de la población nacional^{1,2}. Esta realidad sociodemográfica conlleva la necesidad de visualizar una necesidad de transformaciones en todos los ámbitos de servicios para este grupo etario, incluyendo los sanitarios y en especial, los destinados a mantener una adecuada nutrición y alimentación, ya que la malnutrición, en cualquiera de sus formas, es una de las mayores complicaciones en salud y calidad de vida que afectan a las personas mayores³⁻⁵.

Como perfil alimentario del grupo etario, los hombres mayores consumen un número menor de alimentos considerados como saludables. A lo anterior y a medida que incrementa la edad, se reconoce una alimentación menos saludable, situación que no implica diferencias de género⁶. Por otra parte, las personas mayores presentan un elevado consumo de pan, así como de alimentos altos en grasa. La ingesta de lácteos, carnes, frutas y verduras es reducida en comparación a las recomendaciones para su grupo etario^{7,8}. Este comportamiento alimentario del grupo etario en Chile se ve ratificado en la última Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. Entre sus resultados, se identifica que solo el 18,0% de la población mayor de 65 años consume agua, 7,8% ingiere pescados o mariscos, 30,9% consume leguminosas y el 99,4% de la población participante del grupo etario, come más de cinco gramos de sal al día⁹.

Frente a esta realidad alimentaria y la necesidad de reforzar conductas alimentarias saludables en este grupo etario, resurgen las comidas tradicionales y en especial, sus platos típicos, los que permiten entrelazan tradiciones, remembranzas, historias, técnicas y ambientes que los hacen únicos¹⁰. En su particularidad, los platos típicos no presentan mayores modificaciones o adaptaciones en el tiempo en su forma de preparación ni en sus caracterizaciones organolépticas¹¹, y representan valores y significados que le dan, por una parte, identidad a una comunidad a la vez que permiten personificar un simbolismo que fortalece lazos sociales durante el todo el curso de la vida¹², en especial para las personas mayores, principalmente para las mujeres, ya que su conocimiento y experiencia de vida impulsan la trascendencia en la cultura alimentaria de su núcleo social y comunitario, permitiendo de esta manera un fortalecimiento de la cultura local y un beneficio que favorece el mantener o mejorar su calidad de vida¹³.

Hoy existe una necesidad global de sustentar una dieta saludable, con implicancias mínimas en el medio ambiente, pero, sobre todo, que permita a las generaciones lograr una alimentación saludable, a través de la creación de sistemas alimentarios sostenibles y resilientes como estrategia para la malnutrición en todas sus formas¹⁴.

Valorando la importancia que presenta la alimentación como patrimonio cultural inmaterial¹⁵ y la necesidad de apreciar y reconocer la cultura alimentaria desde la mirada y vivencia de agentes claves en la mantención desde la construcción mental y la memoria colectiva alimentaria como lo son las mujeres adultas mayores¹⁶, este estudio se propone el comprender el significado que representan las comidas tradicionales para un grupo de mujeres adultas mayores de la provincia de Concepción, Chile.

Material y métodos

Para el cumplimiento de sus metas, el estudio utilizó el paradigma cualitativo con enfoque fenomenológico interpretativo de Heidegger, el cual permite a los participantes profundizar en el sentido de su experiencia, desde el significado de su interés y su comprensión¹⁷. Las participantes fueron mujeres adultas mayores de algunas comunas del Gran Concepción (Tomé, Chiguayante, Penco y Hualpén). El acceso al campo se garantizó a través de vínculos entre integrantes del equipo ejecutor y personas naturales o pertenecientes a grupos de adultos mayores, lo que propició la consonancia con el diseño cualitativo.

El tipo de muestreo utilizado fue intencional y se basó en los criterios de selección del estudio, los que consideraban ser mujer, mayor de 60 años, perteneciente a una de las comunas de la provincia de Concepción, estar encargada de la elaboración de preparaciones culinarias en su hogar. Todas ellas firmaron el Consentimiento Informado, en donde se explicitaba su rol en la investigación y su capacidad de autodeterminación para no seguir participando en el estudio, sin coerción alguna para la participante. Por otra parte, la investigación consideró excluir de la muestra a personas con alteraciones mecánicas o cognitivas que limitaran el discurso, situación que no fue necesario aplicar por parte del equipo ejecutor. El tamaño muestral se obtuvo mediante punto de saturación¹⁸.

