



UNA EDUCACIÓN PARA EL FUTURO:

La importancia de una cultura gastronómica para los niños

Un diálogo interdisciplinar entre filosofía y gastronomía





UNA EDUCACIÓN PARA EL FUTURO: LA IMPORTANCIA DE UNA CULTURA GASTRONÓMICA PARA LOS NIÑOS

Un diálogo interdisciplinar entre filosofía y gastronomía

Catalina Elena Dobre
Luis Javier Álvarez Alfeirán
(Coordinadores)

**UNA EDUCACIÓN PARA EL FUTURO:
LA IMPORTANCIA DE UNA CULTURA GASTRONÓMICA PARA LOS NIÑOS**
Un diálogo interdisciplinar entre filosofía y gastronomía

Revisores de contenido:

Mg. Jessica Lizana Rodríguez

Mg. Gloria América Santos Yabar

Revisor y corrector de estilo:

Mg. Regina de las Mercedes Constantin Agramonte

Editores:

Dr. Eduardo de Jesús Menéndez Álvarez

Dr. Víctor Jesús Samillán Soto

Diseño y diagramación:

Ciento Uno Estudio Gráfico

Edición y publicación de:

Universidad Le Cordon Bleu S.A.C.

Av. Salaverry N° 3180, Magdalena del Mar

Lima - Perú

1era. edición – Abril 2024

© Prohibida la reproducción de este documento por cualquier medio, total o parcialmente, sin permiso expreso de los editores.

ISBN: 978-612-48951-1-1

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2024-00412

Formato E-Book disponible en <https://www.ulcb.edu.pe/categoria/repositorios-ulcb>

ÍNDICE

<i>Introducción</i>	4
Catalina Elena Dobre Luis Javier Álvarez Alfeirán	
Capítulo I:	
<i>La comida: un ámbito lúdico para la formación de una cultura gastronómica en los niños</i>	11
Catalina Elena Dobre	
Capítulo II:	
<i>La alimentación como fuente de entretenimiento para niños: explorando la Eatertainment</i>	27
Massimo Vittorio	
Capítulo III:	
<i>La gastronomía como vía iniciática para el proceso de madurez ética del niño.</i>	47
Rafael García Pavón	
Capítulo IV:	
<i>El panorama del fenómeno culinario del siglo XXI y la importancia de la formación de los niños en el mundo de la gastronomía</i>	70
Luis Javier Álvarez Alfeirán	
Capítulo V:	
<i>Educación alimentaria y nutricional de los niños</i>	89
Bettit Karim Salvá Ruíz Karen Vanessa Quiroz Cornejo Flor Evelín de la Cruz Mendoza	
Capítulo VI:	
<i>¿Qué educa el sentido del gusto en los niños? La armonía de las relaciones.</i>	104
José Ángel Agejas Arantxa de Miguel Uriarte	
Capítulo VII:	
<i>Los canales tv de cocina y su impacto en la educación alimentaria de los niños</i>	120
Felicia Cordoneanu	
Capítulo VIII:	
<i>Tradición e identidad en el huerto escolar: niños sembrando conocimiento</i>	131
Marcela Bolaños Dávila	
<i>Nuestros colaboradores</i>	145

INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos de *cultura gastronómica* estamos abordando un ámbito muy complejo. Esta noción no se limita únicamente a un plato de comida, sino que involucra una perspectiva integral en la cual se combinan y complementan una multitud de factores, como tradiciones, historia, sociedad, religión, cultura y la influencia de la familia. Por lo tanto, es evidente que la gastronomía tiene un poder transfigurador que ayuda a repensar la relación entre el ser humano y la comida, recobrando valores esenciales, tales como el respeto, la sociabilidad, la hospitalidad y la generosidad.

Es verdad que, en los últimos años, hemos sido testigos de un cambio de paradigma en la misma gastronomía. Ahora se busca no solo enriquecer el paladar con nuevos sabores, sino también recuperar tradiciones ancestrales. De este modo, la comida ya no se limita a proporcionar únicamente los nutrientes esenciales para la alimentación básica, sino que se esfuerza por brindar una experiencia gustativa placentera a través de texturas innovadoras e inolvidables sensaciones.

Para desarrollar una verdadera cultura gastronómica, es necesario atravesar un proceso de educación culinaria que permita refinar los sentidos y comprender el valor inherente de la comida. Aunque este proceso educativo es un *work in progress*, es evidente que se dirige más al paladar de los adultos con la intención de generar experiencias únicas. Sin embargo, se ha descuidado un aspecto crucial: la formación de los paladares infantiles. Si bien es verdad que un adulto durante su vida puede cambiar sus elecciones, inclusive con relación al modo de alimentarse, los niños son los que están más expuestos a una mala alimentación y a la falta de comprensión en cuanto al propósito de la comida.

Pareciera que hemos olvidado que los niños son parte fundamental de la sociedad. Este olvido ha hecho que, por ejemplo, la mayoría de los menús infantiles de los restaurantes se enfoquen sólo ofrecer comidas que no cumplen con criterios nutricionales, sino que están diseñadas para ser divertidas. Todo esto con la complicidad de los padres y bajo la suposición de que los niños no son capaces de disfrutar de la comida de la misma manera que los adultos.

Por esta razón, en este tercer volumen que complementa nuestra serie del diálogo interdisciplinar entre filosofía y gastronomía¹, nos proponemos reflexionar en torno a la relación entre los niños y la comida para evitar la neofobia, la escasez de nutrientes, la mala alimentación o la comida chatarra (*food junk*). Por un lado, deseamos brindar a los niños la posibilidad de un desarrollo saludable; y por otro, queremos que lleguen a ser adultos capaces de seleccionar con sabiduría su forma de alimentarse y de relacionarse con la comida, así como de interactuar con los demás a través de la comida. Para lograr esto, se necesita una educación para la formación de una cultura gastronómica basada en valores.

En la antigua Grecia aprendimos que la educación es un arte y un proceso integral. Más tarde, el filósofo francés Jean-Jacques Rousseau planteó que la educación se basa en hábitos, al igual que la alimentación. En sus palabras:

Comenzamos a instruirnos, comenzamos a vivir; nuestra educación comienza con nosotros. También esta palabra *education* tenía entre los antiguos un sentido que nosotros ya no le damos: significaba alimento. *Educit obstetrix* dice Varron, *educat nutrix, insitut pedagogus, docet magister*².

Llama la atención *el significado de la educación como alimento*, un alimento para el espíritu, para que el ser humano crezca fortalecido en su carácter, como sostenían también los filósofos griegos. Sin embargo, parte de esta educación, creemos, consiste en saber comer y alimentarse de manera adecuada, buscando no solo la salud física (como enfatizaban los griegos), sino también la salud espiritual (tener una cultura de los alimentos). Según Rousseau, nacemos con la capacidad de aprender, por lo que es crucial que la enseñanza incluya la formación del hábito de una alimentación equilibrada, un hábito que se adquiere en el hogar y se puede fomentar en las escuelas. Sin embargo, los primeros responsables de inculcar a los niños buenos hábitos alimenticios son los padres.

Michel de Montaigne, por su parte, abordaba en sus famosos *Ensayos* (1595)³ el tema de “*La educación de los hijos*”. En nuestros días, es común confundir la educación de los hijos con simplemente garantizar que reciban una educación en “buenas escuelas”, olvidando que la base de una buena educación se construye en casa. Siendo un pensador humanista y clásico, Montaigne sostenía que la educación ofrece la oportunidad de humanizar al ser humano no solo a través de la acumulación de conocimientos, sino también al despertar el interés del niño y abrir caminos a la creatividad y la libertad para su desarrollo. El niño debe ser fortalecido a través de hábitos saludables y virtudes. Para Montaigne, los primeros responsables de la educación de los niños eran los padres y más adelante, se debía recurrir a un preceptor o una escuela. Los padres desempeñan un papel fundamental, ya que son los primeros educadores de sus hijos y tienen la responsabilidad más importante, transmitiendo valores cruciales.

¹ Catalina Elena Dobre y Luis Javier Álvarez Alfeirán, eds. *Sobre la mesa. Un diálogo entre filosofía y gastronomía* (Roma: IF Press, 2020) y Catalina Elena Dobre y Luis Javier Álvarez Alfeirán, eds. *Somos lo que comemos. Reflexiones para la preservación de una cultura gastronómica con sentido ético* (Roma: IF Press, 2021).

² Jean-Jacques Rousseau, *Emilio o De la educación*, (Madrid: EDAF, 1997) 41.

³ Michel de Montaigne, *Ensayos*, (Barcelona: Acantilado, 2007), 264.

La educación no se limita exclusivamente al ámbito familiar, pero ahí se siembran hábitos que más tarde los niños llevarán consigo toda la vida y repetirán en muchas ocasiones de modo inconsciente. Uno de estos hábitos está relacionado con la comida y la educación del paladar. Estos hábitos se almacenan en la memoria de los niños y más tarde influyen sus elecciones alimenticias. Cuando Santi Santamaria habla en su escrito *La cocina al desnudo*, sobre sus “orígenes” confiesa:

Me eduqué sin televisor, leyendo (...). Comí platos elaborados al fuego sin gas industrial, tuve la suerte de alimentarme con productos de campo, muchos de ellos cultivados por mi padre. Conocí de su mano el medio natural de un entorno ecológico que es la esencia de mi cocina. Disfruté con mis padres *jugando* en la concina, con el fuego en la chimenea. El aroma del pollo asado en cazuela de barro con ajos, cebolla, laurel, con aceite y manteca de cerdo eran una explosión de belleza olfativa en toda casa; cocina con identidad, un patrimonio de sabor y placer de transmisión oral⁴.

¿Cuántas personas de las “*generaciones fast-food*” podrán tener este tipo de recuerdos? ¿Cómo hacer para recuperar estos recuerdos? ¿Cómo generar estos recuerdos en medio de la dinámica cultural y social de nuestro tiempo? ¿Cómo sería un mundo en el cual los niños tengan una relación saludable con los alimentos, pero también una relación de sentido de su propia identidad y pertenencia como personas?

Si bien este volumen cuenta con especialistas en ciencias de los alimentos cuyas contribuciones valiosas nos dejan pensar en un tema que tiene que ver con la nutrición y la salud alimentaria⁵, estas aportaciones están complementadas por una reflexión filosófica sobre el proceso formativo, con la madurez y con valores que los niños necesitan para incorporar en sus mundos los recuerdos relacionados con la comida, que dejarán una huella en su modo de ser como adultos. Nos proponemos, por lo tanto, ofrecer diferentes perspectivas que ayudarán, por un lado, a los adultos (padres) a comprender cómo relacionarse con los niños a través de la comida, y, por otro lado, a los niños, a relacionarse de manera diferente con la comida, mediante el cultivo de valores como la curiosidad, la creatividad, el cuidado y la responsabilidad.

Este libro está dirigido a adultos que tienen la responsabilidad de aprender cómo relacionarse con los niños y cómo brindarles una perspectiva diferente sobre la comida y la alimentación en general. Pero también es una guía para los profesionales del mundo de la gastronomía, ya que de su trabajo depende el futuro de los niños. No se trata solo de educar a los niños en lo que respecta a la comida, ni de permitirles comer lo que les plazca, tampoco de imponer prohibiciones. En todos los aspectos debe existir un equilibrio; además es esencial explicar a los niños, en calidad de adultos, lo que deben saber y estar dispuestos a compartir con ellos la mesa, la cocina y los alimentos.

Se ha demostrado que a los niños les gusta saber sobre los alimentos y la comida. Sin embargo, hoy en día ya casi nadie tiene el tiempo para explicarles estos tópicos importantes.

⁴ Santi Santamaria, *La cocina al desnudo. Una visión renovada del mundo de la gastronomía*, (Madrid: Editorial Planeta, 2011), 39.

⁵ La FAO (La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) ya anunció una preocupación real sobre la alimentación, con miras hasta 2050. Esto determina ciertas inquietudes tanto para los adultos como para los niños: ¿Cómo será la relación con la comida para el 2050, cuando estamos amenazados por la hambruna? ¿Sabrán las futuras generaciones cuidar los alimentos, no desperdiciar y valorar la comida?

En un experimento llamado *Pilot Light* en Chicago, se ha demostrado que:

1. 93% de los jóvenes saben que el modo en el cual se alimentan les afecta sus vidas;
2. 93% creen importante saber los ingredientes de sus comidas;
3. 86% les gusta probar nuevos platillos
4. 83% creen que es importante saber de dónde vienen los alimentos;
5. 78% sienten que pueden elegir alimentos sanos en para sus lunch⁶.

Es verdad que en los Estados Unidos o en otros lugares de Europa se están implementando propuestas para una educación gastronómica en los niños, como una forma de oponerse y combatir a la industria alimentaria, que a través de la publicidad los seducen con todo tipo de productos bien empacados, con sabores artificiales que, a la larga, tienen consecuencias para la salud.

En la Universidad de Adelaida en Australia, o en Turquía, se ha considerado introducir programas que brinden un acercamiento de los niños al mundo de la comida. Por ejemplo, en Australia se ha desarrollado un programa para que los supermercados ofrezcan frutas gratuitas a los niños, para evitar así el desperdicio y animar a los niños a consumir más frutas. Asimismo, la Boston University Metropolitan College en Estados Unidos incluye en su programa sobre gastronomía, la historia de los alimentos, la cultura culinaria, la antropología alimentaria, los alimentos y las artes visuales junto con el lenguaje y escritura alimentaria. También la FAO intenta ocuparse con la educación alimentaria y nutricional para los niños en sus programas y proyectos. De hecho, para este año 2023, uno de los programas que proponen, en colaboración con UNICEF, se relaciona con la alimentación escolar para los niños.

En Estados Unidos existe la *Culinary Academy Kids* en la cual los niños aprenden a cocinar y también aprenden sobre los alimentos. En Inglaterra está la *Children Trust Food* que enseña a los niños a cocinar, al mismo tiempo que promueve una cultura gastronómica para que los niños aprendan a ser selectivos con la comida y educar sus gustos y elecciones. En América Latina, que se enfrenta a diferentes problemas sociales y económicos y, que desafortunadamente, sufre de altos índices de obesidad y desnutrición, es necesaria una atención específica a la educación para una buena y saludable alimentación en los niños. También es necesario despertar en los niños el amor y el cuidado por la tierra, fomentar el interés por los productos de la misma y cultivar el respeto por la tierra, sus productos, productores, y la curiosidad, entre otros aspectos.

Desde nuestra perspectiva, el tema de *la educación para una cultura gastronómica en los niños* debe ir más allá de la mera idea de la salud, aunque esta sea fundamental, ya que asocia la comida con una dieta y esto genera siempre un rechazo. Por ejemplo, en un estudio publicado por la FAO, titulado *Eating Well For Good Health*, los autores se enfocan únicamente en la nutrición (vitaminas, minerales, proteínas). Sin embargo, este tema requiere un diálogo interdisciplinario entre filosofía y gastronomía, pero también con la colaboración de perspectivas desde la educación, sociología, arte, cultura y nutrición.

⁶ Carolyn Sutter et al. "Defining Food Education Standards through Consensus: The Pilot Light Food Education Summit", *Journal of School Health* 89 (2019): 994-1003.

Consideramos que el tema de la formación de los niños con relación a los alimentos -en la cual sí es importante la perspectiva de la nutrición - debería ir más allá y generar una forma de *pensar diferente con respecto al sentido de la comida e inculcar valores fundamentales como la humildad, el cuidado, la gratitud, el respeto, la comunidad, la curiosidad, así como el amor y la responsabilidad con la intención de crear una cultura gastronómica en los niños*. Esto implica despertar en los niños el interés y la necesidad de hacer preguntas y cultivar también la conciencia sobre el cuidado de la naturaleza y la vida en general, la sostenibilidad, el cambio climático y los recursos naturales.

La gastronomía es una fuente de sabiduría, pero con la industrialización y la tecnologización, se descuida cada vez más, dando lugar a generaciones enteras de seres humanos que ignoran el valor y el sentido de la comida que los alimentan y los mantienen con vida. La agitación de la vida moderna ha roto los espacios para disfrutar los alimentos, la velocidad no permite ya compartir durante la comida y acabamos muchas veces comiendo en soledad y rápido. Esto no debería ser una excusa. Como adultos tenemos que considerar que nuestro modo de actuar y pensar es mimético para los niños. Entonces, esta situación implica una gran responsabilidad ya que se tiene que pensar qué enseñamos a los niños a través de nuestros comportamientos y hábitos.

Las nuevas generaciones tienen que aprender que el comer tiene que venir acompañado del *saber*, ya que la cocina implica un componente cultural, espiritual y simbólico, que nos trae a la mesa toda una historia y una tradición. La cocina es parte de la formación del ser humano, moldeando sus gustos y generando también reflexión. Santi Santamaria habla de una *pedagogía activa* para lograr tener una cultura gastronómica, por un lado, y por otro, para tener “una alimentación sana, respetuosa y acorde con nuestras culturas⁷”.

La *Universidad Le Cordon Bleu* de Lima, Perú, y el señor Rector Dr. Augusto Dalmau García Bedoya se unen para apoyar este interesante proyecto interdisciplinar entre filosofía y gastronomía sobre la educación de los niños, para abrir nuevos horizontes de investigación, y para estar en las vanguardias narrativas. La *Universidad Le Cordon Bleu* tiene esta misión de revalorar la cultura, a través de las técnicas y la investigación en cuanto a las tendencias actuales y de promover una cultura gastronómica en base a valores y recuperando las tradiciones.

De esta manera, el objetivo general de este volumen es investigar la relación de los niños con los alimentos para resaltar la importancia de formarse una cultura gastronómica y para desarrollar en ellos la capacidad de decidir sobre el modo en el cual se van a relacionar con la comida. Este volumen es el resultado de una colaboración internacional, en ocho capítulos, de investigadores de diferentes áreas de estudio: filosofía, sociología, gastronomía, nutrición, ciencia de los alimentos.

El primer capítulo llamado *La comida: un ámbito lúdico para la formación de una cultura gastronómica en los niños* se enfoca en el concepto de *juego* como un ámbito a través del cual se puede implementar una educación sobre la comida en los niños. Mediante el juego el ser humano puede crear su vida, participar de la realidad, descubrir valores y realizar encuentros porque el juego es la manifestación de la libertad y, por lo mismo, tiene la capacidad de formar el carácter. El juego y la comida se complementan recíprocamente, por eso

⁷ Santi Santamaria, *La cocina al desnudo*, 246.

en estas páginas demostraremos cómo, llevado a la cocina, el juego es la manera a través de la cual los niños pueden descubrir los alimentos, y por otro lado, cómo el acto de cocinar mismo se fundamenta el el juego.

El segundo capítulo, *La alimentación como fuente de entretenimiento para niños: explorando la eatertainment*, se centra en el surgimiento de la comida como entretenimiento -eatertainment -con relación a los niños. La comida siempre ha jugado un papel crucial en la cultura humana, no sólo como medio de sustento, sino también como fuente de placer, socialización y entretenimiento. En los últimos años, el concepto de “eatertainment” ha ganado mucha atención, refiriéndose a la fusión de experiencias gastronómicas y de entretenimiento. Este capítulo tiene como objetivo explorar las cuestiones éticas vinculadas al “eatertainment” en su relación con los niños, en términos sociales y médicos, y algunas formas posibles de contra-argumentar las opiniones sobre la comida como fuente de entretenimiento y consumismo.

La gastronomía como vía iniciática para el proceso de madurez ética del niño es el tercer capítulo, en el cual se expone a la gastronomía como un proceso de *iniciación* del niño a la madurez ética, saber elegirse a sí mismo. La gastronomía consiste en los modos, las normas y las cualidades por las cuales cada ser humano configura su modo de vivir, como forma y como hábitat con la realidad natural. Debido a esto, cuando el niño experimenta la gastronomía pone en relación lo que naturalmente prueba como necesidad y lo que interiormente siente como posibilidad; se trata de una experiencia reversible de donación y acogida, a través de las cuales adquiere una afectividad y unas disposiciones que expresan los modos en que la libertad se puede ejercer, y que marca el camino hacia la madurez del carácter.

El capítulo cuarto, *El panorama del fenómeno culinario del siglo XXI y la importancia de la formación de los niños en el mundo de la gastronomía*, propone explorar la relación entre los niños y el ámbito de la gastronomía, para ofrecer una comprensión de la importancia social, cultural y moral para que se entienda el mundo de lo culinario como una expresión de la persona, desde su dignidad y su valor para la sociedad. El fenómeno culinario que vemos hoy en día se ha dado por diferentes motivos y uno de ellos es la exposición que ha tenido en la cultura moderna, corriendo el riesgo, sin embargo, de que se trivialice y quede meramente en la superficialidad. Esto en un contexto en el cual la gastronomía ha sido, desde hace siglos, una parte fundamental de la cultura de la humanidad y esta realidad actual no pasa inadvertida para el mundo de la cocina.

El quinto capítulo, *Educación alimentaria y nutricional de los niños*, promueve la educación alimentaria nutricional mediante el aprendizaje, la adecuación y la aceptación de hábitos alimentarios saludables de acuerdo con la propia cultura alimentaria familiar y social. En los niños hay tres tiempos concretos de intervención: en la etapa de lactancia, pues es cuando el binomio madre-niño deben reconocer elementos como el hambre y la saciedad; el segundo momento será en la etapa de la alimentación complementaria, por la incorporación de nuevos sabores y texturas, así como los tiempos de comida; y finalmente, el tercer momento será cuando el niño inicie la etapa preescolar, pues será sometido a un nuevo entorno, a nuevas personas y con ello nuevas relaciones con los alimentos. La interacción de estos tiempos y la educación alimentaria y nutricional deben integrarse para comprender su influencia en su conjunto y, por lo tanto, la influencia en el comportamiento alimentario futuro.

El sexto capítulo, *¿Qué educa el sentido del gusto en los niños? La armonía de las relaciones*, propone estudiar cuáles son los requisitos, exigencias y consecuencias de una educación del gusto en general, y en relación con los niños en particular. Se plantea que el núcleo de esta educación consiste en el aprendizaje de las relaciones significativas de la persona con la alimentación. Se busca, por lo mismo, identificar cuáles son esas relaciones, cómo se configuran y qué las dota de significación para la persona; así como, identificar una propuesta de asignatura teórico-práctica que incluya de manera efectiva el diálogo entre todas las ciencias, técnicas y disciplinas implicadas en dichas experiencias significativas.

Los canales tv de cocina y su impacto en la educación alimentaria de los niños es el séptimo capítulo que propone un estudio destinado a mapear el fenómeno culinario en las redes sociales y sus efectos en la educación alimentaria nutritiva de los niños. El estudio propone una nueva perspectiva sociológica sobre términos como: arte culinario, fenómeno culinario, educación en materia de nutrición y enfermedades metabólicas infantiles. El foco de la investigación es arrojar luz sobre el vínculo entre el arte culinario y la educación alimentaria, que se analizan como dimensiones de la educación para la vida y la salud de los niños, el bienestar y la calidad de vida en el contexto de la influencia de los canales de cocina. Sobre la generación joven.

El octavo capítulo se llama *Tradición e identidad en el huerto escolar: niños sembrando conocimiento* y se enfoca en resaltar que las experiencias en torno a los alimentos se dan desde el momento en que llegamos al mundo, primero con el seno materno, y posteriormente, probando, comiendo y decidiendo que sí y que no comer, de acuerdo con la disponibilidad de alimentos en casa o comunidad, usos y costumbres, prohibiciones religiosas en caso de existir, intolerancias y alergias entre otros factores. Además de lo mencionado anteriormente, otro conocimiento importante se adquiere por el contacto con la forma en que se produce el alimento. Los niños aprenden sobre las técnicas agrícolas tradicionales, enriqueciendo sus experiencias y conocimientos. Esto les permite conocer los tipos de tierra para el cultivo, la elaboración de fertilizantes naturales en casa o en la escuela, la selección de los productos para sembrar, el entendimiento de las características y necesidades de las plantas, así como las condiciones para la cosecha.

Es importante destacar que las actividades relacionadas con la siembra se realizan en grupo, fortaleciendo así el aprendizaje entre pares, importante no sólo durante la niñez, sino en todas las etapas del desarrollo humano. Como parte de las actividades sociales que fomentan la identidad y promueven el intercambio de conocimientos, se incluye la preparación de platos con los alimentos cosechados, el intercambio de recetas familiares y la búsqueda de puntos en común dentro del grupo a través de las tradiciones culinarias.

 Catalina Elena Dobre

 Luis Javier Álvarez Alfeirán

Ciudad de México,

Junio de 2023.

Capítulo 1

LA COMIDA: UN ÁMBITO LÚDICO PARA LA FORMACIÓN DE UNA CULTURA GASTRONÓMICA EN LOS NIÑOS

 Catalina Elena Dobre



Vivimos en un mundo que, por los problemas a los que ya nos enfrentamos, exige de nosotros una implicación activa y una reorientación en la cual debemos involucrar a las generaciones futuras, en especial, a los niños. El futuro que se dibuja en el horizonte pide una visión integral de la realidad. No basta con enviar a los niños a “buenas escuelas” especializadas en enseñar inglés o matemáticas con la idea de que la escuela los educará. La función de la escuela ya no es educar, sino enseñar. La educación más relevante, el bagaje que uno lleva consigo toda la vida se hace en casa, allí es donde se crean hábitos, modos de pensar y de relacionar con la realidad, comportamientos y responsabilidades.

El reto de una educación sólida es difícil en un panorama que no es muy alentador: incertidumbre, crisis económica, crisis moral y una sociedad post-pandémica en la cual la mayoría de los adultos y las familias buscan modos de sobrevivir y enfrentarse a problemas. Esto hace que la vida se desarrolle en torno a la velocidad o a la escasez y, por lo mismo, se busca simplificar lo más posible nuestra existencia, inclusive en el modo de alimentarnos. Es decir, entre la prisa de los padres, entre necesidades de la vida diaria, pero también con los *gadgets* que mantienen a un niño “ocupado”, el modo de alimentarnos en general es muy carente: pizza, sandwich, hamburguesas, alitas de pollo, salchichas, chips, y mucho azúcar.

Por eso quiero enfatizar que la intensidad de la vida hace que los adultos no tengan ya el tiempo formar o acompañar a los niños y menos para cocinar. Esto es un problema muy grave, no sólo desde un punto de vista de la alimentación, sino en todos los sentidos. Si nos enfocamos en el tema de la comida, los niños se forman con hábitos alimenticios difícil de modificar. Algunos, al llegar a la edad adulta, pueden tener un cambio radical en este sentido, y mejorar su alimentación, pero, en general, al desconocer sabores y olores que surgen en el momento de la cocción de un plato, al no estar en contacto con la naturaleza para entender y apreciar el desarrollo de los alimentos, los niños que viven en entornos urbanos carecen de una educación adecuada y, como adultos, tendrán una visión limitada sobre la comida.

