



**ALIMENTACION
SANA**

- Alimentación Saludable -

Es amplio el concepto de alimentación saludable; nos remite a un cuerpo sano, a una alimentación equilibrada y otros conceptos que son importantes. Pero a través de estos relatos queremos abordar la multidimensionalidad de la alimentación. Esto quiere decir que considera varios aspectos no solo características por separado; se refiere a la integralidad que rodea al acto de alimentarse y como estos aspectos resguardan el patrimonio de las comunidades.

La influencia de la globalización y los cambios socioculturales han traído consigo nuevas costumbres y hábitos alimentarios menos saludables, ajenos a nuestra cultura.

Y con esto no queremos dejar ver que hay que regresar a las formas antiguas de hacerlo, si no que basado en el conocimiento podamos integrar todos aquellos saberes que contribuyen a una alimentación saludable.

Mi abuela hacía todo cuando uno se despertaba en la mañana ella ya tenía hecho el pan. Otra cosa que nosotros no hacemos y que no he vuelto a probar es el ají cacho e' cabra machucado, ella con una piedra y el ají secado lo metía en el horno para darle un leve tostado, con la piedra y el mortero, queda como una pasta. Todavía hace el merkén con semillas de cilantro. (Carola Rocha Vera, Curacautín)

Cada cultura tiene preparaciones que representan un factor diferenciador ente las distintas comunidades; tal es el caso del merkén, condimento de raíz mapuche que no considera una forma estandarizada de elaboración, sino más bien cada familia o grupo, elabora el propio de acuerdo a su identidad familiar. Es así que podemos encontrar varias versiones para este condimento.

La alimentación de las personas tiene una importante dimensión social, tanto es así que factores como la cultura, la religión, el poder adquisitivo, el clima, los mitos, los acontecimientos sociales, las modas, son determinantes en los hábitos alimentarios.

Me fui perfeccionando, adquirí otras técnicas y además en la iglesia a la cual yo pertenezco aprendí varias cosas, como a cocinar saludable, porque nosotros, guardamos la palabra de sabiduría.(...)Yo no es solamente que lo venda para afuera sino que es un estilo de vida, nosotros comemos saludable. Las cosas que yo vendo también las comemos acá, lo fui haciendo así. (Verónica Monroe Berrios, Melipeuco)

Cada uno de nosotros adoptamos hábitos alimenticios que practica el grupo social al cual pertenecemos; las preferencias adquiridas dan lugar a una pauta de comportamiento alimentario.

De mi papá, la cazuela con repollo cocido que me obligaba a comer, mi papá era eso. Los escabeches también, a mi papá le encantaban y los zorritos, esos se hacen con harina tostada se va apretando, mojando

y apretando con el ajito salteado, el cachito de ají rojo. Me encantan. (Myriam Abad Soto, Melipeuco)

Cabe destacar en este punto la trascendencia de la familia a la hora del desarrollo de estos hábitos y gustos alimenticios, pues es ella la de mayor influencia sobre la idea que tiene una persona, a lo largo de todas las etapas de su vida, del acto de alimentarse.

Por lo mismo mi mamá es una excelente cocinera, yo creo que la mayoría de las cosas las he aprendido de ella y yo le he enseñado algunas, porque yo estudie gastronomía después en Santiago, ahí yo le traspasaba un poco de lo que es más técnica pero sin embargo el sabor fue traspasado por mi abuela y por mi mamá. (Carola Rocha Vera, Curacautín)

Los hábitos alimenticios, una vez inculcados, son difíciles de cambiar. Los gustos adquiridos a través de la educación de cada cultura se integran conformando una pauta de comportamiento en torno a la comida.

El producto natural es más caro. Cuando tú compras un producto caro, lo valoras y lo consumes con más moderación, por cuanto reeducas tus hábitos alimenticios. Si un tarro chico de manjar artesanal vale dos mil o tres mil pesos no dejas que un niño se lo coma de una vez. A mí me ponían el manjar en el pan; nunca me dejaron solo comerme el manjar. Pero hoy en día como un kilo de manjar cuesta 1.500 pesos, la mamá le da lo mismo, si el niño se lo come toda la bolsa, cree que está consumiendo leche, pero aparte de sueros de leche hay espesante, estabilizantes, exceso de azúcar y bastantes cosas más. (María Erna Aguayo Rivas, Curacautín)

La alimentación saludable también tiene una dimensión económica importante. Es así como el precio de la comida juega un papel sustancial para acceder a ella, pero no es el único punto que debemos considerar; el valor que los productos pueden tener en cuanto promuevan nuestro estado de salud y conductas adecuadas en torno a la alimentación son ejes primordiales de la educación.