Como datos demográficos, participaron un total de doce personas, con un promedio de edad de 73,3 años (DS: 10,1 años; r: 65-90 años; IC 95%: 66,8-79,6). Una de las entrevistadas (8,3%) presentó estudios superiores incompletos. El mismo número de participantes (8,3%) exhibió educación media completa y solo una de ellas (8,3%) no recibió estudios formales en su infancia. Además, tres participantes (25%) vivieron su infancia en zonas rurales de la provincia (tabla I).

La técnica para recoger la información correspondió a entrevistas del tipo semiestructurada en donde se profundizaba en tres categorías teóricas: las referidas a las técnicas culinarias utilizadas para la preparación de platos tradicionales, la incorporación de nuevos alimentos a sus recetas clásicas y la representación de las preparaciones culinarias como recursos patrimoniales o tradicionales para una alimentación saludable (tabla II). Las entrevistas fueron realizadas en los domicilios particulares de las participantes por dos estudiantes de la carrera de Nutrición y

Tabla I
Antecedentes sociodemográficos de mujeres participantes del estudio

<i>Entrevistada</i>	<i>Edad (años)</i>	<i>Lugar residencia actual (urbano)</i>	<i>Lugar residencia infancia (urbano o rural)</i>	<i>Nivel educacional</i>
1	90	Hualpén	Urbano	Básico incompleto
2	66	Chiguayante	Urbano	Superior incompleto
3	66	Tomé	Urbano	Básica incompleta
4	88	Chiguayante	Rural	Sin educación formal
5	78	Chiguayante	Urbano	Media incompleta
6	89	Chiguayante	Urbano	Básica completa
7	65	Tomé	Rural	Media completa
8	69	Tomé	Urbano	Media incompleta
9	68	Chiguayante	Urbano	Básica completa
10	66	Penco	Urbano	Básica completa
11	68	Tomé	Urbano	Media incompleta
12	66	Tomé	Rural	Secundaria completa

Tabla II
Pauta guía de entrevista

Pregunta inicial

¿Tiene algún significado para Ud. la palabra "Comidas Tradicionales"?

(Dejar que la persona exprese con sus palabras esta definición. Si la desconoce, utilizar el término "patrimonio gastronómico" o profundizar en su significado: platos culinarios de al menos tres a cuatro generaciones; propia de su familia; que tiene una forma "especial" para ser preparada y que simbolice entrega de afectos o emociones para ella como fiestas u otra instancia afectiva/familiar, por ejemplo).

Categoría 1: Identificación de receta culinaria tradicional.

¿Tiene alguna receta culinaria con características tradicionales para Ud.?

(Indagar en alguna preparación culinaria que sea patrimonial para esta persona. Profundizar en el tipo de preparación, ingredientes, como la prepara y si existe una fecha especial en que realiza esta preparación. Por otra parte, ahondar en componentes afectivos hacia esa receta).

Categoría 2: Incorporación de alimentos en recetas patrimoniales.

Esta receta en la actualidad, ¿la prepara de la misma forma en que se la enseñaron?

(Solicitar reflexión sobre los ingredientes que componen su receta y la incorporación/eliminación de alimentos. Profundizar en el por qué se excluyen/incluyen ingredientes).

Categoría 3: Representación de las preparaciones culinarias como recursos tradicionales para una alimentación saludable.

Este plato característico, ¿Considera Ud. que es saludable?

(Profundizar en respuesta si esta es afirmativa o negativa. ¿Qué es saludable para Ud.? ¿Por qué su preparación culinaria es/no es saludable para Ud.?).

Pregunta final

¿Piensa Ud. que, en la actualidad con comidas tradicionales, podemos mejorar nuestra calidad de vida?

(Permitir generar discurso sobre su concepto de comidas tradicionales para una alimentación sana y mejorar de esta manera, su estado de salud y calidad de vida).