Claro, no se trata de exagerar y pensar como el filósofo Jean-Jacques Rousseau que la buena educación es sólo cuando el niño se forma con relación a la naturaleza⁸. Para nuestro mundo urbanizado e hipermoderno, es difícil pensar que muy pronto se dará un giro radical y todos regresaremos a recuperar la relación que antes el ser humano tenía con la tierra, con el cultivo, con los alimentos; aunque, por ejemplo, países como Finlandia han

⁸ En este sentido se puede consultar: Jean-Jacques Rousseau, *Emilio o De la educación*, (Madrid: Edaf, 1997).

desarrollado lo que llaman “huertos comunitarios”, en los cuales los ciudadanos están animados a cultivar sus productos apostando así por la sostenibilidad. Esto nos abre el horizonte y nos hace entender que no es imposible crear hábitos sanos con relación a la comida y entornos favorables para generar una cultura gastronómica. El ejemplo de Finlandia fue tomado por otros países que intentan promover un estilo de vida que, en cierto sentido, busca recuperar las formas de vida que tenían nuestros abuelos o bisabuelos, es decir, estar más en contacto con la tierra, cultivar sus propios alimentos y ser cada vez más autosuficientes.

Aun así, esto no es un proceso rápido y tampoco al alcance de todos. Por lo que, considerando esta sociedad urbanizada y cansada⁹, pienso que la única vía de poder formar en los niños una cultura gastronómica y despertar el interés sobre el significado de cada alimento en parte, es a través del *juego*. Cuál es la relación entre juego y cocina? Es lo que trataré de argumentar a continuación.

1. El juego como manifestación de lo espiritual en el ser humano

La idea del juego como parte central de la educación o la formación del carácter, tiene raíces en la *paideia* griega, la expresión de la formación siguiendo un ideal virtuoso. Dejando a un lado que su desarrollo varias etapas, lo más relevante de esta pedagogía es que apunta hacia la formación integral del hombre. Como mencionaba, un concepto importante dentro de este proceso paideico, era el de *juego* a través del cual se perseguía el ideal de *kalós k' agatos* (hombre virtuoso). Junto al juego, se añadieron a esta formación del hombre en tanto hombre, la gimnasia, la música, la dialéctica, la retórica o el arte de hablar; es decir, todo aquello que implicaba una formación integral y moral (*areté*) del ser humano que debería ser un ciudadano digno para servir a la *polis* (la ciudad Estado).

Desde los tiempos más remotos, en la cultura griega, se consideraba el *juego* como un regalo de los dioses para los hombres, un modo de ofrecerles un reposo de las actividades y preocupaciones diarias. Podíamos decir que el *juego* antecede al *logos* griego. Aunque el juego (*paidia*)¹⁰ estaba intrínsecamente asociado con los niños (*paides*)¹¹, sin embargo, jugar juegos representaba también una actividad importante en los eventos sociales y las ceremonias religiosas. Por lo que, el juego no era una actividad caótica, sino una creativa, formativa y seria. En *La República*, se consideraba que el juego es fundamental, inclusive para la estabilidad social. El juego determina que en una sociedad se formen adultos que vayan creando nuevas leyes y vayan ordenando de otra manera la *polis*. A lo mejor no fue Platón el gran teórico del significado del juego, pero sus reflexiones en torno a esta actividad sería -como la consideraba- abrieron camino para comprender la importancia del juego para la vida y el modo del ser del hombre.

⁹ Reiterando la idea de Byung Chul Han, *La sociedad del cansancio*, (Barcelona: Herder, 2017).

¹⁰ “*Paidi/a - Paidei/a*”. Si observamos la etimología de la palabra juego en griego, es la misma raíz que designa la educación (*paideia*). En latín, tenemos *Ludus/Ludere* así como tenemos también *locus o locari*.

¹¹ Armand D'angour, “Plato and Play. Taking Education Serious in Ancient Greek”, en *American Journal of Play* 5, no. 3 (2013), 293-307, <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1016076.pdf>.

Después de Platón, el concepto de juego ha sido pensado más desde la estética que de la ética. Por ejemplo, Platón, Friedrich Schiller o Alfonso López Quintás resaltan más el papel formativo (por lo mismo ético) del juego, mientras que Kant, Gadamer o Huizinga hablan más de la parte estética del juego. Aunque *creo que el juego es un ámbito entre la creación y la formación*, indispensable tanto para la vida ética, así como para la estética. Sin embargo, la idea de *homo ludens* será explorada por varios filósofos, sociólogos o psicólogos, ya que el juego, o el ámbito lúdico, es una parte esencial de la estructura ética y antropológica del ser humano.

En este sentido, el filósofo y dramaturgo alemán Friedrich Schiller, preocupado por comprender la naturaleza humana, consideraba que un papel fundamental en la estructura antropológica del mismo, lo tiene el juego, (*Spieltrieb*) como un eje central para la educación estética del hombre. Esta idea estaba inspirada en la *paideia griega* y, en especial, en Platón. Viendo que en la historia del pensamiento la belleza florece cuando las virtudes morales están en decadencia, Schiller propone la educación estética como la verdadera cultura porque implica forzosamente la educación moral. De hecho, en su escrito llamado *Cartas sobre la educación estética del hombre* menciona, entre otras, dos impulsos intrínsecos a la naturaleza humana: el impulso vital (o material) y el impulso formal. El primero conserva la vida y el segundo preserva la dignidad. Y a estos dos añade un tercer impulso, que define como una necesidad moral y lo denomina juego. Es decir, los impulsos naturales están unidos por un tercer impulso que es espiritual: el juego. Como afirma el filósofo, “de todos los estados del hombre es el juego y sólo el juego el que lo hace perfecto”¹². Esto porque el juego ayuda al desarrollo de las facultades espirituales, sobre todo, considera que la belleza moral se alcanza mediante el *juego* que determina que el intelecto se abre hacia el corazón creando un espacio de armonía.

El juego, así, ennoblece el carácter y fortalece la personalidad y genera cultura (*Kultur*). No es una manifestación aleatoria; es una manifestación de la libertad que viene y ordena la naturaleza con reglas (las reglas del juego). Porque jugar significa crear y formar; y formar, significa para Schiller formar el interior. Afirma: “un hombre así formado estará sin duda a salvo de ser naturaleza en bruto y de aparecer como tal”¹³. Partiendo de esto hay para Schiller “una educación para la salud, una educación de la inteligencia, una educación de la moral y una educación del gusto para la belleza”¹⁴. Este tipo de educación fundamentada en el juego como apertura de la manifestación espiritual, lo que hace es humanizar al hombre, y facilita el paso de la materia bruta a la belleza y de la naturaleza a la vida del espíritu.

Inspirado por las ideas de Schiller y de Huizinga sobre el juego, el filósofo alemán Hans-Georg Gadamer, afirma: “lo primero que debemos tener claro es que el juego es una función elemental de la vida humana, hasta el punto de que no se puede pensar en absoluto la cultura humana sin un componente lúdico”¹⁵. El juego es un movimiento, un vaivén y al ser un movimiento es, a la vez, una manifestación de la libertad; por lo tanto, el juego no es una característica más de la subjetividad, sino que es la subjetividad misma.

¹² Friedrich Schiller, *Kallias. Cartas sobre la educación estética del hombre*, (Barcelona: Ed. Anthropos, 1999), 237.

¹³ Schiller, *Cartas*, 219.

¹⁴ Schiller, *Cartas*, 285.

¹⁵ Hans Georg-Gadamer, *La actualidad de lo bello*, (Barcelona: Ediciones Paidós, 1998), 66.

Si bien este carácter lúdico se puede observar en toda la naturaleza, Gadamer coincide con Schiller de que el juego humano es un movimiento ordenado que tiene reglas racionales que hace de este movimiento una actividad que tenga un fin específico y, por lo mismo, es una auto-representación¹⁶.

Gadamer habla de la *participación* y *mímesis* (representación) como características del juego y afirma: “El niño pequeño empieza a jugar imitando, y lo hace poniendo en acción lo que conoce y poniéndose así en acción a sí mismo”¹⁷. La participación es activa; el juego, como es un ámbito creativo, pide una presencia (*participación*), una ejecución mimética, pero también una recreación. Por lo mismo es una actividad muy seria. “El jugar está en una referencia esencial muy peculiar a la seriedad”¹⁸, como expone el filósofo alemán; una seriedad que es sagrada. El filósofo alemán da crédito a Huizinga, quien menciona la sacralidad del juego, como si fuera un culto, aunque en el hombre, como también en el animal, el juego es un proceso muy natural¹⁹.

El juego tiene así un poder peculiar, ya que se apodera del jugador, invitándolo descubrir posibilidades nuevas, que son elegidas, creando así un espacio de juego, delimitado y bien estructurado, además de que implica “un comportamiento que se destaca frente a los demás”²⁰.

2. La formación de una cultura gastronómica en los niños a través del juego

“Puedes descubrir más sobre una persona en una hora de juego que en un año de conversación”²¹.

¿Cómo inculcar en el niño el significado de la comida? ¿Cómo despertar en él la curiosidad sobre el origen de los alimentos? ¿Cómo transmitir a las siguientes generaciones el interés por tener una cultura gastronómica? Desde mi punto de vista, esta relación de los niños con la comida es un problema cuyas raíces están en el ámbito familiar, sobre todo en los hábitos alimenticios, y en el descubrimiento del significado de la comida mediante el *juego*.

El juego es una actividad colaborativa que implica creatividad, confianza y comunicación; es un ámbito de socialización y encuentro. A través del juego, en los niños se pueden despertar el interés para la comida y los alimentos. Esto implica un involucramiento por parte de los adultos para realizar, con los niños, actividades que implican los alimentos: cocinar, sembrar, elegir alimentos y explicar. Estas actividades se deben presentar de un modo lúdico y no como imposición. Así los niños tomarán el juego con la comida como algo serio, porque

¹⁶ Gadamer, *La actualidad de lo bello*, 68.

¹⁷ Hans-Georg Gadamer, *Verdad y método I*, (Salamanca: Ed. Sígueme, 1997),158.

¹⁸ Gadamer, *Verdad y método I*, 144.

¹⁹ Gadamer, *Verdad y método I*, 148.

²⁰ Gadamer, *Verdad y método I*, 150.

²¹ Un proverbio encontrado en un libro de cocina estadounidense. Sin embargo, la fuente de este dicho parece tener raíz en un tratado sobre etiqueta del siglo XVII escrito por un tal Richard Lindgard.

sí lo es, y Platón nos habla sobre la seriedad del juego. La educación a través del juego es una educación para la virtud, para que los niños se transformen en adultos con hábitos y responsabilidad. En su escrito *Leyes*, afirma:

Digo y sostengo que el hombre que ha de ser bueno en cualquier cosa debe ejercitarla directamente desde niño, jugando y actuando seriamente en cada una de las cosas convenientes al asunto. Por ejemplo, el que va a ser un buen labrador o un buen arquitecto: uno debe jugar construyendo algunas de las viviendas que hacen los niños, el otro por su parte debe jugar a labrar. El que los cría (...) debe intentar volver los placeres y los deseos de los niños a través de juegos hacia la meta que ellos mismos alcanzarán cuando hayan madurado. En resumen, decimos que la educación es la crianza correcta que conducirá en mayor medida el alma del que juega al amor de aquello en lo que, una vez hecho hombre, el mismo deberá ser perfecto en la especialidad de la cosa²².

Los especialistas en el análisis de las primeras edades en los niños sostienen que, entre los 3 y 4 años, el niño establece un comportamiento de alimentación autónomo y los límites sobre los alimentos que aceptará. Es decir, a partir de estos años el niño se convierte en un comensal, sabiendo tomar decisiones (aunque limitadas). Es en este lapso que se empiezan formar “comportamientos alimentarios”, o hábitos. En el artículo *Parents Influence on Children’s Eating Habits (La influencia de los padres en los hábitos alimenticios de los niños)*, se mencionan varios puntos a tomar en cuenta para crear sanos hábitos como, por ejemplo, comer juntos como familia, no presionar a los niños comer, no utilizar la comida como castigo o recompensa, y tener comida saludable en casa²³, pero no se menciona el concepto de *juego*. Desde mi punto de vista, el modo de relacionar a los niños con comprender el sentido de la comida es mediante el juego. A través del juego en la cocina y con los alimentos, los niños se sentirán involucrados en una actividad importante, y aprenderán a la vez sobre lo que comen, sobre el origen de cada alimento que tienen en la mesa y a distinguir diferentes gustos.

En el juego uno expresa su interioridad y aprende también dialogar. Martin Buber afirmaba que el modo de establecer encuentros con el mundo se ve de modo ejemplar en el hombre primitivo o en los niños en sus primeros meses de edad. Ambos, tanto el hombre primitivo como los niños, se relacionan con el entorno que los rodean de una manera lúdica, sin clasificar, sin medir y sin etiquetar. Esto significa que se relacionan lúdicamente.

En el juego las barreras desaparecen y surge la creatividad y la curiosidad, así como la necesidad de relacionarse y dialogar con el otro (o los otros). El juego es nuestro vínculo con el estado paradisiaco, ya que en su esencia el *juego es encuentro*, es relación genuina con el mundo. Plantea Buber: “No es del todo exacto decir que un niño percibe un objeto y después entra en relación con él, al contrario, primero está el deseo de entrar en relación”²⁴ y esto es posible a través del juego. Es decir, la mano extendida del niño hacia su entorno es la expresión de descubrir el mundo tras este genuino encuentro que es el juego.

El filósofo y pedagogo español Alfonso López Quintás ve en el juego una fuente de luz y de sentido. Afirma: “el juego es alumbrador de sentido²⁵”, ya que la realidad ofrece el ser humano posibilidades de juego.

²² Platón, *Leyes I*, (Madrid: Gredos, 1999), 227-228.

²³ Parents’ Influence on Children’s Eating Habits”, *Unlock Food*. Ca. Consultado el 8 de noviembre de 2022, <https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Adolescents-teenagers/Parent-and-Caregivers-Influence-on-Children’s-Eating-Habits.aspx>

²⁴ Martin Buber, *Yo y tú. Y otros ensayos*. (Buenos Aires: Ed. Lillmod, 2006), 32.

²⁵ Alfonso López Quintás, *La experiencia estética y su poder formativo*, (Bilbao: Universidad de Deusto, 2004), 76.

Mediante el juego, como decía Gadamer también participamos a la realidad; y pienso que puede ser a través del juego que el niño aprenda que la comida es un asunto serio que implica tiempo, elección, comprensión y no es una mera necesidad y tampoco algo que tenemos que consumir.

Si alimentarse es una necesidad fisiológica, la comida no se reduce a sólo esta actividad. Es un ámbito muy complejo que pide comprender el sentido de esta y su valor. Hoy, más que nunca, se trata de promover una sana alimentación a través de todos los medios. Por lo que sabemos que debemos comer bien. Pero, ¿qué significa comer bien? ¿Significa comer mucho? ¿Tener una dieta equilibrada? ¿Ser vegetarianos, veganos? ¿Comer lo que queremos? ¿Comer cada dos horas? ¿Satisfacer nuestros gustos? Resulta que comer bien, al ser una afirmación ambigua en sí, se reduce a lo que cada ser humano necesita, como afirma Roger J. H. King²⁶.

Hay varios estudios que han demostrado que los niños pueden regular la cantidad de lo que comen; sin embargo, ellos no pueden regular la calidad de lo que consumen²⁷. Como ya señalé anteriormente, esta responsabilidad es de los adultos para poder desarrollar una relación sana y de confianza con los niños. *The American Dietetic Association Guide to Healthy Eating for Kids* considera que para acercar a los niños a una forma de comer equilibrada (no digo buena, porque la perfección en este sentido no existe), hay dos puntos importantes que considerar. Lo primero es tener la paciencia de dejar que los niños elijan el momento de probar los alimentos; es decir, no obligarlos. Lo segundo es cocinar jugando con ellos, ya que “los niños tienen más interés en aprender y en comer, si han desempeñado un papel en la preparación de una comida”²⁸.

Fue en Grecia antigua donde se empezó a manifestar, por primera vez, la idea de que la comida es más que una necesidad, y tiene que ver con un equilibrio al que los griegos llamaron *dietética*, que no se dirigía sólo al cuidado del cuerpo sino también al cuidado del alma. Aunado a su idea de *paideia* (de formación), la *dietética* venía a completar esta ejercitación constante para alcanzar una vida virtuosa. Esta idea de una *dietética* fue muy practicada y desarrollada en las escuelas helenísticas (estoicismo, epicureísmo, cinismo), en donde se promovía, con relación al pensamiento, también un modo de alimentarse especial (de preferencia, una dieta vegetariana).

Platón no descuidó, dentro de una sus más importantes obras, *La República*, una reflexión en torno a la alimentación equilibrada que los seres humanos deberían tener para no llegar a excesos. En este diálogo, Sócrates, imaginando cómo será la organización de la sociedad, afirma lo siguiente:

(...) me olvidaba que también condimentos. Pero cocinarán con sal, olvida y queso y hervirán con cebolla y legumbres, como las que se hierven en el campo. Y a manera de postre les serviremos higos, garbanzos y habas, así como bayas de mirto y bellotas que tostarán al fuego, bebiendo moderadamente. De este modo, pasarán la vida en paz y con salud y será natural que lleguen a la vejez y transmitan a sus hijos una manera de vivir, semejante²⁹.

²⁶ Roger J. H. King, “Eating Well: Thinking Ethically About Food”, en *Food and Philosophy*, ed. Friz Allhoff y Dave Monroe (USA: Blackwell Publishing, 2007).

²⁷ “Feeding Kids”, *The American Dietetic Association Guide to Healthy Eating for Kids*. Consultado el 14 de noviembre de 2022. <https://catalogimages.wiley.com/images/db/pdf/0471442240.01.pdf>

²⁸ *Feeding Kids*, 17.

²⁹ Platón, *La república* (372 d), (Madrid: Ed. Gredos, 1998), 127.

Platón fue vegetariano y para él una *dietética* era una seria ejercitación de la voluntad, además de transmitir un mensaje relevante: el modo en el cual un ser humano adulto se alimenta se hereda de manera *mimética* a los hijos. Dentro de esta dietética que pensaba Platón, la comida se transformaba desde ser una mera herramienta de pasar el hambre, a un nivel superior que implica todo un proceso reflexivo y formativo con relación al carácter.

Esta enseñanza del filósofo griego es muy importante inclusive para nuestros tiempos, y forma un principio educativo del cual hemos olvidado: que *la forma de alimentarse de los adultos es transmitida a los hijos* a través de un proceso mimético. Bien señalaba el filósofo y ensayista francés, Pascal Bruckner que “cualquier padre o educador imparte dos enseñanzas. La primera es la oficial, la formada por el conjunto de principios y valores que proclama y defiende abiertamente. Y la segunda, involuntaria, que muestra sin darse cuenta, por su actitud y sus relaciones con los demás, y que puede ser la antítesis de lo que profesa. Sucede que los hijos copian instantáneamente las conductas silenciosas, por un mimetismo velado”³⁰.

Por lo que, el modo en el cual se alimentan los niños es el reflejo, en el fondo, de cómo se alimentan sus padres. La comida que comen no aparece de la nada, es el espejo del entorno en el cual un niño se desarrolla, es la *mimesis* de los hábitos de los adultos o de los hábitos alimenticios de un hogar. Para los griegos, en especial, para Aristóteles, el hábito era *ethos* y por lo mismo, esto determinaba el carácter. Es decir, el hábito tenía una fuerte implicación sobre el desarrollo moral de un individuo.

La alimentación de un adulto es la manifestación de los hábitos adquiridos, desde pequeño, en su casa. Allí es donde se siembra, antes que nada, la relación con la comida y es el espacio en el cual se educa el gusto (o no) y se forma la capacidad de elegir los alimentos. Desafortunadamente, muchos adultos no creen que sus elecciones con relación a la comida influyen a los niños.

Carol Deppe, doctora en biología por la Universidad de Harvard y autora de varios libros sobre agricultura sostenible, afirmaba en un artículo que tristemente “muchas personas se ven privadas de la oportunidad de *jugar* con la comida. En estos días, una persona ya no suele cocinar la comida. Además, debido al uso generalizado de alimentos procesados que requieren poca mano de obra, la cocción también suele minimizarse, incluso para el cocinero. Sin embargo, para evitar comer en exceso, para sentirme satisfecha con cantidades normales y saludables de alimentos, tengo que jugar con mi comida”³¹.

Hoy muchas personas ni siquiera saben que pueden y deben jugar con la comida. La comida es vista como una mera necesidad, como una recompensa o moneda de cambio, como castigo o como una experiencia. Por lo que la relación con la comida se reduce a comer algo congelado, pedir comida, ir a restaurantes de comida rápida o ir a restaurantes por vivir una experiencia y por ser atendidos. Como resultado, el pensamiento colectivo de nuestra sociedad percibe el juego como una actividad meramente infantil, y nada más.

³⁰ Pascal Bruckner, *Un instante eterno. Filosofía de la longevidad*, (México: Ed. Siruela, 2023), 76.

³¹ Carol Deppe, “Why Playing With Your Food is a Serious Business”, *Grist*. Consultado 11 de noviembre 2022. <https://grist.org/locavore/2011-02-15-why-playing-with-your-food-is-serious-business/>

Huizinga afirmaba que “el niño juega con seriedad perfecta, es decir, con pleno derecho. Pero juega y sabe que juega”³². Con relación a la comida, detrás del juego como actividad creativa y relacional, está la seriedad con la cual el niño apropia el aprendizaje sobre su significado e importancia. Tenemos que entender que los adultos somos los responsables por el modo de alimentarse y relacionarse con la comida, de los niños. Por eso, tenemos que entrar en el juego, y hacer del juego una actividad muy seria. Jugar con la comida no significa desperdiciar la comida o que los adultos hagan de payasos para que los niños coman saludable. Como afirma Matthew Freud, especialista en psicología de la comida: “Mi esperanza para el futuro de la comida es una llamada de atención social de que el enfoque de crianza de nuestros hijos no sucumbirá a la cuchara disfrazada de avión”³³.

Todas estas reflexiones me hacen llegar a la conclusión de que el modo de comprender la comida en la infancia requiere de una implicación seria y unos pasos que los adultos deberían considerar:

1. Invitar al niño que cocine con ellos.
2. Elegir junto con el niño el plato de comida que se cocinará.
3. Elegir los ingredientes juntos.
4. Empezar un diálogo sobre el origen de cada alimento elegido para cocción; cuál es el origen, como se ha obtenido etcétera.
5. Hacer del niño un ayudante en el proceso de cocinar.
6. Permitirle poner en práctica su creatividad y dejarlo añadir ingredientes o decorar el plato de comida.
7. Mientras se realiza el proceso de cocción, invitar al niño a crear su propia receta (etcétera).

Estos pasos harán que el niño comprenda cómo se obtiene la comida; es decir, entenderá que para comer bien y saludable hay un esfuerzo que se debe hacer. Pero, cuando está presente el juego, el cocinar se transforma en un acto placentero.

Otra forma de jugar en el ámbito de la cocina es creando un pequeño huerto en casa e involucrar a los niños en su plantar las semillas (jitomates, albahaca, romero, etcétera), responsabilizarlos con el cuidado y con estar pendientes del desarrollo de las plantas. Aprenderán de esta manera cosas nuevas, aprenderán también relacionarse con el entorno, con la tierra, así como aprenderán sobre el significado de cuidar el medio ambiente. Además, esto hará que los niños se hagan la idea de que un alimento no se obtiene sólo comprándolo en un supermercado, sino que detrás de cada alimento saludable hay un proceso que implica paciencia, cuidado y responsabilidad.

Considero entonces que lo importante es descubrir lo que uno necesita, y esto puede ser posible mediante el juego. El *juego* es, como mencionaba, un ámbito creativo. Y la comida, los alimentos, están allí para precisamente poder, a través de ellos, poner en práctica la creatividad humana. Cuando al niño se le explica y se le enseña jugando sobre cuál es el origen de cada alimento, cómo se obtiene, y qué se puede hacer con él, allí es dónde se despierta la curiosidad. Compartir los alimentos y comer juntos puede abrir un espacio en el

³² Johan Huizinga, *Homo Ludens*, (Madrid: Alianza Editorial, 2007), 40.

³³ Matthew Freud, “Childhood shapes our relationship with food, for better or worse”, *GQ*, 15 de febrero de 2021. <https://www.gq-magazine.co.uk/lifestyle/article/psychology-of-food>

cual el juego puede estar presente, y mediante él, la enseñanza sobre el significado de los alimentos o algún plato de comida. Esto despierta en el niño la curiosidad de relacionarse con los animales, además entenderán que los alimentos que consumen simbolizan relaciones con la vida misma, desde la tierra, los productores de los alimentos, con el trabajo que todo esto implica, generando así el sentido de respeto hacia la comida.

López Quintás relacionaba el juego con el descubrimiento de los valores, sobre todo que el mismo juego tiene en sí una vertiente lúdica. Afirma: “el valor -como algo posible y relevante que debe ser realizado- juega respeto al ser el papel de medida y meta (...). Al entrar en juego, una realidad o un hecho se hacen valer porque revelan las virtualidades lúdicas que albergan y se las ofrecen al hombre”³⁴.

Todo lo que vive un niño lo percibe como fantasía; el niño no lee el mundo en claves de abstracción. De esta manera, a través del juego un niño puede ver en la cocina un ámbito de valor que es lúdico en sí porque es fantástico. Entusiasmo, curiosidad, creatividad y respeto son valores que se pueden adquirir tras el juego y la cocina ofrece un espacio para vivir estos valores. Claro, no se trata de que el juego enseña a los niños temas complejos, como la ingeniería genética en agricultura, o los derechos de los animales o políticas de la hambruna; se trata de integrar en su microcosmos la cocina como juego, cocinando inclusive con ellos.