Esa es mi mirada, el aporte que yo puedo hacer (...) También apunten a las cosas que realmente sean hechas de manera artesanal, no industrializadas. Yo tengo una marmita con aspa, es un gran apoyo ya que trabajo sola, y pesar de eso, sigo siendo fiel a la tradición e incorporando solo ingredientes naturales (...) Así, conservo el alma de las cosas. Hoy en día todo está en base a esencia. Nadie compra una vaina de vainilla que cuesta 2.500 pesos, para que si frasco pequeño de esencia cuesta 500 pesos. (...) quizás mis productos son caros pero si puedo asegurar que son de mejor calidades. (María Erna Aguayo Rivas, Curacautín)

Otra arista de la dimensión económica es el precio justo, ya que como parte de la alimentación saludable los productores de dichos elementos deben recibir una retribución apropiada por su trabajo; prácticas como preferir los productos y productores locales, contribuyen al desarrollo y fortalecimiento de

una economía local.

La seguridad alimentaria requiere de cultivos de manera sustentable. Es posible que exista un contexto local para poder alimentarse y encontrar en este medio todo lo necesario para nutrirse, reforzar la idea de identidades locales, con su aporte en producto y preparaciones, que también sería un concepto de salud en la alimentación.

El trigo, ya hoy en día no hay trigo natural. Entonces a esas cosas uno apunta, en que el piñón sigue siendo natural, sigue siendo orgánico. No hay una contaminación, las aguas nos están contaminadas en estos territorios. No hay fertilización de las araucarias. Entonces hay un plus importante. Hay una riqueza. (Joaquín Meliñir Huaiquillan, Lonquimay)

Aparte de abordar esta riqueza existente en la cordillera con un producto como el piñón, nos remite a la idea de que la sanidad también hoy se encuentra en la calidad de los cultivos, del tratamiento de las aguas, del cuidado de los suelos del conocimiento consciente de los elementos que introducimos en nuestro cuerpo cuando comemos.

No, acá la alimentación es muy mala. (...) La alimentación es comida chatarra en abundancia, igual van al supermercado y en vez de comprar un kilo de quinua se traen un kilo de arroz o tallarines, pero nunca van a ir a buscar algo natural y acá hay gente que ni conoce la quinua.

(...) Más que una mezcla fue una invasión que se hizo, porque acá los productos naturales están a la mano de uno, aquí se podría llevar una muy buena alimentación (...) los que tienen algo de alimentación sana son la gente de más edad, gente más antigua que no come tallarines, que no come arroz que tienen sus huertas. Pero personas de treinta años no cocinan las cosas naturales. Si aquí mismos nos pasa a nosotros que a veces vienen a preguntar y no les interesa. (Yoli Ovando, Melipeuco)

Hoy en día el comprar en un supermercado nos aleja de la idea de conocer la procedencia de ese alimento y si tomamos el tiempo de leer una etiqueta no nos acerca a saber responsable, como se cultivó, como es ese campesino, como llega a comercializar su producto, cuales son las prácticas en torno a su cultivo, la forma de regadío que ocupa en fin, y lo más importante si los beneficios de esa compra queda en las comunidades que habitan ese lugar.

Por otro lado y como conducta saludable está la idea del tiempo que dedicamos a elaborar nuestro alimento junto con los ritos y costumbres que realizamos en los espacios de alimentación.

Hoy en día la cocina es así - todo rápido. Ocupas un spray de sabor ahumado, (...) y tiene sabor ahumado. No hay ciencia más grande que tener tiempo y paciencia, el ingrediente más importante en lo casero o artesanal. (María Erna Aguayo Rivas, Curacautín)

La alimentación en base a cultivos, productos y producción local, abre espacios para distribuir conocimiento y generar valorización de las identidades locales.

Es que mi abuela echaba a coser las arvejas verdes y ella antes de hacer la comida, me sacaba en jarrito y me daba. Siempre recuerdo eso junto con los quesillos que me hacía aparte. Me hacía un quesillo parecido a los catutos, eso me acuerdo de ella igual la cebada cuando hacían el soplillo, como lo llamaba ella a una comida, la cebada nueva. (Yoli Ovando, Melipeuco)

Las mujeres tienen un rol fundamental hasta el día de hoy de transmitir prácticas y conocimientos específicos sobre tradiciones, celebraciones y en la protección de las técnicas.

La alimentación saludable se propone entonces como una forma profunda de ver al ser integrado, activo, en conocimiento de su patrimonio. Retomando prácticas saludables propias de su cultura. No siguiendo tan solo una tendencia pasajera si no vivenciando este proceso como un cambio de paradigma, en torno a la alimentación en nuestros días.