Dietética de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, las que fueron previamente capacitadas para esta actividad. El intercambio discursivo fue grabado en equipo digital, utilizando grabadora Philips DVT1150 y luego fue transcrito por las mismas entrevistadoras.

Para estandarizar el manejo de la información obtenida, las respuestas se codificaron desde los conceptos teóricos definidos por el equipo ejecutor de manera primaria. Esto permitió decantar contenidos e identificar

códigos que fueron leídos e interpretados para ser recodificados y posteriormente examinados a través de la técnica de análisis de contenidos¹⁹.

Resultados

La estructura general de la entrevista en esta investigación incluía una pregunta de inicio y una de cierre. Para el

comienzo de la entrevista, se indagó en el significado del concepto "patrimonio gastronómico" o las "comidas tradicionales". Según las entrevistadas este tipo de comidas corresponde a aquellas que se mantienen en el tiempo, que son transmitidas de manera intergeneracional y que aluden a ciertas formas de preparación culinaria. Por otra parte, se visualiza una oportunidad de alimentación saludable por parte de las participantes, por los beneficios que estas personas tributan a la forma de preparación, ingredientes utilizados y trascendencia en el tiempo que les reconocen a la comida tradicional.

Identificación de receta culinaria tradicional

En el discurso de las participantes se destaca una valoración especial a una o más de las recetas que se han mantenido en el tiempo y que les fueron traspasadas por algunos de sus seres queridos, mayoritariamente del género femenino, entre las que se destacan las madres o abuelas de las entrevistadas.

Las participantes reconocen una o más preparaciones culinarias que comprenden como tradicionales, lo que están en concordancia con la cocina local de la zona central de Chile. En el relato, se entremezclan como análogos alimentos y platos típicos, identificando dentro de estos últimos algunas preparaciones como empanadas, cazuelas o porotos (frijoles), entre otros. Sobre este último hallazgo, llama la atención que las leguminosas, aun siendo un alimento, se les reconoce como preparación culinaria propiamente tal, como se ejemplifica en las siguientes citas: "Lo más tradicional son los porotos, que eso viene hasta hoy día en la generación" (E 10); "Hacia ensaladas de habas, cazuela de gallina, pan amasado todos los días, verduras de la huerta que teníamos, tortillas de acelga, porotos granados, empanadas fritas" (E 9).

Al recordar recetas culinarias tradicionales, se detallan no solo el plato típico finalizado, sino que considera, además, la manera en que eran recolectados o transformados los alimentos base de las respectivas preparaciones, destacando, por ejemplo, la recolección directa desde huertas familiares o la elaboración de harina de trigo desde los molinos propios de la zona: "No, esas no se compraban, siempre criamos nosotros avecitas, con mi viejo. Igual, cuando nos casamos, criamos pollos, unos tremendos pollos, criamos hasta patitos aquí, eso para el consumo de nosotros" (E 11).

Alimentos que son parte de las recetas patrimoniales

Se ha tratado de mantener la manera de elaborar la receta original, aunque se menciona la dificultad de incorporar algunos de los ingredientes básicos, ya sea porque estos no están presentes en la oferta alimentaria o porque la manera en que se presenta o comercializa, no es la concebida en la receta patrimonial: "... [la preparo] casi de la misma forma, pero se cambió el ingre-

diente, porque antes era más fácil conseguir el cochayuyo, o sea ahora existe el cochayuyo seco, pero no es como antes que lo teníamos a la mano, había más o estaba más a la mano de uno, por el lugar que vivíamos y ahora lo he reemplazado por carne. Entonces sería por un tema de la dificultad de obtener el cochayuyo..." (E11). Esta cita también permite profundizar en una percepción por parte de las mujeres mayores entrevistadas; se evidencia la convicción de mantener la receta de la manera en que fue aprendida, aunque uno de los ingredientes base como, por ejemplo, el "cochayuyo" (*Durvillaea antarctica*) es modificado por "carne" (vacuno), manteniendo, desde la concepción del relator, la misma receta.