El mercado anglosajón está lleno de libros para niños sobre la cocina. Por ejemplo, *The Complete Book for Young Chefs*, *Big Fun Kids Cookbook*, *Cool Kids Cook*, entre muchos otros. No cabe duda de que tener acceso a una biblioteca de libros sobre cocina puede ser divertido, pero considero que lo más importante es la educación y la formación de hábitos al cocinar junto a ellos. Esto ofrece varias ventajas. Más allá de compartir un tiempo de calidad, los niños aprenden a través de la comida como un juego a desarrollar un gusto específico. Además, aprenden sobre la libertad de elegir los alimentos y su origen, así como sobre el cuidado del medio ambiente. Comprenden que, para disfrutar de una comida sabrosa, es necesario realizar un trabajo. También adquieren responsabilidad y la importancia de evitar el desperdicio de alimentos. Sin hablar sobre la creatividad, ya que la comida no es sólo el resultado de una receta específica -que, si bien es relevante, no es lo más importante-, sino es el resultado de poner en práctica la imaginación, de jugar y crear. Es así como en la cocina, los niños, a través del juego pueden experimentar el acto de cocinar como arte.

Asociamos, en general, el juego al mero entretenimiento. Desde mi punto de vista, entretenerse es algo superfluo, algo que inclusive no implica vínculos con la realidad (por ejemplo, un niño se puede entretener con un teléfono o una *tablet*). El juego, en cambio, requiere presencia y vínculo; es un comportamiento natural, espontáneo, que nos conecta con el entorno y nos hace responsable del mismo. Por eso el carácter lúdico debe acompañar al hombre durante toda la vida, porque lo ayuda estar relacionado con su existencia.

³⁴ Alfonso López Quintás, *El conocimiento de los valores* (España: Ed. Verbo Divino, 1989), 130.

3. La cocina y el juego

*Cocinar es en sí una actividad creativa que tiene en su base el juego; es decir, mezclar diferentes alimentos, sazonar, añadir sabores, todo esto tiene la estructura de una actividad lúdica. El juego desarrolla en el ser humano un carácter relacional con la realidad. Entrar en la cocina es como regresar en el mundo fantástico de la infancia porque se abre un espacio de nuevas posibilidades, de imaginación y creatividad. Eugenio D'Ors afirmaba que "el hombre que trabaja y el hombre que juega, trasciende el universo, lo transforma y lo humaniza"*³⁵.

El juego no es meramente entretenimiento, así como pensamos hoy en día, y tampoco es una actividad específica para los niños. Sófocles afirmaba: "El que olvidó jugar que se aparte de mi camino porque para el hombre es peligroso". Y tenía toda la razón, ya que el carácter del ser humano, su personalidad, es cimentado también por esa actividad creadora, y refleja en parte también un proceso de maduración. La verdadera madurez de la personalidad es cuando se preserva el carácter lúdico de la misma. Por lo mismo, el juego tiene que acompañar al ser humano durante toda su vida.

Johan Huizinga, el historiador holandés, sostenía que precisamente el juego traspasa los límites biológicos del ser humano³⁶. A través del juego se conoce el espíritu creador, porque la condición para crear es la libertad. En el juego está presente la libertad y a través del juego se produce una suspensión misma de la cotidianeidad, sin ignorarla, sino integrándola. De este modo, el juego se puede traducir en el comportamiento integral, que es una expresión creativa de la vida del ser humano, ya que integra en su manifestación pensamiento, inteligencia, sentimientos y emociones³⁷. Para Huizinga y muchos otros antropólogos, el juego es expresión de la cultura. A través del juego, el ser humano dio sus primeros pasos y se convirtió en un ser cultural incluso antes de que se manifestara el *lôgos*, como mencionaba al principio. Esta actividad es tan antigua como la humanidad misma. Se menciona que antes del *homo faber* y del *homo sapiens*, ha existido el *homo ludens*, así como el título de Huizinga refiere. Es decir, a través del juego, muchos valores (intelectuales, morales, espirituales) se elevan a nivel de cultura³⁸.

Desde tiempos arcaicos hasta la actualidad, las festividades, las ceremonias y las prácticas religiosas tienen sus raíces en el juego. Esto hace que el juego imprima un orden, un tipo de armonía que regula las relaciones inter humanas y sociales a la vez. Sin decir que la *poiesis*, y la filosofía misma preservan esta relación con el juego, como expresa el mismo Huizinga. En otras palabras, todo nace del juego, de este movimiento vital y espiritual, que abre un ámbito de posibilidades. Por lo mismo, *la cultura es juego*.

La comida es también cultura. Si bien alimentarse no empezó como una actividad lúdica, sino biológica, el acto de cocinar, desde los tiempos más remotos, se ha ido transformando, en parte, por una actividad lúdica. Hoy que vemos en ciertos restaurantes platos sofisticados, o en los fogones tradicionales vemos comidas muy elaboradas y complejas, la pregunta que surge es: ¿cómo se llegó a esta situación? Dejando a un lado todo tipo de técnicas, tecnologías y experimentos que se están haciendo con la comida, en el fondo, detrás de todo

³⁵ Eugenio D'Ors, *El secreto de la filosofía*, (Barcelona: Ed. Iberia, 1947), 97.

³⁶ Johan Huizinga, *Homo Ludens*, (Madrid: Alianza Ed., 2007). Inclusive es un misterio en los animales que, también, a través del juego rompen la idea cartesiana de que son seres meramente mecánicos.

³⁷ Huizinga, *Homo Ludens*, 14.

³⁸ Huizinga, *Homo Ludens*, 89

acto de cocinar está el *acto de jugar con los alimentos*, mezclar, añadir, crear. A esto recientemente algunos le llaman “arte”, pero creo que se trata más bien de *juego*, sin dejar de ser algo muy serio. Gadamer, que antes mencionaba, consideraba *el juego fundamental para la creación de una obra de arte*.

Si pensamos la comida como “arte efímero” hay que entender que detrás está “el juego”. Los que consideran la comida como arte se enfocan en la mezcla de sabores, en una experiencia específica del gusto, así como también en el diseño del plato. El hecho que un plato de comida deleita nuestros sentidos, esto hace que lo entendemos como arte. Se ha escrito bastante sobre este tema, y las opiniones están divididas: algunos consideran que atribuir valor artístico a la comida es excesivo, mientras que otros sostienen que un plato de comida es realmente una obra de arte. De todos modos, es difícil desde mi punto de vista caer en uno de estos extremos. Es verdad que un plato de comida puede representar una creación increíble y ofrecer “*art in a plate*”, pero, por otro lado, no deja de ser algo efímero ya que se consume. Por ejemplo, Carolyn Korsmeyer, sostiene que el acto de consumir la comida elimina la posibilidad de transformarla en un objeto de arte³⁹, subrayándose la idea de que una obra de arte tiene que ver con la durabilidad en el tiempo, una característica que un plato de comida no puede cumplir. Esto es un ejemplo, de tantos argumentos, de por qué un plato de comida no es arte. Por otro lado, el filósofo Dave Monroe⁴⁰ defiende la idea de que un plato de comida es arte dada la combinación única de un conjunto de ingredientes con un método específico de preparación.

Es verdad, no podemos negar que detrás de una presentación de una comida sofisticada y bella, en la cual se combinan ingredientes, hay una actividad creativa, artística que nace del *juego*. Y considero que precisamente esto transforma la comida en cultura, y no tanto la herencia de una receta. Las recetas representan una base, “el método” de preparación; sin embargo, la cultura culinaria se ha desarrollado debido también a la creación, a esta actividad lúdica que ha determinado añadir sobre las recetas un “juego libre y desinteresado”⁴¹, como diría Kant. Qué triste sería la comida si sólo se sigue una receta, un método; al contrario, el juego hace que la creatividad se ponga en movimiento y sobre el método, se añadan ingredientes. Se juega con los sabores, se juega con el diseño del plato.

Me gusta referir a la labor que hace uno los hombres más dedicados a la cocina, al que no le gusta ser llamado chef, Quique Dacosta. Su idea de “cocinar belleza”, tratando de relacionar el sabor con la belleza, viene y contradice la perspectiva de que la comida no es arte. Al querer immortalizar la naturaleza en un plato, crea una cocina inspirada en los paisajes.

Hans-Georg Gadamer hablaba sobre la representación, que es además mimética y es fundamental para una obra de arte. Toda representación es para alguien, para ser vista y admirada. Considerando el ejemplo de lo que hace Quique Dacosta, hablamos aquí de una mimesis de la naturaleza, que es juego y por lo mismo, seriedad o “una armoniosa seriedad”⁴² como definía Søren Kierkegaard el juego; y ¿no es esto la esencia del arte?

³⁹ Caroline Korsmeyer, *Making Sense of Taste: Food and Philosophy* (New York: Cornell University Press, 1999), 62.

⁴⁰ Dave Monroe, “Can Food Be Art? The Problem of Consumption” en *Food and Philosophy*, ed. Friz Allhoff y Dave Monroe (USA: Blackwell Publishing, 2007), 138.

⁴¹ Immanuel Kant, *Crítica del juicio*, (Buenos Aires: Ed. Losada, 2005),

⁴² Søren Kierkegaard, *La repetición. Temor y temblor*, (Madrid: Ed. Trotta, 2019), 198

Gadamer afirmaba que el juego alcanza su mayor perfección en el arte⁴³. El juego cobra sentido cuando uno se reconoce a través de él en la obra de arte. Esto significa que el arte no es un objeto de la conciencia estética. No es una abstracción, sino que refleja un proceso de representación, y pertenece al juego como tal⁴⁴. El juego hace de la obra de arte una realidad, aunque es un espacio de lo imaginario. Es más, el juego “es la base antropológica de la obra de arte”⁴⁵.

El filósofo Immanuel Kant defendía la postura de una *conciencia estética*, pero, con el concepto de juego, tuvo que reconocer que el juego es una actividad libre que no obedece a ninguna necesidad (el juego de la imaginación, el juego de las ideas). El juego es una manifestación autónoma de las facultades de conocer. Esta idea fue retomada por Gadamer quien considera que es mucho más importante la *experiencia estética* que la conciencia estética. La experiencia estética es una experiencia de sentido y en esta misma experiencia el arte no es un objeto, sino que se trata de un modo de ser de la obra de arte. En otras palabras, para Gadamer la obra de arte no es un mero objeto que permanece en el tiempo, sino que se trata de crear una experiencia, un acontecimiento (y esta experiencia es el juego mismo que se manifiesta) y por lo mismo espontaneidad. Si regresamos a la idea de obra de arte como un plato de comida, podemos entender esta idea de experiencia estética que presenta Gadamer a través del juego. Para el filósofo, una obra de arte es algo irreplicable, como un juego, dado que su origen no está dominado por un método o un conocimiento previo del artista. Es en este punto en el cual se relaciona el juego y la cocina se encuentran creando esto sí una experiencia estética única.

4. Conclusiones:

¡Hay que jugar! En la cocina, en la vida, en todo aquello que hacemos. La falta de juego no sólo que aleja al ser humano de sí mismo, pero lo enajena de su propia vida. El juego, como hemos visto, es esencial en los niños (pero también en todas las etapas de la vida). Mediante el juego, desarrollamos la curiosidad y develamos la realidad, la descubrimos; aprendemos, a la vez, a relacionarnos, a convivir, a respetar, a dialogar, a crear y a imaginar.

A una primera mirada, posiblemente la idea de relacionar la comida con el juego parece estrafalaria en un mundo en el cual escuchamos desde pequeños “¡No juegas con la comida!”, porque los seres humanos, en general, construyen su vida tras un prejuicio: que el juego sólo es para los niños y sólo para ciertas actividades. Así es como abandonamos el juego en una esquina de nuestra memoria asociándolo con la infancia nada más.

Sin el juego, la cultura sería impensable y la vida misma igual porque crear es jugar. Todos los seres humanos, tenemos la tarea de crear nuestras vidas, nuestros hábitos, nuestro entorno. Pero esta labor se educa.

⁴³ Gadamer, *Verdad y método* I, 154.

⁴⁴ Gadamer, *Verdad y método* I, 161.

⁴⁵ Gadamer, *La actualidad de lo bello*, 65.

En estas páginas, he deseado resaltar la importancia del juego en la estructura antropológica del ser humano, tanto en la relación entre los niños y la comida como en el contexto más amplio de la gastronomía en general. Un niño que vive alejado de la cocina (con todo lo que implica) se desarrollará pensando que la comida es sólo para alimentarse, y como adulto verá la comida como algo superficial, además de que tendrá hábitos equivocados.

A los niños hay que abrirles las puertas de las cocinas en los hogares, e invitarlos a ser parte activa de este ámbito; hay que transformar la cocina en un espacio de juego y, a la vez, de descubrimiento y de aprendizaje. Esto ayudará no sólo a que el niño, como hemos dicho, comprenda el sentido de la comida, de los alimentos, sino que también almacenará memorias sobre la comida (gustos, sabores) que marcará toda su vida en un buen sentido.

Huizinga afirmaba que el juego es una especie de medicina, porque relaja el alma y le da reposo⁴⁶. No es un mero llenar el tiempo libre, sino que se trata de una actividad seria que es la manifestación del espíritu lúdico, cada vez más ausente en nuestra cultura. Esto en parte porque ha desaparecido la curiosidad, la alegría y todo se ha transformado en una seriedad grave, casi fúnebre. Nadie tiene tiempo para jugar, nadie quiere ya jugar en todos los sentidos que esto significa, así como ya expliqué. ¿Es esto el signo del fin de la cultura?

El filósofo alemán Friedrich Nietzsche, con razón consideraba que devenir niños (reiterando los *Evangelios*) es el estado espiritual más elevado que un ser humano pueda alcanzar. En su obra *Así habló Zaratustra*, es un niño que ofrece a Zaratustra un espejo para mirarse. El niño, para Nietzsche, tiene la capacidad de jugar, sentir, experimentar, mientras que el adulto sólo sabe juzgar, hablar y razonar. “El niño es inocencia y olvido, un nuevo comienzo, un juego, una rueda que gira por sí misma, un primer movimiento, un sagrado decir sí a la vida”⁴⁷.

A través del juego, podemos volver a experimentar la niñez, descubriendo nuevas realidades, creando valores, otorgando sentido a la vida y preservando la continuidad de la cultura.

⁴⁶ Huizinga, *Homo Ludens*, 268.

⁴⁷ Friedrich Nietzsche, *Así habló Zaratustra*, (Madrid: Gredos, 2014), 37.

BIBLIOGRAFÍA

Buber, Martin. *Yo y tú. Y otros ensayos*. Buenos Aires: Ed. Lilmod, 2006.

Bruckner, Pascal. *Un instante eterno. Filosofía de la longevidad*. México: Ed. Siruela, 2023.

D'angour, Armand. "Plato and Play. Taking Education Serious in Ancient Greek". En *American Journal of Play*, vol.5, no. 3, 293-307, 2013 <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1016076.pdf> .

D'Ors, Eugenio. *El secreto de la filosofía*. Barcelona: Ed. Iberia, 1947.

Deppe, Carol. "Why Playing With Your Food is a Serious Business". *Grist*, 16 de febrero de 2011. <https://grist.org/locavore/2011-02-15-why-playing-with-your-food-is-serious-business/> .

"Feeding Kids." *The American Dietetic Association Guide to Healthy Eating for Kids*. Consultado el 14 de noviembre de 2022. <https://catalogimages.wiley.com/images/db/pdf/0471442240.01.pdf> .

Freud, Matthew. "Childhood shapes our relationship with food, for better or worse". *GQ*, 15 de febrero de 2021. <https://www.gq-magazine.co.uk/lifestyle/article/psychology-of-food> .

Gadamer, Hans-Georg. *La actualidad de lo bello*. Barcelona: Ediciones Paidós, 1998.

Gadamer, Hans-Georg. *Verdad y método I*. Salamanca: Ed. Sígueme, 1997.

Huizinga, Johan. *Homo Ludens*. Madrid: Alianza Ed, 2007.

Kant, Immanuel. *Crítica del juicio*. Buenos Aires: Ed. Losada, 2005.

Kierkegaard, Søren. *La repetición. Temor y temblor*. Madrid: Ed. Trotta, 2019.

King, Roger J. H. "Eating Well: Thinking Ethically About Food". En *Food and Philosophy*, editado por Friz Allhoff and Dave Monroe. USA: Blackwell Publishing, 2007.

- Korsmeyer, Caroline. *Making Sense of Taste: Food and Philosophy*. New York: Cornell University Press, 1999.
- López Quintás, Alfonso. *La experiencia estética y su poder formativo*. Bilbao: Universidad de Deusto, 2004.
- López Quintás, Alfonso. *El conocimiento de los valores*. España: Ed. Verbo Divino, 1989.
- Monroe, Dave. "Can Food Be Art? The Problem of Consumption". En *Food and Philosophy*, editado por Friz Allhoff and Dave Monroe. USA: Blackwell Publishing, 2007.
- Nietzsche, Friedrich. *Así hablo Zarathustra*. Madrid: Gredos, 2014.
- "Parents' Influence on Children's Eating Habits." *Unlock Food*. Ca. Consultado el 8 de noviembre de 2022, <https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Adolescents-teenagers/Parent-and-Caregivers-Influence-on-Children's-Eating-Habits.aspx> .
- Platón. *Leyes*, (Libro I, 643b, c, d), Madrid: Gredos, 1999.
- Platón. *La república* (372 d), Madrid: Ed. Gredos, 1998.
- Rousseau, Jean-Jacques. *Emilio o De la educación*. Madrid: Edaf, 1997.
- Schiller, Friedrich. *Kallias. Cartas sobre la educación estética del hombre*. Barcelona: Ed. Anthropos, 1999.

Capítulo 2

LA ALIMENTACIÓN COMO FUENTE DE ENTRETENIMIENTO PARA NIÑOS: EXPLORANDO LA *EATERTAINMENT*

 Massimo Vittorio



La comida ha sido durante mucho tiempo un aspecto esencial de la existencia humana, satisfaciendo la necesidad básica de sustento y nutrición. Sin embargo, en la sociedad contemporánea, la comida ha trascendido su papel tradicional y se ha entrelazado con varias facetas de la vida humana, incluida la socialización, la cultura e, incluso, el entretenimiento. Una de esas manifestaciones de la relación en evolución entre la comida y el entretenimiento es el concepto de *entretenimiento*, que se refiere a la utilización de los alimentos como fuente de entretenimiento para los niños. Las experiencias de entretenimiento incorporan elementos de diversión, emoción y novedad, transformando el consumo de alimentos en una actividad atractiva y placentera.

La transformación de la comida como fuente de diversión y entretenimiento ha sido analizada en un trabajo anterior sobre el papel de *la comida técnica*⁴⁸, donde se habla del cambio del papel que juega la comida en la sociedad: si en las sociedades pasadas la comida y el comer eran una forma de transformar el mundo (la etimología apoya esta visión), en la sociedad contemporánea la relación entre el ser humano, la comida y el mundo se ha visto seriamente impactada por los avances en la tecnología, la producción y el consumo. La sociedad del espectáculo y el consumismo han favorecido este cambio. Este cambio tiene efectos dramáticos cuando los niños son el objetivo principal.

Por lo tanto, el fenómeno del entretenimiento ha ganado una atención considerable en los últimos años, impulsado por la dinámica social cambiante, los avances tecnológicos y la evolución de las preferencias de los consumidores. Las experiencias de entretenimiento gastronómico dirigidas a los niños se pueden observar a través de diversas formas, como los restaurantes temáticos, las exhibiciones interactivas de alimentos y las actividades culinarias creativas. Estas experiencias tienen como objetivo cautivar la imaginación de los niños, estimular sus sentidos y crear momentos memorables centrados en la comida.

La prevalencia del placer de comer en los niños se puede atribuir a varios factores. En el mundo acelerado de hoy, donde las familias a menudo tienen tiempo limitado para actividades compartidas, el entretenimiento brinda una oportunidad para que padres e hijos se unan a través de una experiencia común. El encanto de la novedad y la emoción asociados con las experiencias de entretenimiento atraen tanto a los niños como a sus cuidadores, quienes buscan momentos memorables y placenteros juntos. Además, la influencia de los medios,

⁴⁸ Massimo Vittorio, *Comida técnica, come espectacular, comida ética*, en *Somos lo que comemos*, coords. C. E. Dobre, L. J. Álvarez Alfeirán, (Roma: IF Press, 2021), 41-72.

incluidos la televisión, las películas y las redes sociales, juega un papel importante en la popularización del entretenimiento al mostrar contenido visualmente atractivo y tentador relacionado con la comida.

Si bien el entretenimiento gastronómico ofrece experiencias únicas y promete momentos felices, también plantea preguntas e inquietudes importantes. El énfasis en el valor del entretenimiento dentro de las experiencias gastronómicas eclipsa el aspecto nutricional de los alimentos, contribuyendo potencialmente a dietas desequilibradas y hábitos alimentarios poco saludables entre los niños. Además, las estrategias de marketing y publicidad empleadas para promover experiencias de entretenimiento pueden influir en las preferencias alimentarias de los niños y contribuyen al consumo de opciones menos nutritivas. Finalmente, un peligro aún mayor proviene de que los niños adquieran un enfoque consumista; es decir, la idea de que los sentimientos positivos o la felicidad están asociados a la comida y, sobre todo, a las compras de bienes materiales. Estas consideraciones requieren un examen crítico del impacto del entretenimiento alimentario en la salud, el bienestar y el desarrollo sociocultural de los niños.

Este capítulo tiene como objetivo explorar los aspectos multifacéticos de la comida para niños, profundizando en su prevalencia, en los factores subyacentes, los beneficios, pero también en riesgos potenciales y en consideraciones éticas. Al examinar la influencia del placer de comer en las elecciones dietéticas, el desarrollo psicológico y las interacciones sociales de los niños, este estudio busca brindar información sobre la compleja relación entre la comida y el entretenimiento en el contexto de la infancia. Además, tiene como objetivo identificar prácticas responsables y proponer recomendaciones para garantizar que las experiencias de entretenimiento alimenticio contribuyan positivamente al bienestar general de los niños.

En las siguientes secciones, examinaré la prevalencia del entretenimiento con la comida para los niños, exploraré el papel del marketing y la publicidad en la configuración de las preferencias alimentarias de los niños dentro de los contextos del entretenimiento con la comida; discutiré los beneficios y riesgos potenciales asociados con las experiencias del entretenimiento con la comida y analizaré las implicaciones psicológicas y de desarrollo. También, abordaré las consideraciones éticas en el ámbito del entretenimiento y presentaré estrategias para promover prácticas responsables. El capítulo concluirá destacando la importancia de una mayor investigación, colaboración y desarrollo de políticas para garantizar que la comida siga siendo una fuente de entretenimiento para los niños mientras se protege su salud y bienestar.

1. La prevalencia del *Eatertainment* para niños

La prevalencia de experiencias gastronómicas dirigidas a los niños ha experimentado un aumento significativo en los últimos años. Estas experiencias se pueden observar de varias formas, incluidos los restaurantes temáticos, los parques de diversión enfocados en alimentos, las clases interactivas de cocina y las competencias basadas en alimentos. La creciente popularidad del entretenimiento con la comida se puede atribuir a varios factores que configuran el panorama de las experiencias relacionadas con la comida de los niños.

Un factor que contribuye a la prevalencia del placer de comer es la dinámica social en evolución y los estilos de vida familiares cambiantes. En el mundo acelerado de hoy, las familias, a menudo, enfrentan limitaciones de tiempo y oportunidades restringidas para las actividades compartidas. Como resultado, los padres y los cuidadores buscan experiencias atractivas y memorables que puedan disfrutar junto con sus hijos. *Eatertainment* proporciona una solución atractiva al combinar la comida y el entretenimiento, creando un entorno inmersivo e interactivo que atrae, tanto a niños, como a adultos.

Además, los avances tecnológicos han jugado un papel crucial en el auge del entretenimiento. La disponibilidad generalizada de plataformas de medios digitales, como: televisión, películas y redes sociales, ha permitido la rápida difusión de contenido relacionado con los alimentos. Los niños están expuestos a una plétora de experiencias gastronómicas visualmente atractivas y presentadas creativamente a través de estos medios de comunicación, que despiertan su curiosidad y el deseo de experiencias similares en la vida real. La influencia de la tecnología también ha facilitado el intercambio de experiencias gastronómicas entre pares, amplificando el atractivo, y creando un sentido de moneda social.

Los cambios culturales y la evolución de las preferencias de los consumidores también han contribuido al predominio del entretenimiento infantil. En muchas sociedades, la comida se ha convertido en una parte integral de la identidad cultural y la socialización. Las experiencias gastronómicas aprovechan este significado cultural al incorporar elementos de las cocinas tradicionales, los sabores locales y el patrimonio culinario. Al adoptar la diversidad cultural y al ofrecer experiencias gastronómicas únicas, los establecimientos de entretenimiento satisfacen la creciente demanda de encuentros culturalmente ricos e inmersivos.

El deseo de novedad y el consumo experiencial han alimentado, a su vez, la popularidad del entretenimiento para niños. El panorama del consumidor moderno se caracteriza por la búsqueda de experiencias únicas y memorables. Los establecimientos de entretenimiento capitalizan esta tendencia al ofrecer experiencias innovadoras y envolventes que van más allá de la comida tradicional. Desde la preparación interactiva de alimentos hasta entornos temáticos y estimulación sensorial, estas experiencias brindan una sensación de novedad, emoción y descubrimiento que atrae la curiosidad y el deseo innatos de los niños por nuevas experiencias.

La globalización también ha contribuido ampliamente a la difusión de la idea de que la comida es un medio de diversión y entretenimiento: la comida de tradiciones y culturas lejanas, que se veía en programas de televisión y películas, ahora es fácilmente accesible. Si la comida es una forma de experimentar una cultura y un factor fuerte de una experiencia de viaje significativa, la comida exótica, que llega a otras partes del mundo, fomenta la idea de que la comida es una forma de explorar el mundo. El problema es que en muchos casos estas experiencias se enmarcan en un sistema de cadenas de restaurantes y comidas rápidas, donde la comida suele presentarse como un producto listo, que se entrega para ser consumido, sin referencias a su significado profundo, a los orígenes, y a la preparación.

2. El papel del marketing y la publicidad en el entretenimiento infantil

Las estrategias de marketing y publicidad juegan un papel importante en la promoción y configuración de las experiencias de entretenimiento para los niños. En un contexto así, las empresas aprovechan diversas técnicas para captar la atención e influir en las preferencias alimentarias de los consumidores jóvenes. La presencia generalizada de los medios, incluidos la televisión, las películas y las redes sociales, refuerza aún más la idea de la comida como entretenimiento para los niños. Es de destacar que las industrias y empresas alimentarias gastan millones de dólares en campañas de marketing y publicidad: por ejemplo, “el sistema alimentario estadounidense es el segundo mayor anunciante de la economía estadounidense (siendo el primero la industria automotriz) y es un comprador líder de televisión, periódicos, revistas, vallas publicitarias y anuncios de radio”⁴⁹.