Asimismo, los sabores de los alimentos contemporáneos también son mencionados como diferentes a los recordados desde las recetas tradicionales, sin que esto último llegue a ser una limitante en la preparación del plato: "[sabor de la cazuela] No, porque se encuentra más desabrida, el pollo igual más desabrido no como el ave que criaban antes las personas que no se criaban con tan artificialmente" (E2); "[sabor de la harina de trigo] Sí, distinto, era más sabroso; eran harinas no tan purificadas yo creo como ahora; ahora la harina ya no es lo mismo" (E3).

Otro aspecto relevante en el discurso de las participantes es la valoración de los alimentos usados antiguamente para la elaboración de preparaciones, reconociéndolos como más naturales que los usados en la actualidad, debido a la percepción de que en épocas pasadas no se utilizaban agentes químicos: "...por ejemplo la manzana: antes uno compraba manzana y siempre venían picaditas o traían el gusanito y ahora la manzana, viene sanita. Uno la da vuelta y no le encuentra ninguna... nada eso, debido a los mismos químicos que le agregan. Antes a las verduras y a las frutas no se le agregaban químicos" (E7).

Representación de las preparaciones culinarias como recursos tradicionales para una alimentación saludable

Se identifica en el discurso de las personas mayores un significado reflexivo que indica que, a su juicio, las comidas tradicionales son una alternativa real para el mantener una alimentación saludable. Esta interpretación proviene de sus afirmaciones acerca de que cocinar en casa y utilizar cierto tipo de ingredientes para estas preparaciones, especialmente leguminosas y verduras, crean la concepción de que son más saludables y con esto, están direccionando una mejor calidad de vida y estado de salud para ellas y su núcleo familiar cercano: "Bueno la cazuela, siendo bien preparada y desgrasándola un poco obvio, porque lo peligroso dentro de lo que comemos, las grasas que hay que tratar de sacarlas; la carbonada también yo pienso que es saludable porque lleva, por lo menos yo cuando la preparo, le pongo harta verdura y va con posta, y va incorporada acelga, espinaca, apio; o sea, aprovecho de echar lo máximo de ver-

duras. *O los guisos, porque también para mí es una comida patrimonial el guiso, que también lleva harta verdura, y en el caso mío, el guiso y la carbonada también son preferente, al menos cuando yo tenía a los hijos más chicos, por la cantidad de verduras que le ponía* (SIC)" (E2). Esta cita también permite identificar otra manifestación discursiva de las personas entrevistadas, en la que no solo reconocen de manera asertiva alimentos más saludables desde un punto de vista nutricional, sino que también consideran limitar o excluir aquellos alimentos que aporten nutrientes críticos para la aparición de patologías crónicas no transmisibles, como es el uso de grasas de origen animal en sus preparaciones culinarias.

Otro aspecto importante de la complementación entre las comidas tradicionales y la alimentación saludable es el uso de alimentos procesados y la identificación en las modificaciones a los métodos de cocción en este tipo de preparaciones, enjuiciando la reducción del uso de técnicas de tipo disolventes y minimizando, además, el uso de líquidos en las mismas preparaciones: "... *había más sopa o con más líquido, las carbonadas, sopa y ahora prácticamente en algunas partes no se usa la sopa, ni nada que lleve líquido; se come puro seco y además, no se sirven ensaladas y antes uno tenía que comer ensalada, cada comida había ensalada y se servía fruta también y ahora todo preparado* (SIC)" (E7).

Discusión

El estudio centra su importancia en la opinión que mujeres adultas mayores tienen acerca de las comidas tradicionales. Analiza el significado que las participantes, desde su propia experiencia, asignan a este tipo de preparaciones culinarias. Se profundiza también en la identificación de los platos típicos y en el reconocimiento de probables modificaciones que en la actualidad sufrieran las recetas; asimismo, se indaga en una eventual "conexión" entre estas comidas patrimoniales y la mantención de una alimentación saludable, así como un mejoramiento en la calidad de vida. Las comidas tradicionales permiten entretener significados, valores y emociones que aproximan a una persona a sus raíces sociales, familiares y culturales. Las comidas tradicionales constituyen una forma de acercamiento a los aspectos más humanos, que presenta la dualidad de permitir entregar y recibir afectos, lo que se refleja en una mejor percepción de la calidad de vida durante el ciclo vital.

Las mujeres en Chile y el mundo, desde la dimensión social de género, fueron las encargadas a través del tiempo de cuidar a la familia y su casa, con una especial preocupación de la alimentación y por, sobre todo, en la transmisión intergeneracional de los saberes culinarios con una marcada presencia femenina de los conocimientos culinarios²⁰, situación que hasta en nuestro tiempo se mantiene. El estudio dirigido por García-González y cols. en la España actual, describe la mantención en el país de una identidad femenina al momento de cocinar y que son ellas las que entregan mayor tiempo y

agrado a realizar esta actividad, en comparación con los varones²¹. Esto último se corrobora en la revisión sistemática dirigida por Plastow y col. en donde se confirma la presencia de identidad de género asociada a la alimentación en mujeres adultas mayores, al igual que similitud étnica y comunitaria en este grupo humano²².

Las comidas y en especial, sus ingredientes, no deben comprenderse como inalterables en el tiempo. Por el contrario, estas se "adaptan" a la disponibilidad y dinamismo cultural. En la revisión dirigida por Hernández-Ramírez²³, se direcciona a esta situación, mencionando el cuestionamiento a la inmutabilidad del patrimonio gastronómico, ya que, si bien una preparación culinaria puede mantener su nombre a través del tiempo, la forma de preparación o el acceso a los alimentos favorece una reestructuración continua de alimentos, procesos y significancias, aunque se observa o interpreta como una receta que no se ha modificado en el tiempo. Esto último es registrado desde el relato de nuestras participantes, quienes indican que algunas recetas típicas, desde su nombre popular, han presentado cambios especialmente de ingredientes o en las técnicas de preparación, sin embargo, esta situación no es considerado relevante por las entrevistadas. Esto último debe conducir a una mayor reflexión desde una mirada salubrista, ya que la modificación de ciertos ingredientes básicos de una preparación podrían ser, por ejemplo, un factor protector en la salud de una persona mayor si se modifica el uso de materia grasa de origen animal por aceites de origen vegetal, indicación habitual en los agentes de salud con orientación a la nutrición y la dietética cuando se profundiza en una alimentación saludable, pero este plato, ahora más saludable, ¿sigue siendo una comida patrimonial? Es una pregunta compleja de responder, aunque el estudio realizado por Guerrero y cols.²⁴ profundiza sobre la innovación de los alimentos clásicos para comidas tradicionales de diversos países europeos. Los autores refieren que, según la opinión de participantes, "nada es nuevo para siempre" y que, para tradiciones ancestrales, la validez de lo nuevo es temporal.

Otro aspecto mencionado en el relato de las personas mayores es la percepción de modificaciones en el sabor de las preparaciones. Esta modificación organoléptica la vinculan al uso de alimentos contemporáneos, los que son comprendidos como de menor valor sávido en comparación a los ingredientes tradicionales de las recetas originales. Estos resultados son similares a los encontrados por Muñoz y cols. en población adulta mayor de México, la que menciona que la comida en su infancia era considerada más "sabrosa", por las técnicas de preparación y también, por los ingredientes utilizados²⁵. Cárdenas, desde la antropología de la alimentación, profundiza en esta temática²⁶. El sabor no solo presenta un cometido biológico en el ser humano, también representa un rol sociocultural, desde la construcción temporo espacial dependiente de los sujetos y su cultura. Permite, además, expresar una identidad cultural, comprendiendo de esta manera las tradiciones sociales²⁷.