Una de las estrategias clave de marketing empleadas en el ámbito del entretenimiento gastronómico es la creación de experiencias gastronómicas visualmente atractivas y cautivadoras. A través de envases inteligentes, colores vibrantes y presentaciones imaginativas, las empresas pretenden atraer a los niños y hacer del consumo de alimentos una actividad visualmente estimulante y emocionante. Al asociar la comida con la diversión y el entretenimiento, las campañas de marketing posicionan efectivamente las experiencias gastronómicas como deseables e irresistibles para los consumidores jóvenes.

Los patrocinios y las colaboraciones con personajes infantiles populares, celebridades o personas influyentes se utilizan comúnmente en el marketing de entretenimiento. Al presentar personajes queridos o personalidades influyentes en los materiales promocionales, las empresas crean una sensación de familiaridad, confianza y atractivo en torno a sus ofertas de entretenimiento gastronómico. Este enfoque aprovecha el poder de los modelos a seguir y las figuras aspiracionales, aprovechando su influencia para dar forma a las percepciones y preferencias de los niños con respecto a la comida y el entretenimiento. Un ejemplo de este tipo de productos está representado por el “*Happy Meal*” que se sirve en muchos restaurantes McDonald’s. El propio nombre pretende que una comida puede ser feliz y el envase, con la inclusión de artilugios del mundo de los dibujos animados o del cine, hace que la relación entre comida y entretenimiento sea aún más fuerte. El objetivo es la creación de un universo de entretenimiento, una experiencia global ininterrumpida de diversión, donde la comida juega un papel fundamental y un medio de conexión entre las diferentes industrias del entretenimiento.

Se sabe que “la mayor fuente individual de mensajes mediáticos sobre alimentos para los niños, especialmente los más pequeños, es la televisión. Más del 75% de los presupuestos publicitarios de los fabricantes de alimentos estadounidenses y el 95% de los presupuestos de los restaurantes de comida rápida estadounidenses se destinan a la televisión”⁵⁰. No obstante, el uso de plataformas de medios digitales, particularmente las redes sociales, ha revolucionado el panorama del marketing para las experiencias de entretenimiento gastronómico. Las plataformas de redes sociales brindan una vía poderosa para que las empresas muestren contenido visualmente atractivo, interactúen con su público objetivo y creen una sensación de exclusividad y entusiasmo en torno a

⁴⁹ Mary Story y Simone French, “Food Advertising and Marketing Directed at Children and Adolescents in the US”, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 1, no. 3 (2004): 2.

⁵⁰ Story y French, “Food Advertising and Marketing”, 3.

sus ofertas. El marketing de *influencers*, el contenido generado por el usuario y las campañas interactivas son estrategias comúnmente empleadas para generar entusiasmo y cultivar un sentido de comunidad y compromiso entre los consumidores jóvenes.

La influencia del marketing y la publicidad en las preferencias alimentarias de los niños, dentro de las experiencias gastronómicas, plantean consideraciones éticas. Las empresas tienen la responsabilidad de garantizar que sus prácticas de marketing se alineen con los mejores intereses de la salud y el bienestar de los niños. Es crucial lograr un equilibrio entre promover experiencias gastronómicas agradables y fomentar elecciones dietéticas saludables. Las prácticas de marketing responsable deben priorizar la transparencia, la precisión y proporcionar información clara sobre el contenido nutricional de las ofertas de entretenimiento. Además, se deben hacer esfuerzos para promover una amplia gama de opciones alimentarias, incluidas opciones más saludables, y evitar perpetuar estereotipos alimentarios poco saludables o promover un consumo excesivo.

Los padres y cuidadores también juegan un papel fundamental en la navegación por la influencia del marketing y la publicidad en las experiencias de entretenimiento gastronómico. Al ser consumidores críticos, pueden guiar las elecciones de alimentos de los niños y ayudarlos a desarrollar habilidades de alfabetización mediática. La comunicación abierta, la educación sobre alimentación saludable y el establecimiento de expectativas realistas con respecto a las experiencias de entretenimiento son esenciales para empoderar a los niños para que tomen decisiones informadas: “Central para cualquier discusión sobre la publicidad de alimentos dirigida a los niños es la naturaleza de la comprensión de la publicidad por parte de los niños. Numerosos estudios han documentado que los niños pequeños tienen poca comprensión de la intención persuasiva de la publicidad”⁵¹. Pero lo que es de crucial importancia es la relación entre la publicidad y los hábitos de consumo de alimentos: “Van den Bulck y Van Meirlo descubrieron que cada hora adicional de televisión vista por día equivalía a 653 kJ adicionales consumidos. Así, el consumo de televisión está relacionado tanto con el tipo como con la cantidad de alimentos consumidos”⁵².

3. Beneficios y riesgos de las experiencias de entretenimiento para niños

Las experiencias de entretenimiento para los niños ofrecen una variedad de beneficios y riesgos potenciales que justifican un examen cuidadoso. Si bien estas experiencias pueden brindar diversión, creatividad y oportunidades de socialización, también presentan riesgos potenciales para la salud, el bienestar y el desarrollo sociocultural de los niños. Comprender tanto los aspectos positivos, como los negativos es crucial para promover prácticas responsables y garantizar un enfoque equilibrado de la comida.

⁵¹ Los estudios mencionados que se centraron en el papel de la publicidad televisiva en los niños son: Victor C. Strasburger, “Children and TV advertising: nowhere to run, nowhere to hide”, *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics* 22 (2001); Dale Kunkel y Walter Gantz, “Assessing compliance with industry self-regulation of television advertising to children”, *Applied Communication Research* 14:8 (1993); Deborah R. John, “Consumer socialization of children: A retrospective look at twenty-five years of research”, *Journal of Consumer Research* 26 (1999).

⁵² Jason C. G. Halford et al., “Beyond-brand effect of television food advertisements on food choice in children: the effects of weight status”, *Public Health Nutrition* 11, no. 9 (2007): 897. El estudio mencionado es: J. Van der Bulck, J. Van Meirlo, “Energy intake associated with television viewing in adolescents, a cross sectional study”, *Appetite* 43 (2004).

Beneficios de las experiencias de entretenimiento:

1. **Compromiso y aprendizaje:** Las experiencias de entretenimiento incorporan elementos interactivos, lo que permite que los niños participen activamente en actividades relacionadas con los alimentos, ya sea en una clase de cocina, en una exhibición de comida o en un restaurante temático; así los niños tienen la oportunidad de interactuar con la comida de manera práctica, fomentando la curiosidad, la creatividad y el aprendizaje. Estas experiencias pueden mejorar el conocimiento de los niños sobre diferentes cocinas, ingredientes y técnicas de cocina, dando lugar a una apreciación más profunda de la comida y las tradiciones culinarias.
2. **Socialización y vinculación:** Las experiencias de entretenimiento brindan oportunidades para que los niños socialicen con sus compañeros y miembros de la familia. Compartir una comida o participar en actividades relacionadas con la comida puede fortalecer los lazos familiares, la comunicación y puede crear recuerdos duraderos. Estas interacciones sociales desarrollan importantes habilidades para la vida como: la cooperación, la comunicación y la comprensión cultural.
3. **Exposición cultural:** Muchas experiencias gastronómicas se inspiran en diversas tradiciones culinarias, lo que permite a los niños explorar y apreciar diferentes culturas. Al exponer a los niños a una variedad de sabores, ingredientes y prácticas alimentarias, el entretenimiento gastronómico puede promover la diversidad cultural y ampliar su comprensión de las cocinas globales. Esta exposición contribuye a su competencia cultural y respeto por las diversas tradiciones.
4. **Creatividad e imaginación:** Las experiencias de entretenimiento también incorporan elementos de creatividad e imaginación, lo que estimula la mente de los niños y fomenta su expresión artística. A través de la decoración de alimentos, la personalización de recetas o la narración de cuentos, los niños pueden dar rienda suelta a su creatividad y desarrollar sus habilidades imaginativas. Estas experiencias alientan a los niños a pensar fuera de la caja y ver la comida como un medio para la autoexpresión y la exploración artística.

Riesgos y preocupaciones de las experiencias de entretenimiento:

1. **Desequilibrio nutricional:** Una de las principales preocupaciones asociadas con las experiencias de entretenimiento con la comida es la posibilidad de una dieta desequilibrada y hábitos alimenticios poco saludables. El énfasis en el atractivo visual, la novedad y la indulgencia en los entornos de entretenimiento puede priorizar el disfrute de los alimentos sobre su valor nutricional. El consumo excesivo de alimentos y bebidas ricos en calorías y bajos en nutrientes puede contribuir a una dieta poco saludable y aumentar el riesgo de obesidad infantil, deficiencias nutricionales y problemas de salud relacionados.
2. **Influencia en las preferencias alimentarias:** Las experiencias de entretenimiento para comer dependen, en gran medida, de las técnicas de marketing y publicidad para crear un entorno atractivo e inmersivo. La promoción de ciertos productos alimenticios, marcas o sabores puede influir en las preferencias

alimentarias de los niños, lo que lleva al consumo de opciones menos nutritivas. La fuerte asociación entre entretenimiento y alimentos específicos puede contribuir al desarrollo de hábitos menos saludables y antojos de alimentos altamente procesados o azucarados.

3. Implicaciones psicológicas: El enfoque generalizado en la comida como entretenimiento puede tener también implicaciones psicológicas para los niños. La exposición constante a experiencias gastronómicas visualmente atractivas puede crear expectativas poco realistas. Esto lleva a la insatisfacción con las comidas regulares y una disminución del aprecio por los alimentos más simples y cotidianos. Este mayor énfasis en la novedad y la emoción puede afectar la percepción de los alimentos por parte de los niños y contribuir a comportamientos emocionales o a una relación poco saludable con los alimentos.
4. Disparidades socioeconómicas: El acceso a las experiencias de entretenimiento puede verse influenciado por factores socioeconómicos, creando disparidades entre los niños. Las familias con recursos económicos limitados enfrentan barreras para brindar a sus hijos tales experiencias, lo que puede generar sentimientos de exclusión o desigualdad. Es importante abordar estas disparidades para garantizar que todos los niños tengan oportunidades equitativas de participar en experiencias gastronómicas agradables y culturalmente enriquecedoras.

En conclusión, las experiencias gastronómicas para niños ofrecen beneficios y riesgos. Si bien brindan oportunidades para la participación, el aprendizaje, la socialización y la exposición cultural, también plantean preocupaciones relacionadas con la nutrición, las preferencias alimentarias y el bienestar psicológico.

4. Consideraciones éticas en el entretenimiento infantil

La intersección de la comida y el entretenimiento en el contexto de las experiencias gastronómicas para niños implican importantes reflexiones éticas. Garantizar prácticas responsables en este ámbito es crucial para proteger el bienestar y los mejores intereses de los consumidores jóvenes. La siguiente sección explora las consideraciones éticas clave y brinda recomendaciones para promover estándares éticos en el entretenimiento:

1. Transparencia y publicidad veraz: Es fundamental que los establecimientos de restauración ofrezcan una información veraz y transparente sobre su oferta gastronómica. El etiquetado claro de los ingredientes, el contenido nutricional y los alérgenos potenciales ayudan a los padres y cuidadores a tomar decisiones informadas. La publicidad veraz, que no engañe a los niños ni manipula su comprensión de los alimentos, es fundamental. Las empresas deben evitar las tácticas de marketing engañosas y comunicar de manera responsable los beneficios y las limitaciones de sus experiencias gastronómicas.
2. Equilibrio nutricional y promoción de la salud: Las experiencias de entretenimiento deben promover un enfoque equilibrado y nutritivo de la alimentación. Las empresas deberían considerar en ofrecer una variedad de opciones de alimentos para diferentes necesidades y preferencias dietéticas, incluidas las más saludables. Fomentar el consumo de frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras en el contexto del entretenimiento puede contribuir a la salud y el bienestar general de los niños. Las

colaboraciones con expertos en nutrición, o la incorporación de componentes educativos que promuevan hábitos alimenticios saludables, pueden ser beneficiosas.

3. **Representación responsable de los alimentos:** Es requerido que la presentación visual de los alimentos sea en base a los estándares éticos. Esto implica, en primer lugar, evitar el uso excesivo de colorantes artificiales, aditivos o tamaños de porciones que fomenten el consumo excesivo. En segundo lugar, promover porciones realistas y resaltar los colores y texturas naturales de los alimentos, ya que esto puede fomentar una percepción más saludable de los alimentos. La representación responsable de los alimentos contribuye a que los niños entiendan y aprecien las opciones nutritivas..
4. **Inclusividad y accesibilidad:** Las experiencias de entretenimiento deben ser inclusivas y accesibles para todos los niños, independientemente de su origen o condición socioeconómica. Se requiere para esto ciertos esfuerzos para garantizar que las estrategias de precios, ubicación y promoción no creen barreras para ciertos grupos de niños. Las colaboraciones con organizaciones comunitarias, escuelas o iniciativas gubernamentales pueden ayudar a brindar oportunidades para que los niños de entornos desfavorecidos participen en experiencias de entretenimiento gastronómico.
5. **Alfabetización mediática y consumo crítico:** Promover la alfabetización mediática entre los niños es crucial para permitirles tomar decisiones informadas y navegar la influencia del marketing dentro del entretenimiento. Para esto se deben desarrollar programas, debates y recursos educativos que ayuden a los niños a crear habilidades de pensamiento crítico, comprender las técnicas publicitarias e interpretar el contenido de los medios relacionados con los alimentos. Empoderar a los niños para que sean consumidores críticos, puede mejorar su capacidad para tomar decisiones independientes y conscientes con respecto a las experiencias de entretenimiento con la comida.
6. **Colaboraciones y responsabilidad de la industria:** Las partes interesadas en la industria del entretenimiento, incluidos los establecimientos de entretenimiento, los fabricantes de alimentos, los anunciantes y los legisladores, tienen que colaborar para establecer pautas y estándares éticos. Las asociaciones de la industria y los organismos reguladores pueden desempeñar un papel importante en el desarrollo y la aplicación de prácticas responsables. Los códigos de conducta voluntarios, los programas de certificación y las evaluaciones periódicas de cumplimiento pueden ayudar a garantizar que las consideraciones éticas se integren en el funcionamiento de las experiencias de entretenimiento gastronómico.

En conclusión, las consideraciones éticas son primordiales en el ámbito del entretenimiento para los niños. La transparencia, el equilibrio nutricional, la representación responsable de los alimentos, la inclusión, la alfabetización mediática y la responsabilidad de la industria son factores cruciales para considerar. Al promover estándares éticos, las partes interesadas pueden crear un entorno seguro y beneficioso que equilibre el valor de entretenimiento de los alimentos con la salud, el bienestar y las experiencias culturales de los niños. Es importante señalar que la publicidad se puede utilizar en una dirección inversa: “Gran parte de la investigación se ha centrado en los posibles efectos negativos de la publicidad de comida chatarra y se ha prestado poca

atención a las posibles estrategias de contra publicidad televisiva para fomentar una alimentación saludable entre los niños. La investigación de los medios sobre otros temas de salud indica que la contra publicidad puede ser una estrategia eficaz para promover un comportamiento saludable⁵³. Este es un plan necesario para tener en perspectiva: la promoción en términos de contra publicidad de comportamientos saludables es una forma de utilizar las mismas armas que despliega el *eatertainment*; más bien, el problema real es intentar de ser tan atractivo como la publicidad.

5. El papel de los padres y recomendaciones para navegar las experiencias de entretenimiento gastronómico

Los padres juegan un papel crucial en la orientación de las experiencias y elecciones de los niños dentro del ámbito del entretenimiento gastronómico. Su participación, la toma de decisiones informada y el establecimiento de límites apropiados son esenciales para promover un compromiso saludable y responsable con la comida como entretenimiento. La siguiente sección brinda recomendaciones para que los padres naveguen las experiencias de entretenimiento gastronómico de manera efectiva:

1. **Priorizar la salud y la nutrición:** Los padres deben priorizar la salud y la nutrición de sus hijos al participar en experiencias de entretenimiento. Deben fomentar, por un lado, la elección de alimentos balanceados y nutritivos, centrándose en alimentos integrales, frutas, verduras y proteínas magras; por otro, tienen que dialogar sobre la importancia de la moderación y la alimentación consciente, incluso en el contexto de experiencias gastronómicas emocionantes; y también deben explicar que el entretenimiento es un placer especial en lugar de un hecho cotidiano.
2. **Buscar oportunidades educativas:** Los padres tienen la responsabilidad de buscar experiencias de entretenimiento que proporcionen componentes educativos. Entre estas experiencias, una de las más apreciadas son las de cocina interactivas o los talleres que enseñen a los niños sobre diferentes ingredientes, técnicas de cocina y el significado cultural de la comida. Esto permite que los niños desarrollen una comprensión y un aprecio más profundos por la comida más allá de su valor de entretenimiento.
3. **Fomentar la participación activa:** Los padres deben elegir experiencias de entretenimiento que animen a los niños a participar en actividades relacionadas con la comida, por ejemplo, optar por clases de cocina donde los niños puedan preparar sus propias comidas o participar en exhibiciones interactivas que impliquen exploración práctica. Esta participación promueve el compromiso, la creatividad y un sentido de propiedad sobre la experiencia gastronómica.
4. **Desarrollar las habilidades de alfabetización mediática:** Los padres deben ayudar a los niños a desarrollar habilidades de alfabetización mediática para analizar e interpretar críticamente los mensajes de marketing que encuentran en las experiencias de entretenimiento gastronómico. Esto implica hablar a

⁵³ Helen G. Dixon et al., "The effects of television advertisements for junk food versus nutritious food on children's food attitudes and preferences", *Social Science & Medicine* 65 (2007): 1312.

los niños sobre técnicas publicitarias, para despertar en ellos preguntas; esto les enseña a discernir entre el entretenimiento y la realidad. Al crear estas habilidades de alfabetización mediática, los niños pueden tomar decisiones más informadas y desarrollar una relación más saludable con la comercialización de alimentos.

5. Promover la comprensión cultural: Los padres deben seleccionar experiencias de entretenimiento que promuevan la diversidad cultural y expongan a los niños a diferentes cocinas y tradiciones culinarias. Tienen que explicar a los niños el significado cultural de los alimentos y la importancia de respetar y apreciar las diversas prácticas alimentarias. Esto da lugar a una comprensión cultural, así como desarrolla la empatía y el aprecio por el patrimonio culinario mundial.
6. Establecer límites y gestionar las expectativas: Los que deben establecer los límites claros con respecto a la frecuencia y el alcance de las experiencias gastronómicas, son los padres al comunicar a los niños que estas experiencias son ocasiones especiales en lugar de actividades rutinarias. Así logran manejar sus expectativas al explicar que el placer de comer no es representativo de la alimentación diaria y que las comidas saludables pueden ser agradables y satisfactorias sin presentaciones extravagantes.
7. Ser un modelo por seguir: Los padres deben enseñar con el ejemplo y modelar comportamientos alimentarios saludables en sus hijos. En sus elecciones deben demostrar la predilección por alimentos balanceados, el control de las porciones y prácticas de alimentación consciente. También deben mostrar entusiasmo por probar nuevos alimentos y enfatizar el disfrute derivado del sabor y los beneficios nutricionales de las comidas. Los niños son más propensos a adoptar hábitos saludables cuando observan a sus padres practicarlos.
8. Comunicación abierta: Se debe mantener una comunicación abierta con los niños sobre sus experiencias de entretenimiento. Los padres deben animarlos a compartir sus pensamientos, sus preferencias y sentimientos con respecto a los aspectos de comida y entretenimiento. Escuchar activamente sus perspectivas y preocupaciones, fomenta un ambiente seguro para la discusión y el aprendizaje.
9. Abogar por prácticas responsables: Comprometerse con establecimientos de entretenimiento, asociaciones industriales y legisladores para promover prácticas responsables. Esto significa por un lado abogar por un etiquetado transparente, opciones de alimentos más saludables y la adopción de estrategias de marketing éticas; así como colaborar con otros padres y organizaciones comunitarias para crear conciencia sobre la importancia de las experiencias de entretenimiento responsable.

Por lo tanto, los padres juegan un papel vital en la orientación de las experiencias de los niños con la comida. Al priorizar la salud, buscar oportunidades educativas, promover la participación en la experiencia culinaria, fomentar las habilidades de alfabetización mediática, establecer límites, ser modelos para seguir, mantener una comunicación abierta y abogar por prácticas responsables, los padres pueden navegar experiencias de entretenimiento de una manera que promueva el bienestar de los niños, elecciones saludables de alimentos y un disfrute de diversas experiencias culinarias. La contra publicidad exige un modelo de apoyo más fuerte y persistente, que proviene de las escuelas y las familias: “La investigación sugiere que las señales

ambientales particularmente influyentes involucran experiencias de alimentación temprana con los cuidadores (por ejemplo, los padres). Los estilos de alimentación de los cuidadores son un mecanismo a través del cual se pueden moldear las preferencias de los niños y los patrones de consumo de alimentos⁵⁴. Que se deben empezar desde el inicio de la alimentación complementaria evitando el uso de azúcares y sal, para que su formación sea lo más natural posible

6. Entretenimiento y obesidad

La publicidad y el marketing tienen impacto directo en el entretenimiento y su principal y más peligrosa consecuencia es la obesidad. “Los alimentos anunciados reflejan el patrón dietético asociado con un mayor riesgo de obesidad y caries dental en la infancia y contradicen las recomendaciones de las autoridades sanitarias de que se anime a los niños y adolescentes a disfrutar de una amplia variedad de alimentos nutritivos⁵⁵”. Pero no todo es televisión e Internet: “Un estudio entre adultos, adolescentes y niños encontró que las comidas consumidas fuera de casa eran más calóricas en comparación con las comidas preparadas en casa, independientemente de si se compraban en un restaurante de comida rápida o restaurante de servicio completo. Sin embargo, otro estudio encontró que cenar en restaurantes que no son de comida rápida (por ejemplo, restaurantes de servicio completo) se asoció con un mayor consumo de frutas y verduras entre los adolescentes negros no hispanos. Además, los estudios sugieren que los residentes en comunidades con mayor acceso a restaurantes de servicio completo tienen un menor riesgo de obesidad, consumen más frutas y verduras y es más probable que cumplan con las recomendaciones dietéticas⁵⁶”.

La relación entre los niños, la alimentación y la obesidad se ha convertido en una preocupación apremiante en el mundo occidental. En las últimas décadas, las tasas de obesidad infantil han aumentado drásticamente, lo que plantea importantes riesgos para la salud y desafíos sociales. La obesidad infantil es un problema multifacético, influenciado por varios factores como: el estatus socioeconómico, las normas culturales, la influencia de los padres, las prácticas de mercadeo y la disponibilidad y accesibilidad de opciones de alimentos poco saludables.

En las sociedades occidentales, los entornos alimentarios han sufrido transformaciones significativas caracterizadas por la proliferación de alimentos altamente procesados y de alto contenido energético, el aumento del tamaño de las porciones y el predominio de los establecimientos de comida rápida. Estos cambios, junto con estilos de vida sedentarios y actividad física reducida, han creado un ambiente obesogénico que predispone a los niños a patrones dietéticos poco saludables y aumento de peso.

⁵⁴ Heather Patrick et al., “The benefits of authoritative feeding style: caregiver feeding styles and children’s food consumption patterns”, *Appetite* 44 (2004): 243.

⁵⁵ Heather Patrick et al., “The benefits of authoritative feeding style”, 243

⁵⁶ Nicole Larson et al., “Young adults and eating away from home: associations with dietary intake patterns and weight status differ by choice of restaurant”, *Journal of the American Dietetic Association* 111, no. 11 (2011): 1696–1703. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.08.007>

Las consecuencias de la obesidad infantil son de largo alcance y se extienden más allá de la salud física. Los niños obesos tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares y trastornos musculoesqueléticos. Como se sabe a partir de varios estudios, “los niños con sobrepeso tienen más probabilidades de convertirse en adultos con sobrepeso y experimentar enfermedades crónicas asociadas, como diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer. Las dietas hiperenergéticas y la baja actividad física se asocian con la obesidad infantil”⁵⁷. Además, la obesidad puede tener impactos psicológicos y sociales significativos, incluida la baja autoestima, la insatisfacción corporal y la estigmatización social, que pueden afectar el bienestar general y la calidad de vida de un niño.

Comprender los factores que contribuyen a la relación entre los niños, la alimentación y la obesidad es esencial para el desarrollo de estrategias de prevención e intervención eficaces. Al abordar estos factores de manera integral, es posible crear entornos de apoyo que promuevan conductas alimentarias saludables y reduzcan la prevalencia de la obesidad infantil. Una vez comprendida la compleja relación entre los niños, los alimentos y la obesidad, se pueden desarrollar estrategias efectivas para abordar este creciente problema de salud pública y crear un futuro saludable para las generaciones más jóvenes.

7. Factores que influyen en las conductas alimentarias de los niños

Los comportamientos dietéticos de los niños están influenciados por múltiples factores que van desde características individuales, hasta influencias ambientales y sociales más amplias. Comprender estos factores es crucial para abordar el problema de la obesidad infantil y desarrollar intervenciones efectivas. Esta sección trata de enfatizar estos factores clave que dan forma a los comportamientos alimentarios de los niños en el mundo occidental:

1. Estado socioeconómico: El estado socioeconómico (ESE) juega un papel importante en la configuración de los comportamientos alimentarios de los niños. Un nivel socioeconómico más bajo está asociado con un acceso limitado a alimentos saludables, como frutas y verduras frescas, y una mayor dependencia de alimentos procesados asequibles y ricos en energía. Las familias de bajos recursos tienen un acceso limitado o incierto a alimentos nutritivos y seguros, y esto genera patrones de alimentación irregulares y así como desarrolla la dependencia de opciones poco saludables.
2. Entorno alimentario: El entorno alimentario, junto con la disponibilidad y accesibilidad de las opciones alimentarias, influye en gran medida en los comportamientos alimentarios de los niños. Las sociedades occidentales están saturadas de entornos obesogénicos caracterizados por la fácil disponibilidad de alimentos ricos en energía y pobres en nutrientes. Los establecimientos de comida rápida, las tiendas de conveniencia y las máquinas expendedoras a menudo ofrecen alimentos ricos en calorías y bebidas

⁵⁷ Dixon et al., “The effects of television advertisements”, 1311. Los estudios que sostienen esta afirmación: R. C. Whitaker et al., “Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity”, *New England Journal of Medicine* 337 (1997); World Health Organization, *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: Report of a joint WHO/FAO expert consultation*, WHO Technical Report Series, No. 916. (Geneva: World Health Organization, 2003).

azucaradas, lo que hace que las opciones poco saludables sean más convenientes y asequibles que las alternativas más saludables.

3. **Mercadeo y publicidad:** Las tácticas de mercadeo y publicidad empleadas por la industria alimentaria tienen un profundo impacto en las preferencias alimentarias y los patrones de consumo de los niños. Los niños están expuestos a extensas campañas de marketing que promueven alimentos ricos en azúcar, grasas y calorías a través de los medios de comunicación. El uso de imágenes cautivadoras, empaques atractivos y el respaldo de personajes populares o personas influyentes, crea fuertes asociaciones y deseos por alimentos calóricos.
4. **Influencia de los padres:** Como hemos visto anteriormente, los padres juegan un papel central en la configuración de los comportamientos alimentarios de los niños ya que influyen en la elección de alimentos, la preparación de comidas y los hábitos alimenticios en el entorno del hogar. Las prácticas de alimentación de los padres, como la restricción de alimentos, la presión para comer y el modelado de comportamientos saludables, tienen un impacto significativo en las preferencias y el consumo de alimentos de los niños. A la hora de proporcionar un entorno alimentario de apoyo y que promueva la salud, el papel de los padres es crucial para fomentar comportamientos alimentarios saludables.
5. **Influencias sociales y de compañeros:** Los compañeros y las interacciones sociales pueden también influir en las elecciones de alimentos y los comportamientos alimentarios de los niños. La presión de los compañeros, el deseo de encajar y las normas sociales con respecto a los alimentos pueden afectar la disposición de los niños a probar nuevos alimentos o adaptarse a patrones dietéticos poco saludables. Las reuniones sociales, como fiestas de cumpleaños o eventos escolares, a menudo implican la disponibilidad de alimentos poco saludables, lo que contribuye a la normalización de hábitos alimentarios no saludables.
6. **Factores culturales y étnicos:** Son los que dan forma a los comportamientos dietéticos de los niños a través de las tradiciones alimentarias, las normas culturales y las creencias en torno a los alimentos. Las cocinas tradicionales pueden incluir opciones saludables y menos saludables. Las celebraciones y los rituales culturales giran en torno a alimentos específicos, que pueden influir en las preferencias alimentarias y los patrones de consumo de los niños. La aculturación a los patrones dietéticos occidentales puede conducir a un cambio hacia opciones de alimentos menos saludables.
7. **Factores individuales:** Los factores individuales, como la edad, el género, las preferencias gustativas y la neofobia alimentaria (miedo a probar nuevos alimentos), también influyen en las conductas dietéticas de los niños. Los niños más pequeños pueden ser más susceptibles a la publicidad y tener un autocontrol limitado, mientras que los niños mayores pueden verse influenciados por la presión de los compañeros y las normas sociales. Las preferencias gustativas y las aversiones a ciertos alimentos pueden moldear las elecciones dietéticas de los niños y su disposición a probar opciones nuevas y más saludables.

Comprender estos factores proporciona información sobre las dinámicas complejas que influyen en los comportamientos dietéticos de los niños en el mundo occidental. Al abordar estos factores, a través de intervenciones y políticas específicas, promueve hábitos alimentarios más saludables y puede mitigar el riesgo de obesidad infantil. Las siguientes secciones de este documento explorarán intervenciones y recomendaciones destinadas a crear entornos de apoyo para comportamientos alimentarios más saludables entre los niños.

8. Intervenciones y recomendaciones para promover conductas alimentarias saludables

Abordar el problema de la obesidad infantil requiere intervenciones integrales y estrategias específicas que aborden los factores complejos que influyen en los comportamientos alimentarios de los niños. Esta sección presenta una serie de intervenciones y recomendaciones destinadas a promover hábitos alimentarios saludables entre los niños del mundo occidental:

1. **Programas de educación nutricional:** La implementación de programas de educación nutricional basados en evidencia en las escuelas y comunidades puede proporcionar a los niños el conocimiento y las habilidades necesarias para elegir alimentos más saludables. Estos programas deben centrarse en enseñar a los niños la importancia de una dieta equilibrada, los beneficios de las frutas y verduras, el impacto del consumo excesivo de azúcar y grasas y la capacidad de descifrar las etiquetas de los alimentos. Al equipar a los niños con alfabetización nutricional, pueden tomar decisiones informadas sobre sus elecciones de alimentos.
2. **Mejorar los entornos alimentarios:** Se deben realizar esfuerzos para crear entornos alimentarios más saludables, particularmente en las escuelas y las comunidades. Las escuelas pueden ofrecer comidas y refrigerios nutritivos a través de programas de almuerzos escolares, máquinas expendedoras con opciones más saludables y restricciones en la disponibilidad de bebidas azucaradas y refrigerios poco saludables. Las iniciativas comunitarias pueden incluir el establecimiento de mercados de agricultores, la promoción de opciones de alimentos más saludables en tiendas de conveniencia y la mejora del acceso a productos frescos en áreas desatendidas.
3. **Restricción de la comercialización de alimentos no saludables:** Se requiere implementar regulaciones más estrictas sobre la comercialización y publicidad de alimentos no saludables para los niños. Esto puede incluir restricciones en el uso de personajes populares y celebridades en anuncios de alimentos, limitaciones en la publicidad de alimentos con alto contenido de azúcar y grasa durante la programación infantil y advertencias obligatorias o etiquetado en productos con contenido excesivo de azúcar, sal o grasa.
4. **Capacitar a los padres:** Es importante brindar a los padres recursos y apoyo para promover hábitos alimentarios saludables en el hogar. Los programas de crianza pueden educar a los padres sobre las prácticas de alimentación adecuadas, como la alimentación receptiva y el establecimiento de rutinas consistentes a la hora de comer. Se puede ofrecer orientación sobre la planificación de comidas, la

preparación de comidas nutritivas y la participación de los niños en la preparación de comidas. De este modo, la participación de los padres en las políticas de bienestar escolar también puede contribuir a crear entornos alimentarios más saludables.

5. Colaboración con la industria alimentaria: Esto implica que la industria alimentaria prioriza el desarrollo de productos más saludables y prácticas de marketing responsables reflejadas en la participación en alianzas con empresas de alimentos para promover la reformulación de productos para reducir el azúcar, la sal y las grasas no saludables. Estas empresas deben garantizar el etiquetado transparente y el uso de etiquetas nutricionales adaptadas a los niños que sean fáciles de entender. También se requiere de la colaboración con los minoristas de alimentos para promover opciones más saludables y limitar la comercialización de alimentos poco saludables en la tienda.
6. Fomento de la actividad física: Fomentar la actividad física regular como complemento a los hábitos alimentarios saludables. Las escuelas pueden priorizar los programas de educación física, brindar oportunidades para el juego activo y promover el transporte activo hacia y desde la escuela; y las comunidades pueden apoyar el desarrollo de parques, áreas de juego e instalaciones recreativas seguras y accesibles para que los niños participen en actividades físicas.
7. Fomentar la participación de la comunidad: Fomentar la participación de la comunidad en la promoción de comportamientos alimentarios saludables, es otro punto relevante. Esto puede involucrar la organización de talleres educativos, clases de cocina y jardines comunitarios; así como involucrar a organizaciones locales, proveedores de atención médica, escuelas y padres en esfuerzos de colaboración para abordar la obesidad infantil y promover estilos de vida más saludables.
8. Políticas y regulaciones gubernamentales: Se debe abogar por políticas y regulaciones gubernamentales integrales que apoyen la alimentación saludable entre los niños. Esto incluye implementar estándares nutricionales para las comidas escolares, gravar las bebidas azucaradas, regular el tamaño de las porciones y limitar la publicidad de alimentos poco saludables para los niños. Las políticas también pueden abordar el etiquetado de alimentos, la seguridad alimentaria y la promoción de la lactancia materna.
9. Investigación y evaluación: Significa invertir en investigación y evaluación para evaluar la eficacia de las intervenciones e identificar las mejores prácticas. Esto incluye realizar estudios sobre el impacto de los programas de educación nutricional, evaluar el éxito de las iniciativas comunitarias y monitorear la implementación de las políticas. La evaluación continua permite la toma de decisiones basada en evidencia y el refinamiento de estrategias.

Finalmente, parece que los padres deben adoptar un enfoque autoritario en lugar de una intervención autoritaria: “La alimentación autoritaria se asoció positivamente con la disponibilidad de frutas y verduras, los intentos de que el niño comiera lácteos, frutas y verduras, y con el consumo infantil informado de lácteos y verduras. Por lo tanto, los padres que son más autoritarios con respecto a la alimentación parecen estar promoviendo patrones de alimentación más saludables en sus hijos. La alimentación autoritaria puede ser parte

de un modelo más amplio de estilos óptimos de alimentación que involucra cosas tales como comportamientos de alimentación, clima emocional de las comidas y estructura de las comidas. En contraste, la alimentación autoritaria se asoció negativamente con la disponibilidad de frutas y verduras y el consumo infantil informado de verduras. De esta forma, la alimentación autoritaria parece promover patrones alimentarios menos saludables en los niños, a pesar de las buenas intenciones que puedan tener los padres autoritarios”⁵⁸.

La relación entre los niños, la alimentación y la obesidad en el mundo occidental es un importante problema de salud pública. Las influencias en los comportamientos dietéticos de los niños son numerosas y están entrelazadas, y abarcan factores socioeconómicos, ambientales, culturales e individuales. Abordar este problema requiere un enfoque integral y multidimensional que involucre educación, políticas, participación comunitaria y colaboración entre varias partes interesadas.

Al implementar intervenciones y recomendaciones como programas de educación nutricional, mejorar los entornos alimentarios, restringir la comercialización de alimentos poco saludables, empoderar a los padres, promover la actividad física y abogar por políticas y regulaciones gubernamentales, es posible desarrollar comportamientos alimentarios más saludables entre los niños. Estos esfuerzos pueden contribuir a reducir la prevalencia de la obesidad infantil y mejorar la salud y el bienestar general de los niños en el mundo occidental.

Es fundamental reconocer que el problema de la obesidad infantil es complejo y multifacético, y requiere un enfoque holístico. Los esfuerzos deben extenderse más allá del cambio de comportamiento individual y centrarse en crear transformaciones sistémicas y ambientales. Al promover una cultura de salud que apoye y fomente hábitos alimenticios saludables, los niños pueden desarrollar habilidades y comportamientos para toda la vida que contribuyan a su bienestar general.

Sin embargo, es importante reconocer que la lucha contra la obesidad infantil es un esfuerzo continuo que requiere investigación, evaluación y adaptación de estrategias continuas. Al permanecer comprometidos con esta causa y trabajar colectivamente, podemos crear un futuro más saludable para nuestros niños, donde los hábitos alimenticios nutritivos sean la norma y la carga de la obesidad infantil se reduzca significativamente.

9. Conclusiones

La comida como fuente de entretenimiento, conocida como *eatertainment*, se ha vuelto cada vez más frecuente en la vida de los niños. Este capítulo ha explorado los diversos aspectos de las experiencias gastronómicas, incluido el papel del marketing y la publicidad, los beneficios y riesgos asociados con estas experiencias, las consideraciones éticas y el papel de los padres en navegarlas. A través de esta exploración, es evidente que, si bien las experiencias gastronómicas pueden brindar disfrute, creatividad, socialización y exposición cultural a los niños, también presentan riesgos relacionados con la nutrición, las preferencias alimentarias y el bienestar psicológico.

⁵⁸ Patrick et al., “The benefits of authoritative feeding style”, 248.

Las estrategias de marketing y publicidad juegan un papel importante en la configuración de las experiencias gastronómicas de los niños. Las empresas emplean presentaciones visualmente atractivas, respaldos de personajes populares o personas influyentes, y utilizan plataformas de medios digitales para captar la atención e influir en las preferencias alimentarias de los consumidores jóvenes. Surgen consideraciones éticas para garantizar que las prácticas de marketing se alineen con la salud y el bienestar de los niños, promoviendo la transparencia, el equilibrio nutricional y la representación responsable de los alimentos.

Los beneficios de las experiencias del *eatertainment* incluyen el compromiso, el aprendizaje, la socialización, la exposición cultural y el fomento de la creatividad y la imaginación. Estas experiencias pueden brindar a los niños oportunidades prácticas para explorar diferentes cocinas, desarrollar habilidades sociales y apreciar diversas tradiciones culturales. Sin embargo, existen preocupaciones con respecto al potencial de desequilibrio nutricional, la influencia en las preferencias alimentarias, las implicaciones psicológicas y las disparidades socioeconómicas asociadas con las experiencias de *eatertainment*.

Las consideraciones éticas son primordiales en la promoción de prácticas responsables dentro del *eatertainment*. Se debe priorizar la transparencia, el equilibrio nutricional, la representación responsable de los alimentos, la inclusión, la alfabetización mediática y la responsabilidad de la industria. Los padres juegan un papel crucial en la navegación de experiencias de entretenimiento para sus hijos. Al priorizar la salud y la nutrición, buscar oportunidades educativas, promover la participación activa, fomentar las habilidades de alfabetización mediática, alentar el entendimiento cultural, establecer límites, ser modelos a seguir, mantener una comunicación abierta y abogar por prácticas responsables, los padres pueden guiar a sus hijos hacia una vida sana y equilibrada. Acercamiento al *eatertainment*.

En conclusión, mientras que las experiencias de *eatertainment* pueden proporcionar momentos agradables y culturalmente enriquecedores para los niños, es esencial abordarlos con precaución, atención plena y consideraciones éticas. Al incorporar prácticas responsables, la orientación de los padres y la responsabilidad de la industria, el entretenimiento puede ser una experiencia positiva y beneficiosa que mejora el bienestar de los niños, promueve opciones de alimentos saludables y fomenta un enfoque diverso y equilibrado de la comida como fuente de entretenimiento.

BIBLIOGRAFÍA

- Birch, Leann L. y Kirsten K. Davison. "Family Environmental Factors Influencing the Developing Behavioral Controls of Food Intake and Childhood Overweight." *Pediatric Clinics of North America* 48, no. 4 (2001): 893-907. [https://doi.org/10.1016/s0031-3955\(05\)70347-3](https://doi.org/10.1016/s0031-3955(05)70347-3) .
- Cairns, Georgina et al. "Systematic Reviews of the Evidence on the Nature, Extent and Effects of Food Marketing to Children: A Retrospective Summary". *Appetite* 62 (2013): 209-215. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.04.017> .
- Dixon, Helen G. et al. "The Effects of Television Advertisements for Junk Food Versus Nutritious Food on Children's Food Attitudes and Preferences". *Social Science & Medicine* 65, no. 7 (2007): 1311-1323. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.05.011> .
- Halford, Jason. C. et al. "Beyond-brand Effect of Television Food Advertisements on Food Choice in Children: The Effects of Weight Status". *Public Health Nutrition* 10, no. 7 (2007): 714-722. <https://doi.org/10.1017/S1368980007001231> .
- Harris, Jennifer L, Marlene B Schwartz, y Kelly D Brownell. "Marketing Foods to Children and Adolescents: Licensed Characters and Other Promotions on Packaged Foods in the Supermarket". *Public Health Nutrition* 13, no.3 (2010): 409-417. <http://doi.org/10.1017/S1368980009991339> .
- John, Deborah R. "Consumer Socialization of Children: A Retrospective Look at Twenty-Five Years of Research". *Journal of Consumer Research* 26, no. 3 (1999): 183-213. <https://doi.org/10.1086/209559> .
- Kunkel, Dale y Walter Gantz. "Assessing Compliance with Industry Self-regulation of Television Advertising to Children". *Journal of Applied Communication Research* 21, no. 2 (1993): 148-162. <https://doi.org/10.1080/00909889309365363> .

- Larson, Nicole y Mary Story. "Are Eating Occasions and Patterns among Children Associated with Diet Quality?". *Journal of the American Dietetic Association* 111, no. 9 (2011): 1374-1380. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.06.009>.
- Larson, Nicole et al. "Young Adults and Eating Away from Home: Associations with Dietary Intake Patterns and Weight Status Differ by Choice of Restaurant." *Journal of the American Dietetic Association* 111, no.11 (2011): 1696-1703. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.08.007> .
- Patrick, Heather . et al. "The Benefits of Authoritative Feeding Style: Caregiver Feeding Styles and Children's Food Consumption Patterns". *Appetite* 44, no. 2 (2005): 243-249. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2004.11.007> .
- Story, Mary y Simone French. "Food Advertising and Marketing Directed at Children and Adolescents in the US". *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 1, no. 3 (2004). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-1-3> .
- Strasburger, Victor C. "Children and TV Advertising: Nowhere to Run, Nowhere to Hide". *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics* 22, no. 3 (2001): 185-187. <https://doi.org/10.1097/00004703-200106000-00006> .
- Van der Bulck, Jan y Jan Van Mierlo. "Energy Intake Associated With Television Viewing in Adolescents, A Cross Sectional Study". *Appetite* 43, no. 2 (2004): 181-184. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2004.04.007> .
- Vittorio, M. "Comida técnica, come espectacular, comida ética". En *Somos lo que comemos*, editado por Catalina Elena Dobre y Luis Javier Álvarez Alfeirán, 41-72. Roma: IF Press, 2021.
- Whitaker Robert C. et al. "Predicting Obesity in Young Adulthood from Childhood and Parental Obesity". *New England Journal of Medicine* 337, no. 13 (1997): 869-873. <https://doi.org/10.1056/NEJM199709253371301> .
- World Health Organization. "Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: Report of a joint WHO/FAO expert consultation". *WHO Technical Report Series*, No. 916. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. *Report of the Commission on Ending Childhood Obesity*. 2016. <https://www.who.int/end-childhood-obesity/publications/echo-report/en/>

Capítulo 3

LA GASTRONOMÍA COMO VÍA INICIÁTICA PARA EL PROCESO DE MADUREZ ÉTICA DEL NIÑO

 Rafael García Pavón



1. La gastronomía como ámbito para la madurez de niños y adolescentes en una época de infantilización.

Cuando el gran cocinero Santi Santamaria escribió su famoso libro *La cocina al desnudo* declaraba que su motivación principal fue la indignación moral que le provocó una carta que Burger King le había escrito para desafiarlo a cocinar una mejor hamburguesa. No era el hecho del desafío la causa, sino que la franquicia no tuviera la menor conciencia de que el modo de comer determina el modo de vivir, y que su modelo de alimentación basado en principios industriales no solo era incompatible con la cultura mediterránea, sino que atentaba contra la memoria misma que nos permite comprender quiénes somos, dónde estamos y hacia dónde deseamos ir⁵⁹.

Santi Santamaria describe entonces y advierte en su texto, que esta absorción de la gastronomía por el paradigma industrial mediante la tecnología, en donde la optimización entre velocidad de producción y velocidad de consumo, con la ilusión de la eterna disponibilidad global de los mismos alimentos que conlleva el slogan de alimentar a un mayor número de personas en el menor tiempo sin moverse del mismo lugar, va destruyendo las posibilidades de que el acto de comer sea un acto de humanización. Porque anula el sentido y la sensibilidad vital del mismo al abstraer el tiempo⁶⁰ inherente al acto gastronómico en dos sentidos: primero, el tiempo como el horizonte que hizo posible a un alimento convertirse como tal, y por tanto ser la expresión viva de la interrelación compleja entre espíritu y naturaleza que constituye la base del sentido de la cultura; y segundo, el tiempo que requiere el comensal para comprender mediante los sentidos y el gusto del acto de comer esa misma expresión.

Lo que Santi Santamaria no podía imaginar es que la pérdida de tiempo debido a la ilusión de un eterno presente, carente de memoria y de futuro, impulsado por razones de consumo y comodidad, y promovido a través de la publicidad entretenida e inmediata en las redes sociales, sin filtros ni criterios, en su mayoría dirigida a niños y adolescentes, crecería de manera exponencial después de la pandemia de 2020. Esto ha llegado al punto de privar a las personas de la posibilidad de establecer relaciones afectivas y de desarrollar una sensibilidad

⁵⁹ Santi Santamaria, *La cocina al desnudo*, (Madrid: Planeta, 2008), 29-261.

⁶⁰ Santamaria, *La cocina al desnudo*, 31.

unificadora con la realidad. Porque, como ha mencionado Franco “Bifo” Berardi⁶¹, las tecnologías han sobre-explotado el organismo humano saturándolo de signos funcionales que permiten resultados operativos para la industria, afectando su condición nerviosa y afectiva, creando individuos desprovistos de profundidad afectiva y de certeza íntima, como nos dice Berardi: “¿qué ocurre cuando la voz singular de la madre es sustituida por una máquina?”⁶² Lo que ocurre es la imposibilidad de crecer, de madurar éticamente⁶³, de llegar a ser plenamente una persona con todas su potencialidades, porque se pierde literalmente el tiempo que nos constituye como personas. Y así se convierte a los niños y adolescentes en personas desdichadas, en el sentido que Kierkegaard ha señalado en su texto “El más desdichado”⁶⁴. El más desdichado es aquél que no tiene tiempo, no por estar ocupado, sino porque nunca lo ha tenido, pues sus memorias son de realidades que aún no suceden, es decir no hay pasado que recordar, y sus esperanzas son de realidades ya pasadas, por lo que no hay futuro que esperar, de tal forma que no tiene realidad del pasado ni realidad del futuro, está en el mundo, pero no está vinculado a nada.

De este modo y como se ha venido diagnosticando en diversos textos y reportajes⁶⁵, la sociedad se infantiliza ante una cultura desprovista de tiempo, porque no permite al individuo concentrarse y lo estimula a una mimesis viral de casi cualquier cosa que lo impacta inmediatamente a través de las redes sociales digitales. Con ello no solo pierde la conexión de conocerse a sí mismo, sino que no tiene la pasión suficiente para elegirse a sí mismo porque no tiene qué elegir, ni punto de partida, ni horizonte de llegada en el tiempo. Esto intensifica la angustia existencial que se alimenta de la procrastinación de las elecciones, por lo cual el individuo, independiente de la edad cronológica o psicológica, se comporta como un niño pequeño que busca satisfacción inmediata, y al no encontrarla o multiplicarla, se distrae la mayor parte del tiempo y se defiende tratando de imponer sus caprichos, lo cual termina tiranizando o imponiendo esta circulación estimulante ante la impotencia de ser sí mismos. En lugar de experimentar el proceso de juego con el tiempo adecuado que educa al niño y al adolescente en la afectividad con el mundo, se busca desesperadamente pertenecer a una multiplicidad de identidades artificiales que no tienen fondo o referentes, o a imponer sobre el mundo sus propias ficciones, donde se ha sustituido “el llegar a ser” por “el pertenecer a”.

Es en este contexto donde la gastronomía adquiere un papel fundamental para recobrar ese tiempo perdido, que nos haga salir de nuestra minoría de edad existencial, sobre todo en el ámbito de la educación infantil y adolescente, porque son quienes se encuentran en estado de mayor vulnerabilidad, no solo por la

⁶¹ Franco “Bifo” Berardi, “Sobre la mutación del deseo”, *Lobo suelto*, 23 de Diciembre de 2022, <https://lobosuelto.com/sobre-la-mutacion-del-deseo-franco-bifo-berardi/>.

⁶² Berardi, “Sobre la mutación del deseo.”

⁶³ Con madurar éticamente nos referimos a la capacidad de ser responsables de llegar a ser sí mismos por las propias elecciones de vida, integrando las dimensiones humanas que conforman a un individuo en relación a un sentido de vida o proyecto de vida que potencia sus capacidades, no solo naturales, sino de actuar por su propia voluntad y razón, es decir por una libertad que se orienta al crecimiento íntimo de la persona como capaz de elegirse en relación a una vocación. Como lo dice Søren Kierkegaard en *O lo uno o lo otro II*: “Como te darás cuenta, no se trata de que uno forme su espíritu, sino que la personalidad de uno mismo madure.” Søren Kierkegaard, *O lo uno o lo otro. Un fragmento de vida II* (Madrid: Trotta, 2007), 153. Nota: Los textos de Kierkegaard usados, aunque están firmados con autores seudónimos, he decidido referenciarlos al mismo Kierkegaard, dado que el fin del presente trabajo no es hacer una interpretación con los matices de cada seudónimo, sino extraer de los escritos de Kierkegaard la concepción antropológica y ética que constituye y realiza la dinámica de ser un individuo singular, que independientemente de las diferencias entre autores seudónimos existe una constante en el planteamiento.

⁶⁴ Søren Kierkegaard, *O lo uno o lo otro. Un fragmento de vida I* (Madrid: Trotta, 2007), 232-234.

⁶⁵ Enrique Rey. “La tiranía de los niños con móvil: cómo lo infantil invadió la cultura de masas,” *El País*, 14 de Mayo de 2023, <https://elpais.com/icon/2023-05-15/la-tiranía-de-los-niños-con-móvil-como-lo-infantil-invadió-la-cultura-de-masas.html>.

natural inmadurez, sino porque la globalización de la publicidad viralizada en la inmediatez de las redes sociales está dirigida a ellos, ya que la infantilización es un motor del consumo.⁶⁶ Por eso las crisis al interior de las familias se deben en cierta medida a no darle su importancia al acto gastronómico y al tiempo que requiere, como ha mencionado Gregorio Varela Moreiras:

Muchos de los que piensan que hay una crisis alrededor de la familia sospechan que se debe al hecho de que apenas comen juntos, de que los niños se llevan la bandeja a su cuarto o al sofá para ver la televisión. Todos consideran muy importante que los niños aprendan a hablar maravillosamente en inglés o a tocar un instrumento musical. Pero para enseñar a comer nunca queda tiempo, ni la paciencia suficiente por parte de los mayores, como de manera muy acertada viene insistiendo Rafael Ansón, presidente de la Real Academia de Gastronomía⁶⁷.

El problema de los niños de hoy es que han perdido el carácter simbólico y cultural de la comida, y no lo ven como un ámbito de educación y crecimiento, o más bien lo han trasladado a la marca y al momento de la inmediatez por lo que se vuelve en un bloqueo del mismo acto de madurar, el ritual es entretener, y la educación es perderse a sí mismo, el símbolo se degrada en la marca, como nos dicen Andoni Luis Aduriz y Daniel Innerarity: “los niños de hoy no saben de donde procede un bistec, o la leche y cuando dibujan una gallina la pintan desplumada y asada, sin cabeza ni patas (...) lo ven solo como material comestible.”⁶⁸ Porque sin contacto con la naturaleza no hay contacto con el tiempo de la creación que se construye en la virtud de la paciencia y la espera, que es la base del encuentro entre los seres humanos y el sentido del mundo, es decir de su proceso de maduración.