Las comidas tradicionales permiten exhibir una apreciación positiva de los alimentos patrimoniales, reforzada por la familiaridad, la disponibilidad y lo natural con que se les identifica²⁸. En relación con esto mismo, el estudio de Álvarez y cols., desarrollado en Chiapas, México²⁹ analizó, entre otras temáticas, la alimentación en tres generaciones. A partir de este estudio, describe que los abuelos en zonas rurales consumían materias primas autocultivadas y animales de granja, situación que se modificó en diez años, al incluir en la dieta habitual alimentos procesados. La aceptación de este tipo de alimentos incrementó de manera exponencial, hasta consumir una diversidad de alimentos de alta densidad energética. Desde un punto de vista nutricional, las comidas tradicionales se caracterizan por presentar un mayor aporte de fibra dietaria, vitaminas, minerales y compuestos bioactivos³⁰, puesto que el ingrediente patrimonial clásico es de origen vegetal. Un ejemplo de esto último es lo descrito por Solís y cols., también en Chiapas, México³¹, en donde los autores profundizan en las prácticas culinarias y (re)conocen de la diversidad local de verduras silvestres y la mantención en su uso, lo que permite considerarlas como favorecedores o promotores de una alimentación saludable.

Al centrar el análisis del relato de las participantes en lo referido a los ingredientes de sus preparaciones y su calidad nutricional, se puede identificar un correcto reconocimiento entre alimentos vegetales como "saludables" y aquellos aportadores de grasas de origen animal, que podrían afectar su estado de salud, aun cuando este riesgo no limita el consumo o preparación por parte de las entrevistadas. La identificación adecuada por parte de personas mayores de alimentos considerados típicamente como saludables es reconocido en el estudio realizado por Troncoso y cols. en personas mayores en Chile³²; en este trabajo se alude a la valoración de las comidas tradicionales como aquellas saludables y que permiten de esta manera mejorar su calidad de vida y salud. Sin embargo, futuras investigaciones deberán profundizar en por qué los ingredientes de ciertos platos no se modifican, aunque se reconozca que su utilización podría afectar la calidad de vida.

Estamos en una etapa de valoración de las comidas tradicionales, con reconocimiento de sus productos y lugares de preparación lo que ha permitido fortalecer su patrimonización. No obstante, no solo los aspectos socioculturales deben ser considerados por los salubristas; también debemos reconocer las orientaciones que entrega la Organización Mundial de la Salud (OMS) para los años 2019–2023³³ en el 13° Programa General de Trabajo (PGT), referido a la reducción de sal/sodio y, en especial, la suspensión de las grasas trans de producción industrial en el suministro de alimentos, a través de las medidas REPLACE (acrónimo del inglés para Review, Promote, Legislative, Assess, Create and Enforce). Como medida sugerida, la OMS, además de la eliminación de grasas trans de la industria alimentaria, recomienda el uso aceites como alternativa más saludable, pues esto es posible a nivel global, ejemplo que en la actualidad lo entregan países más desarrollados³⁴. Esta es una invita-

ción abierta a retomar los saberes y sabores de las personas mayores, a recopilar las recetas clásicas de las familias y a mantener la identidad de las comunidades y los núcleos familiares. Todo ello puede ser un aporte para mejorar nuestra calidad de vida.

Como conclusiones, las comidas tradicionales son reconocidas por este grupo de mujeres adultas mayores como aquellas que han traspasado en el tiempo como parte de la cultura propia de las comunidades y que permiten entrecruzar simbolismos y significados en mujeres adultas mayores, lo que favorece la valoración de la alimentación, desde los sabores, las formas de preparar y los ingredientes utilizados. Por otra parte, y como relevancia para la nutrición comunitaria, este grupo de personas perciben y le entregan a las comidas tradicionales propiedades saludables, desde los ingredientes utilizados en las preparaciones culinarias o la forma en que los platos son preparados, lo que puede ser identificado por los equipos sanitarios como una alternativa para reforzar o mantener una alimentación más saludable a través de la preparación de comidas tradicionales, lo que conlleva un mejor estado de salud y una mejor calidad de vida en personas de este grupo etario.

El aporte que entregan las mujeres mayores es un tributo a la alimentación, ya que, en nuestra era, son las que atesoran los saberes que les da la experiencia de una cultura marcadamente feminizada en temas de cocina. La recopilación de sus conocimientos en la gastronomía tradicional no solo es un reconocimiento de manera individual a la cultura gastronómica de su localidad, sino también es una contribución a la sabiduría de las comunidades y del país.