Ante una circunstancia tecno-inmersiva inevitable como la que se vive en estos tiempos la gastronomía⁶⁹ es una línea de fuga. Por más artificial que pueda ser, necesariamente exige un contacto directo con la temporalidad material de la realidad, lo cual no se refiere solo a su carácter orgánico y biológico, sino precisamente a la expresión de las relaciones entre el espíritu y la naturaleza que configuran su materialidad temporal. Esto es entre la libertad y la necesidad, porque el alimento no se ingiere crudo y de forma directa, sino que adquiere la forma en que las decisiones de otras personas han elegido transformarla. Esas elecciones son materia comestible y la materia comestible se vuelve relación con lo intangible que lo hizo posible. Si el alimento transformado es como tal la presencia del pasado que lo configuró, al momento de comerlo a través de su materia, por medio de los sentidos y el gusto, se liberan esas posibilidades que dieron lugar a las elecciones, de quedar reducidas a la cronología del pasado o al hecho físico-material, proyectándose en las evocaciones de

⁶⁶ Santamaría, *La cocina al desnudo*, 29. Como lo señalan en el estudio de caso María Fusté y Francesc Fusté-Forné, la formación de los buenos hábitos alimentarios en la etapa preescolar de los niños es esencial no solo por razones de salud, sino para la disminución de ciertas enfermedades y la valoración de una conducta vinculada con la tradición, el territorio y la nutrición. María Fusté y Francesc Fusté-Forné, “Enseñando Gastronomía: descubrir los alimentos en la etapa infantil,” *Revista Electrónica de Educaçao* Vol. 13, no. 3 (2019): 1224. <https://doi.org/10.14244/198271992665>

⁶⁷ Gregorio Varela Moreiras. “Gastronomía, comunicación y salud. Influencia de la gastronomía en los hábitos alimentarios de la población.” *Revista Española de Comunicación en Salud* 1, (2016): 89, <http://dx.doi.org/10.20318/recs.2016.3125>.

⁶⁸ Andoni Luis Aduriz y Daniel Innerarity, *Cocinar, comer y convivir*, (Barcelona: Destino, 2012), 61.

⁶⁹ Estamos de acuerdo con Gregorio Varela Moreiras de que la gastronomía no es solo cocinar y menos nutrirse, sino que es la relación integral entre lo que se come y la posibilidad de disfrutarlo, lo cual requiere comprenderlo, contextualizarlo histórica, geográfica, social y culturalmente, y por ello tiene que ver directamente con el modo cómo se forjan los hábitos alimentarios que son la base de los hábitos morales y sociales. Por ello nos dice Varela: “la indudable moda de la cocina y la Gastronomía constituyen una magnífica herramienta para una nueva forma de educación transversal e innovadora.” Varela, “Gastronomía, comunicación y salud. Influencia de la gastronomía en los hábitos alimentarios de la población”, 89.

la memoria que simultáneamente las experimenta como futuras, la gastronomía es así un modo de alimentarse de tiempo o de adquirir el tiempo perdido que es necesario para madurar.

En este sentido la gastronomía configura los alimentos como un devenir posible, y por ello siempre es un acto de hospitalidad que brinda esperanza desde las entrañas. Podemos decir que la gastronomía es la expresión misma de las condiciones existenciales que cada individuo debe integrar en su propia individualidad como cuerpo, alma y espíritu, para ser sí mismo en el tiempo, como un devenir constante de encuentro y creación, de memoria y esperanza. Lo gastronómico y lo humano son modos de la encarnación del espíritu, o de la espiritualización de la carne, como dicen Andoni Luis Aduriz y Daniel Innerarity: “Gastronomía no es sólo comer, sino disfrutar de lo que se come, que requiere comprender lo que se come, qué nos cuenta, qué historias tiene, es decir, está claramente involucrado en lo que conocemos como hábitos alimentarios.”⁷⁰

Lo que queremos decir, es que la gastronomía puede ser el ámbito de la educación para niños y adolescentes como una fuente de resistencia a esta estimulación hacia la infantilización; una forma de fugarse de esa eterna mediocridad, para reencontrar un camino de crecimiento y madurez existencial a través de los hábitos alimentarios. Esto es como situaciones en las que en la realización o en la degustación, cocinero o comensal, para entrar en ese devenir temporal deben repetir las decisiones integradas de libertad y necesidad que dan lugar al alimento como decisiones sobre sí mismos, o dicho de otro modo, el modo como la persona aprenda a comer es, al mismo tiempo, un performar las decisiones que integran su cuerpo y alma, su pasado y su futuro, con el espíritu como una realidad singular que renueva las posibilidades recordadas.

Ahora bien, para que estos hábitos generen un camino de madurez requieren la toma de conciencia de lo que Kierkegaard ha llamado la seriedad de la vida⁷¹, es decir cuando el individuo sabe que entre la idea y la realización de sí mismo solo media su propia responsabilidad, y segundo, que no basta ser consciente, sino que debe aprender que el camino de elegirse a sí mismo es uno donde se implica la disposición a recibir lo que la realidad potencialmente es. Camino que requiere una iniciación al mismo, como un saber ponerse en relación con la realidad en su dimensión de ámbitos de posibilidades.

La gastronomía al consistir ella misma en los modos, las normas y las cualidades por las cuales cada ser humano configura su modo de vivir, como forma y como hábitat con la realidad natural, implica ese poner en relación lo que naturalmente se experimenta como necesidad y lo que interiormente se experimenta como posibilidad, y es en ese intersticio donde el rostro personal y singular de cada individuo va surgiendo como un ser con otro y con otros, como un ser personal.

⁷⁰ Aduriz y Innerarity, *Cocinar, comer y convivir*, 88.

⁷¹ La seriedad en Kierkegaard no tiene que ver con un estado de ánimo o una actitud, sino con la comprensión de que el momento de elegirse a sí mismo o de elegirse en una vocación, no es una opción entre tantas, sino es la diferencia fundamental entre ser y no-ser, y cuya responsabilidad recae solo y exclusivamente en uno mismo. Por eso podría decirse coloquialmente que es el momento de la resolución cuando el individuo decide tomarse en serio lo que implica la propia existencia, como nos dice Kierkegaard: “El instante de la elección es para mí de la mayor seriedad (...) porque se corre el riesgo de que, en el instante siguiente, ya no esté a mi alcance el poder elegir”. Kierkegaard, *O lo uno o lo otro. Un fragmento de vida II*, 154-155.

Es una iniciación, porque como ha dicho Mauricio Wiesenthal⁷², no es algo que pueda saberse de antemano, no es algo que se determine como impulso inconsciente, sino que pertenece al aspecto propiamente de nuestro ser espiritual en el mundo, el cual sin ese camino de iniciación puede quedarse en el sueño de sus propias posibilidades ambiguas o puede ser determinado por las inercias de las sociedades a las que se pertenece. Y la gastronomía, a diferencia de otros procesos, implica siempre la síntesis entre las dimensiones finitas, corpóreas y necesarias del mundo, así como las posibilidades infinitas del espíritu. Así, la gastronomía es una llamada y un ámbito de la encarnación de la libertad del espíritu en el tiempo.

Detrás de estos hábitos lo que siempre está en juego es la elección espiritual, radical y fundamental de ser sí mismo, y es esto lo que queremos enfatizar en este texto, que la gastronomía es un camino de iniciación a una madurez existencial ética que depende del modo como se elige a sí mismo, condicionando el tipo de hábitos que se pueden formar. Es decir, que no sólo se expresan o se relaciona con hábitos, sino con el proceso mismo del devenir existencial de la persona como sí mismo.

La madurez ético-existencial es, como ha expresado Kierkegaard⁷³, cuando las dimensiones materiales o estéticas y las ideales, dejan de pretender ser absolutas y se integran asumiendo su propia relatividad en relación de hacer posible la realización de la singularidad de la persona como espíritu encarnado. La madurez se desarrolla cuando el placer de lo inmediato, estético, y la universalidad de los ideales, a veces expresados en la ley o la lógica racional de la sociedad, encuentran su equilibrio en una relación de amor, como donación y acogida, como sentido último y personal ante el encuentro entre la singularidad y la realidad como horizonte potencial. Por lo cual elegirse no solo es querer algo, sino estar dispuesto a recibirlo, y así trascender la pretensión absoluta de cada dimensión y dar lugar a la persona. En este sentido podríamos enunciar: dime cómo has elegido comer y te diré cuál es el sentido de tu mundo, o dime que has elegido y te diré tu modo de comer.

La gastronomía puede ser el modo como los niños y adolescentes, a través de las formas de comer, de sus dimensiones y de sus tiempos y rituales, a través de diversos estadios cursen este camino iniciático a la madurez, como formas de vinculación, para que puedan experimentar en la intimidad afectiva del gusto tanto lo estético de un modo de comer, como las normas del comer en una sociedad, cultura o tradición, integrados como la presencia de una memoria que se abre como un futuro nuevo renovado, como vínculo no solo con lo inmediato o lo universal, sino con un sentido de sí mismos por venir.

Para mostrar esto, primero expondré cómo la estructura de las condiciones de la propia existencia humana en su dinámica para ser sí mismo, como las ha expuesto la filosofía existencial del pensador danés Søren Kierkegaard, se corresponden con las dimensiones de las decisiones que se toman en términos gastronómicos, de tal forma que las elecciones gastronómicas son formas indirectas de elegirse a sí mismo, y de ser un espíritu encarnado; y segundo, mostraremos cómo la gastronomía es de este modo una vía iniciática del proceso hacia esta madurez ético-existencial a partir del estado de inocencia del niño, como formas de unidad consigo mismo y la realidad.

⁷² Nos dice Mauricio Wiesenthal: “en tanto que somos conscientes de nuestra ignorancia y de los límites que tiene nuestra razón, podemos dar pequeños pasos en otras vías del conocimiento. En eso consiste lo que he llamado en este libro ‘el sendero iniciático de la vía ardua’ (...) al no estar fundamentado sólo en el uso de la razón ni en sus rutinas lógicas, incluye la disciplina del espíritu, la formación del sentimiento, la cautelosa valoración de la experiencia y el ejercicio continuo de la práctica”. Mauricio Wiesenthal, *El derecho a disenter* (Barcelona: Acantilado, 2021), 53.

⁷³ Kierkegaard, *O lo uno o lo otro. Un fragmento de vida II*, 204.

2. La gastronomía como expresión del devenir sí mismo como espíritu encarnado

Todos los seres, entes o creaturas que existen, como decía Aristóteles⁷⁴, tienden a realizar su bien, es decir aquello que como finalidad o *telos*⁷⁵ (finalidad) natural los define en su forma esencial, de tal forma que todas sus actividades serán buenas o malas, en la medida que abonan o privan la realización de este *telos*. Y es ese *telos*, como impulso vital, el que los lleva a buscar en el mundo lo que hace posible actualizar sus potencialidades, crecer, madurar como configuración de su forma de ser. Por lo cual, sigue Aristóteles⁷⁶ en otro de sus afamados textos, el devenir o el movimiento de todos los seres vivos, se define porque cada ser está dotado con las capacidades que le hacen posible discernir el sentido de las cosas que les convienen para ello. Y el acto más primigenio definido por este *telos* es el de la alimentación, al punto que las relaciones vitales entre seres vivos se pueden definir y comprender por el modo de alimentarse, buscar sus alimentos y cómo su cuerpo está definido para discernir esos sentidos. Y por ello el tacto y el gusto son para el estagirita los sentidos más fundamentales.⁷⁷

Pero en el ser humano, este *telos* parece desnaturalizarse, en el sentido de que no desarrolla su forma de ser específica en lo que obtiene de la naturaleza, y se abre a un horizonte indefinido de posibilidades, a otros mundos porvenir. El *telos* lo impulsa entonces no solo a sentir las cosas, sino a mirar sobre ellas y en ellas mirarse, es decir a reflexionar sobre su sentido en las mismas cosas y de mirar cómo ellas se pueden convertir en esos mundos: acto fundamental por el cual el mundo material deja de ser simplemente algo disponible y se convierte en ocasión de creación y transformación para un mundo propio y personal. El gusto se convierte en un acto de encuentro creativo y no solo en un instrumento de discernimiento.

Este acto de encuentro creativo que es la cultura se configura precisamente por la cocina y da lugar, al mismo tiempo al lenguaje, como dice María Stoopen:

El homínido, antecesor del hombre, da el primer paso hacia la fundación de una cultura humana cuando aprende a transformar sus alimentos con el fuego. El episodio es tan trascendente que significa el abandono de su estado animal, sujeto por completo a las leyes naturales, y a la conquista de su nueva condición, la humana, con características inéditas en la naturaleza⁷⁸.

El acto de cocinar requerirá por ello la socialización, pasar del encuentro creativo de sí mismo con el mundo, al encuentro creativo con el sí mismo de otros, lo que da origen al habla, porque ahora como dice María Stoopen⁷⁹, se encontraban ya no frente a la naturaleza, sino ante el cocinar que es un proceso por el que el alimento se transformaba; por lo que ese mundo tuvo que ir encontrando un modo de organizarse, referirse, hacerse presente en diferentes tiempos y comunicarse entre generaciones, es decir tuvo que encontrar un lenguaje que lo simbolizara.

⁷⁴ Aristóteles, *Ética nicomáquea*. Política, (Madrid: Gredos, 2011), 13; L I, 1094a 1-5.

⁷⁵ Aristóteles, *Ética nicomáquea*, 21; L I, 1097a 23-25.

⁷⁶ Aristóteles, *Acerca del alma*, (Madrid: Gredos, 1988), 168, 173-175; L II 412a 14-25, 413a-414b.

⁷⁷ Aristóteles, *Acerca del alma*, 206-208; LII 422b-423b.

⁷⁸ María Stoopen, *Cocina y cultura*, (Ciudad de México: Textofilia Ediciones, 2013), 62.

⁷⁹ Stoopen, *Cocina y cultura*, 63.

Lo que queremos decir, es que la cocina, el lenguaje y por ende la gastronomía como la articulación entre el acto de cocinar y el saber de las relaciones que lo hacen posible y lo simbolizan, son la expresión más originaria y primigenia del *telos* inherente que nos define como seres humanos, que es un *telos* cultural, como encuentro creativo, en donde el sentido ya no es la sobrevivencia y la adaptación, es decir la permanencia en el ser, sino un sentido que trascienda la propia mortalidad; como ha dicho Mauricio Wiesenthal⁸⁰, refiriéndose a Tolstoi, la cultura proviene de la relación espiritual con la materia por la cual al transformarla generamos un sentido que nos sobreviva.

Los alimentos transformados por la cocina adquieren así una dimensión distinta, pasando de ser una necesidad natural a un acto que transfigura nuestra forma de ser, porque en su realización y en su degustación se da un acto recíproco de creatividad y pensamiento entre el cocinero y el comensal. Alfonso López Quintás⁸¹ diría que entre los ámbitos del cocinar y los ámbitos del comensal se ponen en relación no solo dos individuos, sino que se comunican y se generan encuentros entre diversas dimensiones de sus mundos. Es un acto bisagra de sacralización como nos dice Innerarity⁸², donde los actos de los sentidos se transforman en actos de valoración, por los cuales se pueden fundar nuevos ámbitos de sentido, mundos enteros, formas de vida, y por ello la cocina y la cultura gastronómica, como ha expresado María Stoope⁸³, es por su propia naturaleza mestiza, y agregaríamos hospitalaria, en todas las dimensiones: mestiza por hospitalaria entre culturas diferentes, entre personas diversas, entre mundos extraños.

Lo que parecía algo material, natural y por necesidad, se llena de carga simbólica, se convierte en una puesta en escena que va de la convivencia a la obra de arte, del gusto estético a la comprensión del misterio de existir. La necesidad fisiológica de alimentarse se realiza así de forma inminentemente cultural, como nos dicen Andoni Luis Aduriz y Daniel Innerarity⁸⁴, en el momento en que se reflexiona lo que se ingiere, éste adquiere una dimensión distinta, porque se reconoce en ella la responsabilidad de su elección, tanto del que cocina como del comensal y lo que está en juego es lo que se entiende por una buena vida, por lo que se vuelve un espacio de tensión ética.

El gusto no se reduce solo a la materia del alimento, sino que se convierte en la base espiritual de nuestra formación. Porque el gusto ahora no solo se dirige a lo materialmente determinado, sino al modo como ha sido transformado espiritualmente, esto es, a su sentido expresado en lo que llamamos sabor. Saborear significa poder aprehender, sopesar y discernir su sentido: aquello por lo cual algo es y puede ser lo que es, y por lo mismo lo expresa y se puede sentir, lo cual es la base del arte de los catadores. Como nos dice el filósofo Jean Grondin, la experiencia del gusto y del olfato dan lugar al verbo *sapio*, de donde se deriva el verbo latino *sapere* (sabor) que es lo que llamamos sabiduría y de ahí nos hemos definido como los seres que sabemos, como *Homo sapiens*, es decir los que saboreamos las cosas a partir de sentir lo que exhalan, como nos dice Grondin: “Saborear es sopesar. (...) El hombre es un *homo sapiens*, un ser que sabe porque puede evaluar el sentido de las cosas, pesar

⁸⁰ Mauricio Wiesenthal, “El derecho a disentir, el derecho a reflexionar. Mauricio Wiesenthal, escritor,” BBVA Aprendemos Juntos 2030, Youtube, 29 de junio de 2022, <https://www.youtube.com/watch?v=GmCqG9hUAqo&t=340s>.

⁸¹ Alfonso López Quintás, *Descubrir la grandeza de la vida*, (Bilbao: Desclée de Brouwer, 2009), 42-46. Alfonso López Quintás, *La mirada profunda y el silencio de Dios. Una antropología dialógica* (Madrid: Universidad Francisco de Vitoria, 2019), 78-82.

⁸² Aduriz y Innerarity, *Cocinar, comer, convivir*, 114-115-118.

⁸³ Stoope, *Cocina y cultura*, 5.

⁸⁴ Aduriz y Innerarity, *Cocinar, comer, convivir*, 15.

los pros y los contras, el bien y el menos bien. Puede sentir las cosas y adquirir de ellas cierta ciencia”⁸⁵. Lo que queremos decir es que la formación, la educación y maduración del gusto en la cocina y la alimentación son la base de poder madurar lo que nos define esencialmente como seres humanos: la capacidad y el placer de saber y comprender. Por eso nos han dicho Andoni Luis Aduriz y Daniel Innerarity, que el pensamiento, la cocina y la alimentación, no son ajenos, sino que su integración es la forma plena de una vida humana, y esta integración es la gastronomía, por eso es muy sabroso comer, pero lo es más profundamente si sabemos lo que comemos⁸⁶.

Como ha expresado también María Stoopen⁸⁷, la cocina ha progresado junto con la palabra, los relatos religiosos, literarios y las obras de la cultura le dan un lugar a la cocina y a la gastronomía, como el ámbito en donde los grandes misterios se develan o se consagran, en donde se deciden cuestiones trascendentes de vida o muerte, y se comprende el modo de vida que define nuestro *telos* interior, esa vocación de sentido fundamental, que es la verdad para mí -no una, ni mí verdad egoísta, sino la que me interpela de mi encuentro con lo real- como le llamaba Kierkegaard. Es así como en cualquier cultura podemos ver en sus bases rituales un evento gastronómico por el cual se define ese *telos* interior o sentido fundamental, por ejemplo, como lo fue la última cena en la cultura cristiana, o los ritos de la comunidad judía o de la cultura hindú.

El *telos* interior que nos define como personas y que se ha venido desarrollando culturalmente con la cocina, en lenguaje y cultura, es como ha dicho Kierkegaard, el de la propia personalidad, que implica devenir un individuo singular como un proyecto único de vida: “El individuo tiene su teleología en sí mismo, tiene teleología interna, es él mismo su teleología; su ‘sí mismo’ es entonces el fin al que aspira. Pero ese sí mismo suyo no es una abstracción, es absolutamente concreto.”⁸⁸ Y es en la cocina y la gastronomía donde podemos comprender las dimensiones, la dinámica y el conflicto, como un espejo de lo que nos constituye a nosotros mismos existencialmente, no en abstracto sino en la concreción misma de su performar. Porque la cocina y la gastronomía como hemos dicho, se han desarrollado precisamente por este impulso y han dado lugar a la cultura, por eso como nos dicen Andoni Luis Aduriz y Daniel Innerarity, podríamos definir al ser humano como un animal cocinero⁸⁹.

Esta relación es tan profunda, porque el impulso a la personalidad, como ha expuesto Kierkegaard⁹⁰, significa que nada de lo que elegimos le es indiferente a la misma, o para decirlo de otro modo, a veces se cree que podemos elegir cosas, actividades, personas o modos de vida, mientras nuestra forma de definirnos, sentirnos o identificarnos permanece sin ser afectada. Sin embargo, es justo lo contrario, en cada elección este impulso busca su definición, busca un ámbito en donde sus potencialidades y posibilidades adquieran una forma de ser, y por tanto de expresión para dejar de ser solo una idea o un sentimiento o una inquietud. Así, al alimentarnos a través de la cocina las elecciones que tomemos serán formas de definir el ámbito de encarnación

⁸⁵ Jean Grondin, *Del sentido de las cosas. La idea de la metafísica*, (Barcelona: Herder, 2018), 87.

⁸⁶ Aduriz y Innerarity, *Cocinar, comer, convivir*, 15-16.

⁸⁷ Stoopen, *Cocina y cultura*, 63.

⁸⁸ Kierkegaard, *O lo uno o lo otro. Un fragmento de vida II*, 245. Como dice George J. Stack en esto la teleología en Aristóteles y Kierkegaard se diferencian, siendo la primera inmanente y objetiva, y la segunda subjetiva y personal. Lo cual coincide con lo expuesto por María Stoopen de cómo con la cocina se inicia ese proceso de humanización más allá de la naturaleza. George J. Stack, “Aristotle and Kierkegaard’s Existential Ethics,” *Journal of the History of Philosophy* Vol. 12, no.1 (1974): 13. <https://doi.org/10.1353/hph.2008.0471>.

⁸⁹ Aduriz y Innerarity, *Cocinar, comer, convivir*, 24.

⁹⁰ Kierkegaard, *O lo uno o lo otro. Un fragmento de vida II*, 154.

y de nuestra propia forma de ser. El problema reside en que, como ha dicho Kierkegaard, si nosotros no elegimos las relaciones adecuadas el impulso no se detiene y algo que no somos nosotros elige por nosotros, atrofiando la propia personalidad.

Esto quiere decir que, si elegimos una profesión, o practicar un arte o emprender una empresa, no solo estamos adquiriendo habilidades profesionales, artísticas o empresariales, sino que definimos un ámbito de relaciones que definen un sentido, un modo de sentir, de pensar, donde lo que se vincula es lo que hemos sido con lo que podríamos ser en eso que elegimos. Es decir, elegir una profesión es elegir ser ese profesional, elegir la música es elegir lo que implica ser músico. Por lo mismo, elegir una profesión pretendiendo no elegirse ser esa profesión es una decisión no auténtica, y dejar que ese mundo defina, sin nuestra responsabilidad, la intimidad de nuestra personalidad. Por tanto, al cocinar y alimentarnos elegimos no solo nutrirnos o como se dice coloquialmente “calmar el hambre”, sino todo un mundo de constitución del sentido de nuestra personalidad. Por ello, el tipo de sabor, el tipo comida, de cocina y la forma de comer, se relacionan íntimamente, porque la relación de elección con el alimento no se da en abstracto, sino que entra y afecta la base misma de nuestra corporalidad y afectividad.

Podemos decir con John J. Davenport,⁹¹ que este *telos* interior, que es el impulso de la propia personalidad, y que se separa de la determinación de lo natural es propiamente la libertad en sentido plenamente humano; es decir, que no solo es la capacidad de elegir entre criterios u opciones, sino elegirse a sí mismo en relación con lo que se elige, por eso nos dice Kierkegaard⁹² que al elegirse a sí mismo es al mismo tiempo recibirse a sí mismo. Por ende, no es una imposición sobre la realidad, ni es solo estar pasivo ante ella, sino que elegimos aquello que puede suceder como vínculo entre lo que ya reconocemos que somos y lo que la realidad nos ofrece como posibilidades. Eligiendo en función de lo que creemos que efectivamente podemos llegar a ser, dándose como ha desarrollado Alfonso López Quintás⁹³ una experiencia reversible, donde entre el sujeto que elige y lo elegido se dan y reciben recíprocamente posibilidades que actualizan las propias conformando la singularidad de la persona.

Cuando elegimos algo, no estamos eligiendo simplemente ese objeto u opción en sí, sino también el vínculo que crea y la forma en la que nos afecta, y esto está por venir, ya que es una tarea que debemos llevar a cabo. La elección se trata de la relación y la manera en que genera significado. Por ello, este sí mismo, como dice Kierkegaard⁹⁴ no es el ego, no es algo predefinido, ni es algo inventado, sino que es lo más abstracto y lo más concreto a la vez, es la libertad como el intersticio de la relación elegida. Por eso la libertad implica al mismo tiempo un acto de creer que es posible en el plano del futuro y de las ideas, y una disposición a recibir lo que la realidad es en el plano del pasado y de la materia. Por lo que ser sí mismo es al mismo tiempo creer en el futuro y tener disposición hacia el pasado, el pasado material define y delimita, pero al mismo tiempo es potenciado y futurizado. Esta síntesis se realiza durante el presente como un flujo del tiempo, que se expresa y experimenta en el momento de la elección.

⁹¹ John J. Davenport, “Selfhood and ‘Spirit’” En *The Oxford Handbook of Kierkegaard*, editado por John Lippitt and George Pattison (Oxford: Oxford University Press, 2013), 238.

⁹² Kierkegaard, *O lo uno o lo otro. Un fragmento de vida II*, 165-166.

⁹³ Alfonso López Quintás, *Descubrir la grandeza de la vida*, 39-41.

⁹⁴ Kierkegaard, *O lo uno o lo otro. Un fragmento de vida II*, 195.

Este “sí mismo” como realización de un vínculo en el tiempo presente de pasado y futuro, como vínculo al mismo tiempo entre ideas y materia, entre algo posible y algo determinado, entre algo infinito e indefinido y algo definido, es precisamente lo que Kierkegaard ha llamado espíritu. Así lo expresa en *El concepto de la angustia* y *La enfermedad mortal*, cuando establece que lo que nos hace humanos es precisamente ser espíritu, el cual se entiende como aquello que hace posible que la relación alma y cuerpo se relacione consigo misma⁹⁵, o como la fuerza o potencia que hace que la relación cuerpo y alma de cada individuo, se abra a un ámbito no definido por el *telos natural*, y así sea un poder hostil, porque le quita su finalidad natural a la relación, pero al mismo tiempo es un poder amigo, porque es el que hace posible la síntesis entre ambas dimensiones, que definen a todo ser humano, como la conjunción entre lo común de la especie y su singularidad:

El hombre es una síntesis de lo anímico y de lo corporal. Pero una síntesis es impensable si los dos no se unifican en algo tercero. Lo tercero es el espíritu. (...) El espíritu, entonces, está presente, pero como algo inmediato, como soñando. Claro que, en cuanto está presente, es de alguna manera un poder hostil, pues está siempre perturbando la relación entre el alma y el cuerpo, relación que persiste, ciertamente, y que sin embargo no tiene persistencia sino desde el momento en que la obtiene del espíritu⁹⁶.