Agradecimientos

A Nathalie Hernández y Janina Pereira. Nuestro reconocimiento el gran aporte y esfuerzo que realizaron en la recolección de la información del estudio.

Referencias

1. Ministerio de Salud, Servicio Nacional del Adulto Mayor. Envejecimiento Positivo [Internet] [Citado en febrero de 2020]. Disponible en: http://www.senama.gob.cl/storage/docs/Envejecimiento_Positivo.pdf
2. Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA). Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las Personas Mayores: análisis de brechas legislativas y propuestas para su implementación en Chile. [Internet] 2018. [Citado en febrero de 2020]. Disponible en: http://www.senama.gob.cl/storage/docs/SENAMA_libro_DDHH_final_FINAL.pdf
3. Arnold M, Herrera F, Massad C, Thumala, D. Quinta encuesta nacional de inclusión y exclusión social de las personas mayores en Chile: opiniones de la población chilena respecto al envejecimiento poblacional. Santiago. Ediciones Servicio Nacional del Adulto Mayor, 2018. [Internet] 2018. [Citado en febrero de 2020]. Disponible en: http://www.senama.gob.cl/storage/docs/SENAMA_libro_5ta_encuesta_BAJA_libro_final_JULIO.pdf
4. Rosero-Otero M, Rosas-Estrada GM. Valoración nutricional de las personas mayores de 60 años de la ciudad de pasto, Colombia. *Cienc Enferm*. 2017; 23 (3): 23–34.