Llegar a ser persona es elegirse a sí mismo, y esto significa llevar a cabo el movimiento del espíritu que realiza la síntesis, como auto-relación de las condiciones que nos definen ontológicamente en la realidad, por lo que adquirimos una individualidad única y personal, nos purificamos de ser solo individuos o miembros de una especie. Por lo que el movimiento que nos cualifica como “sí mismos”, como personas singulares, únicas e irrepitibles, es como dice Kierkegaard⁹⁷ tomarnos en serio como espíritus, esto es asumir la tarea de la libertad de elegirnos no como pertenecientes a algo o a alguien, no con relación a un modelo o a una identidad, es decir en relación con formas ya definidas que no implican ninguna creatividad responsable, sino propiamente como espíritu.

Para ilustrarlo mejor, pero sin ánimo de ser exhaustivo, Kierkegaard lo ilustra con la metáfora de un bailarín⁹⁸, donde existir o devenir sí mismo por la libertad es como dar saltos de baile. Esto significa, que, si la existencia es como el baile, y los saltos son las decisiones, ésta es una realidad dinámica en la cual la síntesis significa la dinámica de encuentro de tener siempre un pie en la tierra y un pie en el aire como dinámica de la decisión. Donde la tierra simboliza el cuerpo, lo finito, lo necesario, el pasado, lo material y el aire simboliza el alma, lo infinito, la imaginación, la razón especulativa, la posibilidad. De tal forma que el movimiento del espíritu es el doble movimiento del bailarín para dar pasos o saltos, es decir decisiones, que van de la tierra al aire (reflexión) y del aire a la tierra (confianza). El primer movimiento, de la decisión como la libertad de elegirse a sí mismo, es la reflexión, por la cual se proyecta en el futuro todo lo que no es determinado por lo que ya somos o hemos heredado, y el segundo movimiento es un acto de creer que es posible y la disposición que lo imaginado puede darse en el aquí y el ahora.

⁹⁵ Søren Kierkegaard, *La enfermedad mortal* (Madrid: Trotta, 2008), 33.

⁹⁶ Søren Kierkegaard. *Migajas filosóficas. El concepto de la angustia*, (Madrid: Trotta, 2016), 161.

⁹⁷ Kierkegaard, *O lo uno o lo otro. Un fragmento de vida II*, 157, 165.

⁹⁸ Søren Kierkegaard, *Temor y temblor* (Madrid: Ténos, 1998), 30-35. En cuanto al equilibrio de la elección de sí mismo Kierkegaard nos dice que: “El que vive de manera ética (...) sabe que hay en todas partes un espacio de danza, que hasta el hombre más humilde tiene el suyo (...) Esta destreza de esgrimista, esa agilidad es propiamente la vida inmortal de la ética”. Kierkegaard, *O lo uno o lo otro. Un fragmento de vida II*, 227.

En esta breve ilustración, debemos decir que los elementos de la síntesis son condiciones para ser uno mismo que no pueden aniquilarse, sino que deben integrarse en ese doble movimiento del espíritu, pero el problema es que entre la reflexión y el acto de fe o de confianza, media precisamente la angustia, como la experiencia misma de la libertad que muestra su posibilidad de concretarse, como la indeterminación e incertidumbre de lo que ese vínculo puede llegar a ser y que constituye a la persona.

De tal forma que para ejercer esta tarea de elegirse a sí mismo, se necesita pasión, coraje y valentía, porque ante la angustia, que no es ni mala ni buena, sino el estado de ánimo que ha sido producido por ser espíritu como esa libertad personal, la persona puede elegir no serlo, y decidir que su personalidad se defina por las condiciones finitas ya determinadas, por el pasado, o quedarse en la especulación de las determinaciones ideales, siempre futuras. Ambas serían formas de evitar ser uno mismo y, por lo tanto, maneras de detener el proceso de crecimiento o más bien vivir con la ilusión de que se puede detener o escapar del espíritu o de uno mismo.

Para expresarlo de otra forma, el doble movimiento lo que posibilita es que en esa relación de encuentro la vida de la persona no se vea constreñida solo a sus limitaciones y tampoco se vea clausurada en la forma lógica de sus ideas. Por eso, quedarse en el aire o en la tierra como elección de vida son formas de escapar a la libertad; solo en el doble movimiento se libera lo finito de su propia determinación y se liberan las ideas de su clausura abstracta, y en ese encuentro surge lo que no es ni uno ni otro, sino la persona misma revelada para sí misma. Lo que se experimenta ahí, es una experiencia de salida de ambos reduccionismos, que se siente como pasión de vivir, como fuerza vital, de que efectivamente por más finito que sea el mundo, por más lógica que sean las ideas, siempre hay algo nuevo posible. Es literalmente una liberación que se abre a ver lo que no puede ver en lo finito y en la propia lógica. Por eso al realizar el doble movimiento, lo que sucede es también una doble negación que es positiva, por un lado, la negación de que lo heredado o de que el pasado es fijo, y la negación de que todo debe cuadrar en las formas lógicas del juicio. La persona aparece, así como una tarea concreta personal y singular que trasciende ambas condiciones. Pero, como dice Kierkegaard⁹⁹, si no se elige de este modo no se recibe tampoco en su propia trascendencia o en las potencias infinitas de su personalidad.

Lo que intentamos argumentar con lo dicho es que en la cocina, ya sea el acto de cocinar o el acto de degustar lo cocinado, involucra elecciones. Comprender estas elecciones, junto con su sistema de signos y, por lo tanto, el lenguaje que las acompaña, conforma una cultura. En estas elecciones, la persona se elige a sí misma. Porque la cocina como la estructura existencial, que hemos ilustrado con la metáfora del bailarín, implica poner en relación, como si fuera su propio espejo, dos ámbitos análogos: por un lado, elementos finitos, materiales, corpóreos, que determinan ciertas necesidades y por otro, ideas, sentidos, significados que proyectan el propio acto de cocinar o de alimentarse a uno no material. Pero el cocinero y el comensal, en dos actos de recíproco encuentro no pueden reducirse a definirse solo por lo que las condiciones materiales determinan, ni tratar de imponer las ideas que uno u otro se imaginan de ellas, sino que la tarea estriba en realizar el doble movimiento del espíritu en el acto de cocinar y de comer. Por un lado, la reflexión sobre las potencias que idealmente podemos proyectar, y segundo la confianza y la disposición con el propio producto para recibir lo que puede darnos y potenciarse a sí mismo, de este modo se potencia tanto la vida del producto como de la persona, y la

⁹⁹ Kierkegaard, *O lo uno o lo otro. Un fragmento de vida II*, 157.

cocina genera ese ámbito de liberación. La liberación de la idea de que comemos únicamente por necesidad de nutrición y de que las comidas deben obedecer ciertas reglas de juicio o lógicas sociales, implica que cocinar y comer se convierten en experiencias de encuentro y experimentación. En este proceso, se revela la posibilidad de otro mundo en el que podemos establecer relaciones significativas y donde nuestro propio sentido puede manifestarse.

Entonces, este *telos* interior, el impulso a la personalidad, se encarna a través de la gastronomía y crea el ámbito de su realización, y por eso es un espacio de tensión ética y de crecimiento, así como las elecciones del cocinero y el comensal definen no solo un platillo único, sino un momento único de relación, así lo son también las elecciones que tomamos para ser nosotros mismos; porque no son decisiones sobre cosas u opciones, sino sobre formas de vida que son posibles de devenir y en donde ninguna de las elecciones al cocinar o comer debe serle indiferente al desarrollo de la persona. Por ello la cocina y comer angustian tanto como angustia ser uno mismo, porque se pone en juego la libertad de elegirnos expresada en el proceso creativo que transfigura la materia del plato cocinado o degustado.

3. La gastronomía como vía iniciática del proceso hacia la madurez ético-existencial a partir del estado de inocencia del niño.

Si bien lo que hemos expresado es la condición humana universal, es en el estado de inocencia de los niños donde este proceso se hace particularmente vulnerable, lo cual como hemos mencionado en el primer apartado, se ha intensificado por las condiciones del mundo y la sociedad actuales. Porque como menciona Kierkegaard, el punto central de comprender esta condición existencial que nos pone en la tarea de ser nosotros mismos es la irrupción de la experiencia de ser espíritu como angustia. Donde la angustia es efectivamente un miedo a lo desconocido, el vértigo de la libertad, mientras el espíritu o la libertad no se asumen o no se eligen, como dice Kierkegaard, es cuando el espíritu se encuentra soñando sus propias posibilidades y por tanto la libertad se encuentra como posibilidad antes de ser posible,

La angustia es una determinación del espíritu que sueña (...) Despierto, la diferencia entre mí mismo y mi otro está puesta; dormido, está suspendida; soñando es una nada insinuada. La realidad del espíritu está siempre mostrándose como una figura que tienta su posibilidad, pero que desaparece tan pronto como intenta apresarla, y es una nada que solo puede angustiar. (...) la angustia es la realidad de la libertad en tanto que posibilidad ante la posibilidad. (...) La angustia es una antipatía simpatética y una simpatía antipatética¹⁰⁰.

La angustia es por ende el punto medio en donde no hay retorno ni forma de eludir la propia responsabilidad sobre sí mismo, que si bien es una constante en todo lo que dura la existencia de una persona es en la inocencia en donde irrumpe con toda la fuerza de su novedad radical. La inocencia es, como dice Kierkegaard, la ignorancia de la nada del espíritu. No es la ignorancia de algo que debería saberse, o de algo que existe y que basta la información para saberlo, sino es la ignorancia de la propia nada que produce en la conciencia del niño la experiencia de saberse espíritu sin cualificarse aún como tal:

¹⁰⁰ Kierkegaard, *El concepto de la angustia*, 159.

La inocencia es ignorancia. En la inocencia, el hombre no está determinado como espíritu, sino que está anímicamente determinado en unidad inmediata con su naturalidad (...) En ese estado, hay paz y reposo; pero al mismo tiempo hay otra cosa, algo que no es guerra ni combate, pues, al fin y al cabo, no hay nada con lo cual luchar. ¿Qué es entonces? Nada. ¿Pero qué efecto tiene la nada? Engendra angustia. Ese es el profundo misterio de la inocencia, que es, al mismo tiempo, angustia. El espíritu proyecta, soñando, su propia realidad, pero esa realidad es nada, pero esa nada es lo que la inocencia siempre ve a su alrededor¹⁰¹.

La nada no significa vacío, significa que ante la presencia del espíritu o de la libertad todo lo que podría parecer una certeza, por la evidencia material o histórica o heredada o de juicio no encuentra satisfacción, y al no hacerlo todo aparece como otro posible, principalmente uno mismo. De tal forma que el niño busca en sus juegos el modo de realizar esa síntesis, pero en ello se denota esa dulce angustia de que no se resuelve en ninguna de sus certezas sino en el acto del mismo juego, como nos lo dice Kierkegaard:

Cuando uno observa a los niños, encuentra esa angustia sugerida más precisamente como búsqueda de lo fabuloso, de lo monstruoso, de lo enigmático. (...) Esa angustia le pertenece tan esencialmente al niño, que este no quiere prescindir de ella; por más que lo angustie, lo captura, sin embargo, en su dulce ansiedad. (...) Aquí no hay saber acerca del bien y del mal, etcétera, etcétera, sino que toda la realidad del saber se proyecta en la angustia como la inmensa nada de la ignorancia¹⁰².

Desde esta perspectiva, siempre estamos en una situación en la que impulsados a ser nosotros mismos nos vemos en la encrucijada de elegir entre dos dimensiones -finitud-infinitud, necesidad-posibilidad, cuerpo-alma- donde la elección adecuada es el vínculo incierto entre ellas, y por ende en medio de la angustia. El no resolver, el no dar el salto, el no entrar al juego, hace que la angustia crezca al grado de hacernos creer que no hay que elegir. Y ese no elegir va acumulando la angustia en el interior del que no entra al juego, generando por ende la inmadurez de su persona que podría explicar el fondo de la infantilización. Lo que requiere entonces el niño para madurar es experimentar el juego mismo de esas dimensiones en donde se juega no un producto o una situación, sino su misma forma de ser, de tal forma que su inocencia se mantiene como una disposición siempre abierta a lo que está por venir.

En este sentido es que la gastronomía, como ese espejo de la condición existencial del devenir sí mismo del niño, puede ser un ámbito en la educación del niño, por la cual se eduque en esa tarea de ser sí mismo desde sus propias entrañas y no en abstracto, como nos ha dicho Andoni Luis Aduriz y Daniel Innerarity:

A ojos de los niños la comida se convierte en un espacio de juego, donde además de ejercitar sus instintos básicos, aprenden una serie de valores y reconocen hábitos sociales que les igualan a los adultos. Y todo ello estimulando la creatividad y la emoción que suscita el enfrentarse a sabores y texturas nuevos (...) la utilización del juego en diferentes espacios de la vida social en los que se muestra una tolerancia hacia el error y se crean escenarios donde lo imposible deja de serlo por un instante¹⁰³.

¹⁰¹ Kierkegaard, *El concepto de la angustia*, 159.

¹⁰² Kierkegaard, *El concepto de la angustia*, 160.

¹⁰³ Aduriz y Innerarity, *Cocinar, comer, convivir*, 119.

Por otro lado, en nuestros tiempos la inocencia de los niños es mucho más vulnerable, porque la angustia puede ser más intensa, al hacerse más reflexiva sobre sus propias posibilidades debido a la mayor incertidumbre de las circunstancias en las cuales debe elegir. Porque, como dice Innerarity, en el mundo moderno hay una mayor individualización de la elección, que se da por la falta de normas y hábitos en la comida, así “la mayor autonomía se transforma en una carga de tener que elegir y la alimentación es objeto de decisiones cotidianas. La sociedad contemporánea ha ampliado nuestra capacidad de elegir, pero esto conlleva la angustia de decidir”¹⁰⁴. Produciéndose un tipo de gastro-estrés, que puede dar lugar a desórdenes alimenticios, pues como bien menciona Gregorio Varela Moreiras¹⁰⁵ en el mundo actual se ha pasado de tener una sabiduría alimentaria al ofrecimiento del consumo, dando lugar a un estado de “transición nutricional”, y que podríamos llamar transición existencial, que por ser tan veloz no pasa por las fases de adaptación y de reciprocidad, propio de los encuentros culturales o gastronómicos, convirtiéndose en fuente de angustias o de rechazo. Y de ese modo, como nos dice Kierkegaard,¹⁰⁶ la angustia se refleja sobre sí misma, como si la nada de la angustia se volviera cada vez más algo sin serlo, hasta convertirse en un complejo de presentimientos y predisposiciones que lo hacen perderse en lo finito.

La gastronomía es un espejo de las condiciones que estructuran la propia existencia, en donde las dimensiones en apariencia excluyentes, como materia e ideas, se ponen en relación de forma creativa generando una realidad y un ámbito nuevo que no se reduce a ninguna de las dos dimensiones. En ese sentido, la gastronomía implica detrás de sus elecciones, hábitos y normas, el *telos* interior de la personalidad de ser sí mismo, por lo que la actividad gastronómica es al mismo tiempo la actividad de elegirse a sí mismo. Esto se denota de forma más evidente en la inocencia con la que los niños se prestan al juego de la actividad gastronómica y a la condición actual en donde la angustia natural a ser espíritu o libertad se potencia por la falta de saberes gastronómicos. Es decir, si la gastronomía no estuviera tan intrincada en lo que nos constituye activamente como personas, las condiciones actuales no tendrían un efecto sobre la angustia misma de la tarea de ser sí mismo. Esto aunado a que en la historia cultural la gastronomía va de la mano de la creación del lenguaje que establece la cultura y nos constituye como humanos, como seres que sabemos, o seres culturales y no solo como determinados por las formas de una especie.

Esto quiere decir que la tarea de ser sí mismo no es algo inmediato ni algo natural, es algo que dura lo que dura la vida, y que aunque cada individuo debe elegir en el fuero interno de su personalidad, lo que debe aprender es a gestionar esa angustia para no dejarla apoderarse de sí, haciéndole creer que no es posible elegir y que la vida no tenga sentido. Esto implica un camino de formación tanto de la reflexión como de la capacidad de creer, y de experimentar cómo se puede o no caer en una u otra forma. Este camino educativo es precisamente uno de iniciación, en el que la gastronomía puede ser fundamental. Lo cual es importante en todas las edades de la vida, pero lo es especialmente en los niños, porque como dice Gregorio Varela de nuevo, la alimentación y sus hábitos de la infancia influyen en la adolescencia y los de la adolescencia en la vida adulta¹⁰⁷.

¹⁰⁴ Aduriz y Innerarity, *Cocinar, comer, convivir*, 174.

¹⁰⁵ Varela, “Gastronomía, comunicación y salud. Influencia de la gastronomía en los hábitos alimentarios de la población”, 87.

¹⁰⁶ Kierkegaard, *El concepto de la angustia*, 177.

¹⁰⁷ Varela, “Gastronomía, comunicación y salud. Influencia de la gastronomía en los hábitos alimentarios de la población”, 89.

Lo que proponemos es que el ejercicio de la cocina y la gastronomía puede ser un modo performativo para que niños y adolescentes se eduquen no solo en ciertos hábitos, sino principalmente en el arte de elegirse a sí mismos éticamente, lo cual significa saber interrelacionar los ámbitos diversos en un mundo nuevo y singular del cual nos hacemos responsables; pero, sobre todo, saber tomar esas decisiones como un acto de amor y de confianza, un modo de educarse en esa angustia espiritual inherente.

De tal forma que el camino de iniciación a esa madurez de saber elegirse en el vínculo de condiciones contradictorias que nos angustian se comprenda como el paso por diversos estadios en los cuales se puede caer y en que consiste su determinación, así que como Kierkegaard ha descrito que hay ciertos estadios de la vida existencial, podríamos hacer la analogía que son los mismos estadios gastro-existenciales por los que el niño puede experimentar en el juego gastronómico desde la infancia y ser más responsable de la propia tarea de ser persona.

La tarea de llegar a ser sí mismo, una persona singular auténticamente, va a depender del tipo de vínculo que realicemos por nuestras decisiones entre las dimensiones de la propia condición existencial. Por lo cual, no se trata solo de elegir algo bueno o malo, o de elegir algo correcto o incorrecto, sino de elegir el vínculo que potencie la vida en su propio sentido, es decir ese *telos* interior que hemos expuesto. Y en particular y de forma existencial esto significa que cada persona crece, es decir se hace más capaz de, en la interrelación con las posibilidades de su propia singularidad, de la realidad y de otras personas, formando diferentes niveles de unidad o de encuentro como ha expresado Alfonso López Quintás,¹⁰⁸ en 4 niveles: el primero, en un vínculo de utilidad, instrumental o funcional donde los seres son solo objetos de nuestra voluntad; el segundo, cuando en ese mismo objeto vemos un campo abierto de posibilidades que lo crearon, siendo una realidad abierta, que López Quintás llama ámbitos; el tercero, se refiere a una unidad de valores y significados en esos ámbitos, en donde ya no hay voluntad de dominar, sino de relaciones generosas y de colaboración para realizar los valores; y finalmente, el cuarto, cuando todo ese camino nos lleva a relacionarnos con su sentido de unidad universal, y su generación al futuro como algo que nos trasciende.

Por lo cual esta tarea ética, como nos han dicho Kierkegaard y Alfonso López Quintás, es un camino de madurez y por ende de transfiguración en un rostro personal, por el que va creciendo en formas de unidad con los vínculos entre todas las realidades y sus múltiples dimensiones. Es en este camino de madurez que la gastronomía puede ser el camino de iniciación para los niños, al ofrecerles una experiencia en donde tienen que enfrentarse a la condición de su angustia existencial y a tomar decisiones en las cuales las dimensiones de su existencia deben integrarse no solo a un nivel de objetos, sino hasta formas de religación con el fondo de su creación. Dado que al plantearse cómo crear, por decir un ejemplo sencillo, un bistec asado, deben considerar tanto los elementos materiales, finitos, necesarios y corpóreos propios de la carne como de sus propias capacidades y circunstancias como personas, dándose cuenta de que no los pueden negar o aniquilar. Y del mismo modo, deben diferenciarlo de lo que idealmente debe llegar a ser y de lo que pueden imaginar en el delirio propio de las emociones de la angustia y la creatividad. Lo cual los pondrá en el camino de saber y comprender, tanto material, lingüísticamente, culturalmente, los caminos posibles que pueden tomar para realizarlo, lo cual implica al mismo tiempo saber y comprenderse a sí mismos, del porque tomarían o no ciertas decisiones. De esta

¹⁰⁸ López Quintás, *La mirada profunda y el silencio de Dios*, 32-35.

manera la gastronomía sería realmente un espejo de comprensión activa de la dinámica propia de la existencia como formas de unidad y profundidad, es decir de madurez.

Esto es muy importante existencialmente, porque en la inocencia del niño, y según lo que hemos expuesto, la angustia de su espíritu y libertad están a flor de piel, pero como en estado de ensoñación, en “el sueño de su propio espíritu”, por lo que las condiciones de su existencia, lo finito o lo infinito, lo necesario o lo posible, puede cada una por separado aparecer como el falso rostro de su persona, y como hemos dicho en la medida en que la síntesis como ese doble movimiento del espíritu no se realice, la angustia crece y por ende la inmadurez porque imposibilita el devenir del niño hacia la revelación y el asumirse como singular y único. Porque al ser la inocencia una ignorancia del espíritu, la inocencia ignora lo que no lo es, como dicen Andoni Luis Aduriz y Daniel Innerarity:

La madurez, en el ámbito personal y social, podría entenderse como la toma de conciencia de la propia particularidad, el descubrimiento de que nuestras formas de entender el mundo o de actuar sobre él (en este caso nuestras formas de comer) son contingentes y, desde alguna perspectiva o para algunas personas, extrañas e incluso ridículas.¹⁰⁹

Esta educación gastronómica de la humanidad, como la llaman Andoni Luis Aduriz y Daniel Innerarity¹¹⁰, se vuelve en nuestros tiempos mucho más imperiosa como camino de iniciación a la madurez, por el carácter cotidiano y de masas, en el cual el mal gusto pone de manifiesto una pérdida masiva del saber. Que en el fondo es la pérdida del tiempo como esa interrelación entre memoria y esperanza, que se debiera experimentar como la paciencia necesaria que la relación con el alimento ya sea cocinándolo o degustándolo nos exige para establecer un vínculo, una forma de unidad y por ende una civilización de personas¹¹¹. Es el mismo performar o la paciencia inherente al performar gastronómico el que permite que podamos saber las condiciones de nuestro acto gastronómico y de la propia existencia, y sopesar sus relaciones para tener la valentía y el coraje de creer que puede elegir una manera de vincularse.

La gastronomía como camino de madurez estaría entonces combatiendo formas de inmadurez gastronómicas actuales, como son la gastro-anomía, esto es aquella postura que cree que ya no hay normas del comer, rituales ni tiempos, y contra el analfabetismo gastronómico que es la indiferencia de lo que le rodea a su comida, sus orígenes, procesos, contextos, o como dicen Aduriz e Innerarity, quitarle los ojos a la comida, lo cual supone no alimentarse sino solo adquirir nutrientes a través de la comida, aumentando la angustia de las propias decisiones o simplemente tratando de evitarla. De este modo homologando el gusto de los productos bajo estas ideas y mediante la publicidad se pretende ofrecer a las personas el consumo gastronómico que requieren sin que tengan que saber, o elegir más, y ser así una falsa forma de evitarles ser sí mismos. Lo que esto provoca a la larga es no tener vínculos o formas de unidad en ninguna de las dimensiones humanas: sensibles, psíquicas o espirituales.

¹⁰⁹ Aduriz y Innerarity, *Cocinar, comer, convivir*, 147.

¹¹⁰ Aduriz y Innerarity, *Cocinar, comer, convivir*, 305.

¹¹¹ Aduriz y Innerarity, *Cocinar, comer, convivir*, 182-183.

El gusto, como hemos dicho, es la base del movimiento espiritual de ser sí mismo, porque es por medio de él que podemos saber de nuestras relaciones con el mundo y con nosotros mismos, no es simplemente un sentido para la sobrevivencia, es el medio por el cual se pueden apreciar y juzgar las cosas, y por ello es la base de la idea de sabiduría. El gusto es así un sentido de la cercanía, nos dicen Andoni Luis Aduriz y Daniel Innerarity¹¹², porque es una actividad creativa, y por ende más amplio que el cocinar y el comer. Y, al mismo tiempo, como expresa Gregorio Varela Moreiras¹¹³ es fundamental para desarrollar una autonomía en la forma de vivir, y no depender de las manos de otros que incitan no a comprender, sino a mimetizarse con los anuncios de la televisión o del entretenimiento.

Sin el gusto, la madurez es difícil de alcanzar, porque la confusión natural en la que se encuentra el niño en el sueño de su espíritu no le permite de modo concreto discernir entre el sentido de las cosas y de sí mismo, es más podríamos decir que es el gusto la base para poder generar el segundo movimiento del espíritu, el acto de confianza y de fe sobre el porvenir de los vínculos, para que no se quede solo en la reflexión abstracta de sus ideas. Porque le daría la disposición sensible para creer que es posible, es así que el gusto es de cierta forma la base misma del sentido de la temporalidad del acto gastronómico que se pretende disolver en las condiciones tecno-inmersivas actuales.

Para poder madurar en este sentido el niño debe saber gestionar la angustia, desengañarse del sueño del espíritu y habituarse a bailar existencialmente en este sentido. Por ello ha dicho Kierkegaard que esta educación debe ser por medio de la angustia, porque al ser la posibilidad de la libertad, todo lo finito o lo infinito como idea, que no son el rostro de su persona se relativiza, y así se desengaña, abriéndose al futuro, a lo posible, pero para ello nos dice Kierkegaard se requiere “ser honesto con respecto a la posibilidad y tener fe (...) como la certeza interior que anticipa la infinitud”¹¹⁴. En ese sentido es un criterio de discernimiento existencial, pues prepara al individuo a recibir en su elección las potencias infinitas de su personalidad, realmente cuando al ojo común parece que lo ha perdido todo. Perderlo todo es perder lo finito y no a sí mismo; es decir, se pierde todo para recibirse completamente. Sin embargo, si no hay discernimiento (elección) se defrauda a la posibilidad y entonces el individuo expirará en lo finito, como pasa en las situaciones actuales.