5. Bernal-Orozco MF, Vizmanos AJ, Celis de la Rosa AJ. La nutrición del anciano como un problema de salud pública. *Antropo*. 2008; 16:42-55
6. Candia S, Candia P, Pizarro-Mena R, Durán- Agüero D. Calidad de la alimentación de adultos mayores de Santiago de Chile. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 2019; 54 (3): 147-50.
7. Barba C, Jiménez M, Pizarro T, Rodríguez L. Protección Social en los Programas Alimentarios del Ministerio de Salud de Chile. *Cuad Méd Soc (Chile)*. 2008; 48 (4): 240-50.
8. Sánchez-Ruiz F, De la Cruz-Mendoza F, Cereceda-Bujaico M, Espiniza-Bernardo S. Asociación de hábitos alimentarios y estado nutricional con el nivel socioeconómico en adultos mayores que asisten a un Programa Municipal. *An Fac Med*. 2014; 75 (2): 107-11.
9. Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. Segunda entrega de resultados. [Internet] 2018. [Citado en febrero de 2020]. Disponible en: https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2018/01/2-Resultados_ENS_MINSAL_31_01_2018.pdf
10. Valcárcel DM, Venegas A. La comida típica dentro de la internacionalización de la oferta gastronómica en Bogotá. *Turismo y Sociedad*. 2015; 16: 187-98.
11. Sandoval SA, Camarena DM. Comportamiento alimentario y perfil de consumo de los sonorenses: el caso de las comidas internacionales. *Región y sociedad*. 2011; 23 (50): 185-213.
12. Gimenes MHS, Fraiz JA, Gándara JM. La construcción de una metodología para analizar las experiencias de comer fuera de casa. *Estudios y Perspectivas en Turismo*. 2012; 21: 802-24.
13. Troncoso C. Patrimonio gastronómico en personas mayores. *Rev Hum Med*. 2018; 18 (2): 171-5.
14. Organización Mundial de la Salud. Malnutrición. *Datos y cifras*. [Internet] 2018. [Citado en febrero de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
15. Pérez-Cueto F. ¿Dieta sostenible y saludable? Retrospectiva e implicancias para la nutrición pública. *Rev Chil Nutr*. 2015; 42 (3): 301-5.
16. Medina X. Reflexiones sobre el patrimonio y la alimentación desde las perspectivas cultural y turística. *Anales de Antropología*. 2017; 51 (2): 106-13.
17. Mendieta G, Ramírez J, Fuerte J. La fenomenología desde la perspectiva hermenéutica de Heidegger: una propuesta metodológica para la salud pública. *Rev Fac Nac Salud Pública*. 2015; 33 (3): 435-43.
18. Martínez-Salgado C. El muestreo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2012; 17 (3): 613-19.
19. Díaz-Herrera C. Investigación cualitativa y análisis de contenido temático. Orientación intelectual de revista *Universum*. *Rev Gen Inf Doc*. 2018; 28(1):119-42
20. Pérez-Samper MA. La cocina y la mesa: deber y placer de las mujeres. La Aljaba: Segunda Época, Revista de Estudios de la Mujer. 2015; 19:17-36
21. García-González A, Achón M, Alonso-Ápote E, Varela-Moreiras G. Identifying Factors Related to Food Agency: Cooking Habits in the Spanish Adult Population-A Cross-Sectional Study. *Nutrients*. 2018; 10 (2): 217 <https://doi.org/10.3390/nu10020217>
22. Plastow NA, Atwal A, Gilhooly M. Food activities and identity maintenance in old age: a systematic review and meta-synthesis. *Aging & Mental Health*. 2015; 19 (8): 667-78.
23. Hernández-Ramírez J. Cuando la alimentación se convierte en gastronomía. Procesos de activación patrimonial de tradiciones alimentarias. *Cult-Hombre-Soc*. 2018; 28 (1): 154-76.
24. Guerrero L, Guàrdia MD, Xicola J, Verbeke W, Vanhonacker F, Zakowska-Biemans S, et al. Consumer-driven definition of traditional food products and innovation traditional foods. A qualitative cross-cultural study. *Appetite*. 2009; 52: 345-54.
25. Muñoz JM, Santos AJ. Personas de la tercera edad de comunidades rurales y la cocina tradicional de Tabasco, México. 2015; 21 (1): 29-33.
26. Cárdenas BM. Construcciones Culturales del sabor: comida rarámuri. *Anales de Antropología*. 2014; 1: 33-57.
27. Batista LH, Marandola E. Sabor da, na e para Geografia. Geosul, Florianópolis. 2011; 26(51): 59-74.
28. Pieniak Z, Verbeke W, Vanhonacker F, Guerrero L, Hersleth M. Association between traditional food consumption and motives for food choice in six European countries. *Appetite*. 2009; 53 (1): 101-8.
29. Álvarez GC, Araujo MR, Arellano MC. Alimentación y salud ante el cambio climático en la meseta comiteca en Chiapas, México. 2018; 52 (28): DOI: <http://dx.doi.org/10.24836/es.v28i52.536>
30. Salem CE, Muñoz JM. Diferencias en la composición de platillos de la comida tradicional de Tabasco y la comida rápida de cafeterías universitarias. *Rev Educ Cienc Salud*. 2016; 13 (1): 28-32.
31. Solís C, Estrada E. Prácticas culinarias y (re)conocimiento de la diversidad local de verduras silvestres en el Colectivo Mujeres y Maíz de Teopisca, Chiapas, México. *Revista Limina R. Estudios Sociales y Humanísticos*. 2014; 12 (2): 148-62.
32. Troncoso C, Riveros M, Amaya JP, Sotomayor M, Muñoz M, Amaya A. Significancia del valor simbólico de los alimentos en personas mayores. *Nutr Clín Diet Hosp* 2018; 38 (1): 10-4.
33. Organización Mundial de la Salud. REPLACE Trans Fat. Un conjunto de medidas para eliminar el suministro mundial de alimentos de grasas trans de producción industrial. Sin grasas trans para 2023. [Internet] 2018. [Citado en febrero de 2020]. Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=replace-grasas-trans-14-mayo-2018-9874&alias=44910-hoja-informativa-paquete-accion-replace-eliminar-grasas-trans-910&Itemid=270&lang=es
34. Organización de las Naciones Unidas. Objetivo de desarrollo sostenible. Japón es un ejemplo mundial de dietas saludables, señala la FAO. [Internet] 2018. [Obtenido en febrero de 2020]. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2017/05/japon-es-un-ejemplo-mundial-de-dietas-saludables-senala-la-fao/>