Ahora bien, ante esta función de la angustia, el gusto es la base que impulsa a la fe, es decir a creer que es posible, porque a través de él las potencias de la realidad de una forma material y fáctica afectan intrínsecamente nuestra manera de sentir y de ser afectados, sin que medie el juicio, lo cual produce por un lado la angustia de que no tenemos cómo codificar lo que saboreamos, pero al mismo tiempo nos dispone a creerlo, porque ya no es una posibilidad abstracta. Esto abre a los mundos, contextos, historias que ese alimento implique, pues como ha dicho Kierkegaard: “La angustia es la posibilidad de la libertad, pero esta angustia es, en virtud de la fe, absolutamente educativa, pues consume todas las cosas finitas y descubre todos sus engaños”¹¹⁵. En otras palabras, la gastronomía a través de la educación del gusto culinario es el modo que estamos buscando para la madurez existencial, porque no solo pone a la persona en la situación análoga de condición de creación del alimento como sí mismo, sino que le da un modo de educarse en la angustia y la fe, como la forma de disolver

¹¹² Aduriz y Innerarity, *Cocinar, comer, convivir*, 302.

¹¹³ Varela, “Gastronomía, comunicación y salud. Influencia de la gastronomía en los hábitos alimentarios de la población”, 90.

¹¹⁴ Kierkegaard, *El concepto de la angustia*, 263.

¹¹⁵ Kierkegaard, *El concepto de la angustia*, 261.

todos los falsos rostros de su persona, y de creer que un mundo otro es posible. A través del gusto como base de la fe, como han dicho Andoni Luis Aduriz y Daniel Innerarity¹¹⁶, habría que ver a la gastronomía como escuela de la vida y elaborar una teoría del gusto culinario en el contexto de un arte de vivir. Si la angustia y la fe son absolutamente educativas en sentido existencial, podríamos decir que la angustia y el gusto, son absolutamente educativas por medio de la gastronomía.

La madurez, entonces, como esta forma de ser sí mismos, como vinculados auténticamente y con pasión a las condiciones que nos determinan en común pero con la dirección de un rostro personal, basadas en el crecimiento que nos da el saber discernir y gestionar la angustia inherente a nuestra condición espiritual y de libertad, que solo se da por ese acto de confianza y disposición hacia lo otro, por medio de la paciencia, encuentra en la gastronomía las condiciones materiales, los juegos y procesos existenciales, para educarse en este sentido en la medida en que el gusto se forme. Pero el elemento que da posibilidades de formarse en el gusto es precisamente el carácter de la libertad de estar dispuesto a recibir, a acoger, es decir a la hospitalidad, del otro. Por ello como afirman Andoni L. Aduriz y Daniel Innerarity:

Nada en la alimentación humana escapa de la lógica del cambio y la importación, tanto en los productos como en las prácticas. Tiene que haber un elemento de creatividad en toda cultura, una apropiación de la tradición que toda generación hace con mayor o menor fortuna y que supone innovación, una reinterpretación de lo tradicional que en ocasiones puede ser vista como una cierta traición a lo propio¹¹⁷.

Dado que tanto existencial como gastronómicamente la experiencia formativa en el medio del angustia como ese acto de gusto y fe en lo posible en relación con otro, se puede entender como formas de unidad y de vinculación, que serían como las fases del crecimiento de la persona, aunque éstas no dependen estrictamente de la cronología, sino del estado espiritual de cada individuo, es decir de sus elecciones, pero por lo mismo del estado de inocencia y de vulnerabilidad del niño, se puede pensar que en él la educación es más determinante para que pueda tener el gusto y la fe de encaminarse de forma plena.

La gastronomía aquí es un ámbito de hospitalidad y de invitación a la relación con el otro sin forzarlo ni juzgarlo, sino acogiéndolo en otro mundo posible, dándole así la oportunidad de elegir por sí mismo, y al mismo tiempo de diferenciar las condiciones de la existencia, con el sentido propio de la personalidad, lo cual abre campos de cohabitación y transfiguración del sentido del mundo, del sentido de sí mismo y del sentido del tiempo. Aquí el gusto, es como hemos dicho una disposición siempre abierta a lo que no conoce y a dejarse afectar por el sentido de lo que otro exhala, de tal forma que su inmediatez y sus juicios se abran a esa relación particular y singular, que al mismo tiempo le hace conocerse y elegirse a sí mismo particularmente.

Esto sería la madurez, porque haría crecer y renovar de nuevo las posibilidades de sentido y de relación, y de este modo sería el ámbito más importante de la educación, como han dicho Andoni Luis Aduriz y Daniel Innerarity: “Tal vez sea esta una de las tareas más interesantes de la educación de la sociedad del siglo XXI y a la que el universo culinario puede contribuir de manera notable: posibilitar la conversación humana, la traducción, la competencia intercultural”¹¹⁸.

¹¹⁶ Aduriz y Innerarity, *Cocinar, comer, convivir*, 304.

¹¹⁷ Aduriz y Innerarity, *Cocinar, comer, convivir*, 142.

¹¹⁸ Aduriz y Innerarity, *Cocinar, comer, convivir*, 147.

4. Conclusiones

Llegar a ser sí mismo no es una tarea fácil, y mucho menos para un niño y un adolescente, pero es la única por la que vale la pena invertir el tiempo, y sobre todo porque toda actividad que realizamos como seres humanos, es decir a través de elecciones, queramos o no están implícitamente relacionadas con la formación de nuestra personalidad. Porque la fuente de toda actividad, el acto mismo de nuestra existencia es un impulso interior, un *telos* interior de ser persona. No es fácil porque nuestra vocación personal no se presenta como una realidad inmediata. Discernir lo que somos y como nos adquirimos no es algo que esté a la mano, y tampoco es una ley codificada que nos ahorre el tiempo de pensar. Más bien, este impulso a la personalidad se presenta como fuerza o potencia del espíritu, que produce una experiencia de angustia, porque disrumpe, abre, y suspende el curso de la inmediatez o el curso de la ley, y nos pone en relación con la conciencia de nuestra propia nada, es decir en ese estado de inocencia que es ignorancia de nuestra propia realidad espiritual.

En el camino de llegar a ser nosotros mismos la dificultad siempre está presente, es una vía ardua de iniciación a la madurez como lo ha dicho Mauricio Wiesenthal, y el riesgo de no ser “sí mismos” es muy evidente, ya sea porque nos confundimos con el placer y la facilidad de lo inmediato, o nos subordinamos a la seguridad de las ideas, las leyes o los códigos, por lo que se buscan mil formas de escapar a la angustia o a sí mismo, entonces ¿cómo es que podemos sortear estos riesgos de la vía ardua a la madurez? Solo educándonos por la angustia y la fe.

Pero para lograrlo no hay una escuela en particular y tampoco podemos decir que no se necesita un maestro que guíe al discípulo, en donde además en nuestros tiempos los riesgos se vuelven mayores y mucho más para los niños y adolescentes. Su propia inocencia, la inmadurez de sus propias decisiones, el bombardeo constante de la publicidad y las redes sociales por medios tecnológicos generan una confusión existencial sobre el conocimiento de sí mismos y la dificultad de tomar decisiones auténticas. Esto da como resultado un mundo de consumidores atrapados en la tiranía de su infantilización, incapaces de ser verdaderamente ellos mismos.

La gastronomía como hemos tratado de exponer, creemos que es un modo para educarnos en esta vía ardua de iniciación a la madurez ético existencial, porque en su propio origen está relacionada con ese *telos* interior de la personalidad que trasciende al individuo de la necesidad natural y lo convierte en el ámbito libre de la creatividad cultural. Por lo que, en primer lugar, la gastronomía es un ámbito de actividad por medio del cual las condiciones de la tarea de ser sí mismo se pueden experimentar como si fueran un espejo interactivo. En segundo lugar, la gastronomía requiere un tiempo que depende solo de comprenderla y de saberlo en relación con su espacio, origen y tradiciones implícitas, de forma material y fáctica expresadas en sus formas, por lo que implica una forma de sentir el propio sentido de las mismas, y eso procura el que la persona, en ese proceso análogo o en espejo pueda sentir su propio sentido con miras al porvenir. Y, en tercer lugar, al ser el gusto la base de la gastronomía y del saber, éste es la base de la disposición y de la confianza que se requiere en ese salto de fe ante la angustia, por el cual la persona puede resolver y renovar la posibilidad de ser sí mismo, como un devenir constante hacia la madurez como ese rostro personal y único.

Por lo tanto, es fundamental que los niños, en su inocencia y con la vulnerabilidad de los estímulos actuales, puedan formarse en esta angustia existencial y dar el salto de fe a través de las características y virtudes de la gastronomía. La formación del gusto puede ser la base de esas disposiciones que les permitan resistir los embates de la saturación de su espacio vital. La gastronomía impide perder el tiempo y permite recomenzarlo, porque se nutre de él.

BIBLIOGRAFÍA

- Aduriz, Andoni Luis y Daniel Innerarity. *Cocinar, comer y convivir*. Barcelona: Destino, 2012.
- Aristóteles. *Ética nicomáquea*. Política. Madrid: Gredos, 2011.
- Aristóteles. *Acerca del alma*. Madrid: Gredos. 1988.
- Bifo Berardi, Franco. "Sobre la mutación del deseo." *Lobo suelto*. 23 de Diciembre de 2022. <https://lobosuelto.com/sobre-la-mutacion-del-deseo-franco-bifo-berardi/>.
- Davenport, John J. "Selfhood and 'Spirit.'" En *The Oxford Handbook of Kierkegaard*, editado por John Lippitt and George Pattison, 230-251. Oxford: Oxford University Press, 2013.
- Fusté, Maria. y Fusté-Forné, Francesc. "Enseñando Gastronomía: descubrir los alimentos en la etapa infantil." *Revista Electrónica de Educacao* Vol. 13, no. 3 (2019): 1221-1234. <https://doi.org/10.14244/198271992665>
- Grondin, Jean. *Del sentido de las cosas. La idea de la metafísica*. Barcelona: Herder, 2018.
- Kierkegaard, Søren. *O lo uno o lo otro. Un fragmento de vida I*. Madrid: Trotta, 2007.
- Kierkegaard, Søren. *O lo uno o lo otro. Un fragmento de vida II*. Madrid: Trotta, 2007.
- Kierkegaard, Søren. *Migajas filosóficas. El concepto de la angustia. Prólogos*. Madrid: Trotta, 2016.
- Kierkegaard, Søren. *La enfermedad mortal*. Madrid: Trotta, 2008.
- Kierkegaard, Søren. *Temor y temblor*. Madrid: Técnos, 1998.
- López Quintás, Alfonso. *Descubrir la grandeza de la vida*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2009.

López Quintás, Alfonso. *La mirada profunda y el silencio de Dios. Una antropología dialógica*. Madrid: Universidad Francisco de Vitoria, 2019.

Rey, Enrique. “La tiranía de los niños con móvil: cómo lo infantil invadió la cultura de masas.” *El País*, 14 de Mayo de 2023. <https://elpais.com/icon/2023-05-15/la-tiranía-de-los-ninos-con-movil-como-lo-infantil-invadio-la-cultura-de-masas.html>.

Santamaria, Santi. *La cocina al desnudo*. Madrid: Planeta, 2008.

Stack, Georg J. “Aristotle and Kierkegaard’s Existential Ethics.” *Journal of the History of Philosophy* 12, no. 1 (1974): 1-19. <https://doi.org/10.1353/hph.2008.0471>

Stoopen, María. *Cocina y cultura*. Ciudad de México: Textofilia Ediciones, 2013.

Varela Moreiras, Gregorio. “Gastronomía, comunicación y salud. Influencia de la gastronomía en los hábitos alimentarios de la población.” *Revista Española de Comunicación en Salud* 1, (2016): 85-94. <http://dx.doi.org/10.20318/recs.2016.3125>.

Wiesenthal, Mauricio. *El derecho a disentir*. Barcelona: Acantilado, 2021.

Wiesenthal, Mauricio. “El derecho a disentir, el derecho a reflexionar. Mauricio Wiesenthal, escritor.” BBVA Aprendemos Juntos 2030. *Youtube*. 29 de Junio de 2022. Video, 55:20 <https://www.youtube.com/watch?v=GmCqG9hUAqo&t=340s>.

Capítulo 4

EL PANORAMA DEL FENÓMENO CULINARIO DEL SIGLO XXI Y LA IMPORTANCIA DE FORMAR A LOS NIÑOS EN EL MUNDO DE LA GASTRONOMÍA

 Luis Javier Álvarez Alfeirán



El mundo en el que vivimos ha cambiado la realidad de las personas de forma importante, la digitalización y la imagen son un fenómeno relevante sin precedentes. Cada día las personas comparten sus experiencias a través del video o la fotografía que se publican en las distintas redes sociales. La gastronomía ha sido, desde hace siglos, una parte fundamental de la cultura de la humanidad y esta realidad no pasa desapercibida para el mundo de la cocina; el fenómeno culinario que vemos hoy en día se ha dado por diferentes motivos y uno de ellos es la exposición que ha tenido en la cultura moderna, corriendo el riesgo, sin embargo, de que se trivialice y quede meramente en la superficialidad, la banalidad y el mero sentido del placer.

El propósito de este capítulo es entender dicho fenómeno desde una perspectiva más profunda que nos lleve a comprender la importancia de formar a las nuevas generaciones en la gastronomía, desde una perspectiva social, cultural y moral, de tal forma que, se entienda el mundo de lo culinario como una expresión de la persona que puede ser enriquecida a través de la cocina, considerando su dignidad ontológica y su valor para la sociedad.

1. La sociedad del siglo XXI

Para poder iniciar es fundamental entender el momento al que nos referimos, es decir, ubicarnos en el tiempo histórico: el siglo XXI. Los historiadores, a lo largo del tiempo, han buscado la mejor forma de analizar y comprender los sucesos económicos, políticos, sociales, culturales, etcétera dentro del marco del propio tiempo. Nuestro siglo, representa *a priori*, un cambio importante en el paradigma cultural de la vida en sociedad. La revolución tecnológica o digital sufre una transformación radical y determinante ya que cada día la velocidad del cambio da poca oportunidad a las personas de comprender su alcance y su dimensión de transformación social.

El historiador alemán Juan Brom, en su libro *Para comprender la historia*, retoma el pensamiento de Francis Fukuyama, quien ejerció gran influencia sobre el presidente norteamericano George W. Bush padre. “Fukuyama. Según este autor, el motor del progreso material y del avance de la libertad y a la democracia consiste en que el hombre busca el “reconocimiento”; es decir, la aceptación y el respeto que le brinden las personas de su entorno”¹¹⁹. Este pensamiento, basado en la mentalidad de los años noventa del siglo pasado, no

¹¹⁹ Juan Brom, *Para comprender la historia*. (México: Grijalbo, 2014), 134.

deja de ser por demás actual, ya que se ha visto multiplicado exponencialmente con el desarrollo y crecimiento de las redes sociales.

Vivimos en una sociedad en búsqueda de un constante reconocimiento, ya sea a través de expresiones personales que, –a pesar incluso de su falta de sustento o argumentación lógica–, encuentran en sus *seguidores* la validación propia que la cultura popular les otorga. Este reconocimiento se refleja hoy a través imágenes o videos en que la tecnología ofrece filtros que alteran la realidad en una frenética búsqueda de la aparente perfección, y que ni siquiera tiene un estándar único, sino que cambia de acuerdo con las distintas comunidades o grupos sociales.

Para el filósofo Gottfried Leibniz, el conocimiento se formaba con hechos y con razones. “El conocimiento de los hechos nos sirve, más el conocimiento de las razones nos perfecciona”¹²⁰. La problemática que plantea la sociedad del Siglo XXI es que quiere convertir los hechos en razones, pero basándose meramente en la percepción. El mismo Leibniz advertía del riesgo: “La percepción confusa de alguna perfección produce el placer de los sentidos, pero este placer puede ser de imperfecciones más grandes que se originan, de la misma manera que un fruto de sabor agradable y buen olor, pese a las apariencias, puede contener veneno”¹²¹. Aun así, el mismo filósofo nos ofrece una solución: “Por esta razón es necesario recelar de los placeres de los sentidos como se desconfía de un desconocido o, más bien, de un enemigo que nos halaga”¹²² y nos brinda la herramienta que no es sino la razón.

En el contexto actual, las sociedades modernas, especialmente aquellas que han adoptado el capitalismo como más que un modelo económico, como una doctrina, se enfrentan a una serie de circunstancias complejas. La tolerancia, que en su génesis permitía el flujo de ideas o influencias desde cualquier parte del planeta, y con ello los beneficios que la globalización ha aportado a la sociedad, ha sido rebasada por una pseudo valorización de las minorías que buscan ahora imponer los hechos como razones. Esto ha convertido en intolerantes a aquellos que no coincidan con su percepción de la realidad.

Zygmunt Bauman refiriéndose al pensamiento del antropólogo estadounidense Clifford Geertz (1926-2006), nos dice: “Clifford Geertz observó que el poder para imponer la conformidad ya no existe, mientras que la tolerancia ha dejado de ser el noble gesto con el que los poderosos podían aplacar, de manera simultánea, su propio desconcierto y la ofensa de aquellos que se sentían tratados con condescendencia e insultados por su presunta benevolencia [...] Las fronteras sociales y culturales coinciden cada vez menos”¹²³. Quedarse, por tanto, en los hechos como fuente del conocimiento sin dar un paso al conocimiento de las razones que nos permiten comprender los hechos, no sería, –según la argumentación de Leibniz¹²⁴–, inteligente.

¹²⁰ Leibniz, Gottfried W. *Escritos teológicos y religiosos*. (Madrid: Gredos, 2011), 411.

¹²¹ Leibniz, *Escritos teológicos y religiosos*, 410.

¹²² Leibniz, *Escritos teológicos y religiosos*, 411.

¹²³ Zygmunt Bauman, *Tiempos líquidos*. (México: TusQuet, 2007), 48.

¹²⁴ Leibniz, *Escritos teológicos y religiosos*, 414

Todos estos fenómenos que hoy tienen un alcance mayúsculo en la deformación de la realidad dan lugar a manifestaciones extrañas y comportamientos dudosos como, por ejemplo, el de *Cebri*¹²⁵, una chica que dice ser “trans-especie” al considerarse una cebra. Este tipo de manifestación (y seguramente no es la única), confronta nuestra sociedad que, en aras de una aparente “libertad de ser”, permite que estos “casos” se multipliquen y, al hacerlo, dan lugar a que encuentren la aceptación de ciertos grupos que, dentro de la diversidad de un conjunto social con visiones similares, lo validen. En caso de no obtener dicha valoración, en el sentido de sus propios intereses, emiten juicios, como si los hechos por sí mismos fueran suficientes para ser en sí mismos razones; así las políticas de género, el así llamado lenguaje inclusivo y otras tendencias que permiten la inculturación de ideologías carentes, en la mayoría de los casos, de toda razón objetiva.

Lo que quiero enfatizar es que los niños, nacidos en el siglo XXI están inmersos dentro de esta cultura moderna; pareciera que, –considerando que no pueden ser responsables completamente de lo que le rodea y que, este fenómeno del que hablamos debiera ser ajeno para ellos–, no están exentos. El fenómeno de las redes sociales, sumado a las facilidades tecnológicas que les rodean, alcanzan hasta a los más pequeños, especialmente en aquellas sociedades económicamente más estables y favorecidas, y los acerca a la influencia mediática de las influencias externas al entorno familiar.

Alfonso López Quintás se refiere, en su autobiografía dialogada, a la influencia que reciben los niños fuera del ámbito de lo familiar. Nos dice: “Pronto advertí que en la escuela se da un tipo de acogimiento distinto al del hogar. Es un lugar que no acoge sólo en virtud de los lazos familiares de afecto, sino merced a algo que también ampara a los seres humanos, que es la apertura a los grandes valores de todo orden: estéticos, éticos, religiosos...”¹²⁶. Esta influencia fuera del ambiente familiar, no sólo se da en el ámbito escolar, sino que, a través de la tecnología, tiene un alcance ilimitado tanto geográficamente como ideológicamente. Los niños de hoy están sujetos a la influencia de una cultura tanto bajo los esquemas tradicionales como por la que se impone intencionalmente (por los así llamados *influencers*).

De la mano de todo lo que ya he mencionado, es innegable también la influencia de la imagen para el fenómeno cultural y social del siglo XXI; no podríamos entender nuestro tiempo sin la que podríamos llamar “la revolución digital”. A pesar de que la telefonía móvil surge a mediados del siglo XX, es hacia finales del mismo cuando comienza a generalizarse, sin embargo, es en el siglo XXI cuando su funcionalidad alcanza un potencial nunca antes visto, gracias a la apertura tecnológica que permite que los teléfonos celulares no sólo sean aparatos de comunicación por voz, sino también medios por el cual se tiene acceso portátil e ilimitado a millones de utilidades: geolocalización, salud, educación, ocio, fotografía y video, entre muchas otras aplicaciones; pero son estas dos últimas las que han impactado de manera directa en el comportamiento de los individuos y de las sociedades y que sin duda lo han hecho de manera más viva, directa e intergeneracional, en el mundo del turismo, la hospitalidad y la gastronomía por mencionar los que por ahora nos son relevantes.

¹²⁵ Oleidis Llorentes (@oley.llorente), “Hola me llamo “CEBRI” y soy transespecie”. Tik Tok, 7 de julio de 2022. <https://www.tiktok.com/@oley.llorente/video/7117704266659351854>

¹²⁶ Alfonso López Quintás, *El ascenso a la creatividad. Una autobiografía dialogada con Catalina Elena Dobre y Rafael García Pavón* (México: Ed. Porrúa, 2016), 39.

2. El fenómeno culinario

“Cambios drásticos se habían producido en la vida estadounidense para el año 2000. Así como en 1920 la mayoría de los estadounidenses vivía en ciudades, en 2000 la mayoría de los estadounidenses vivía en los suburbios. A principios del siglo XX, la mayoría de los estadounidenses eran agricultores. A principios del siglo XX, la mayoría de los estadounidenses trabajaban en fábricas. A principios del siglo XXI, el sector económico de más rápido crecimiento eran los trabajos de servicios, especialmente en restaurantes, que empleaban a 3,5 millones de personas, muchas de ellas con un salario mínimo. Alrededor de 50 centavos de cada dólar que los estadounidenses gastaron en alimentos se gastaron en un restaurante, predominantemente de comida rápida, a menudo de autoservicio: más de \$ 110 mil millones”¹²⁷.

Todos estos cambios marcan un cambio a nivel de sociedad y mentalidades: los hábitos de vida y de consumo se adaptaban a las nuevas realidades sociales y los tiempos de prosperidad impulsaban el comercio y el desarrollo de las naciones que, a su vez, proporcionaban un estado de mayor bienestar para los ciudadanos. El fenómeno culinario, –como lo había sido en Francia después de la revolución de 1789–, se expandía a través de todos los sectores sociales proporcionando una universalidad y complejidad que, en medio de un entorno globalizado, abría las fronteras de los países a través de la cocina.

Casi 100 años después de que se inventara el cono de helado, el chef Thomas Keller de French Laundry en Napa Valley lo reinventó en un sabroso cono o cucurucho y le echó tartar de salmón. Los chefs Mark Miller, Stephan Pyles y John Sedlar llevaron los tamales a un nivel superior con camarones, mantequilla de trufa, foie gras, faisán asado, confit de pato y chorizo de venado. A fines del siglo XX, los chefs volvieron a ser celebridades, como lo fue Carême después de la Revolución Francesa¹²⁸.

En el mundo de la alta cocina, cuya influencia marca tendencia, el siglo XXI vio nacer la nueva cocina española, que destronaba el poderoso reinado de la influencia francesa. Chefs como Ferrán Adriá, Juan Mari y Elena Arzac, Martín Berasategui, Manolo de la Oca, Andoni Luis Anduriz, Joan y Jordi Roca, Quique Dacosta o Dani García entre otros, irrumpen en el mundo de lo culinario de occidente dando paso a una nuevo período de la historia culinaria gracias a los movimientos y vanguardias, dejando atrás el clasicismo codificado de Auguste Escoffier que reinó a principios del siglo XX y a la *Nouvelle Cuisine* que rigió durante la segunda mitad del mismo siglo, dando origen a lo que en el año 2006 el periodista y gastrónomo español Pau Arenós denominó *Cocina Tecnoemocional* y cuyo alcance e influencia se expandiría rápidamente por Europa pero encontrando también eco en países de América como Brasil con Alex Atala y en Asia con Seiji Yamamoto en Japón, Daniel Puskas en Australia o Edward Voon en Singapur por mencionar algunos.

¹²⁷ Linda Civitello. *Cuisine & Culture. A History of Food and People*. (Estados Unidos de America: 2011), 381.

¹²⁸ Civitello Linda, *Cuisine & Culture. A History of Food and People*, 387

La *cocina tecnoemocional* resalta no sólo el valor de los platillos, sino también de las emociones según lo define el propio Arenós: “El objetivo de los platos es crear emoción en el comensal y para ello se valen de nuevas técnicas y tecnologías, siendo los descubridores o simplemente los intérpretes recurriendo a sistemas y conceptos desarrollados por otros. Con la actitud y las preparaciones los cocineros asumen riesgos. Prestan atención a los cinco sentidos y no sólo al gusto y el olfato. Además de crear platos, el objetivo es abrir caminos”¹²⁹.

Esta nueva manera de entender la cocina –abriendo caminos–, dentro de un entorno social de por sí abierto a distintas formas de ser y de pensar, provoca un encuentro que hasta ahora era poco común en la gastronomía tradicional, ya que los cocineros “han iniciado un diálogo con los científicos, pero también con artistas, novelistas, poetas, periodistas, historiadores, antropólogos...”¹³⁰, con ello, abriendo el panorama de lo culinario a nuevas perspectivas.

Según el Doctor Armando Barriguete, pionero en México y Latinoamérica en tratamiento y prevención de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), “la conducta alimentaria contará con dos pilares: el registro de hambre y saciedad, y el de las emociones y los afectos durante la vida”¹³¹. Paul Rozin, Abigail K. Remick and Claud Fischler elaboraron también una investigación que puede ilustrar la diferencia, importancia y relevancia de estos dos pilares que menciona Barriguete. El estudio publicado en la revista *Frontiers in psychology*¹³² compara el valor y la importancia que dos sociedades distintas como lo son la francesa y la norteamericana dan a la comida, tanto en sus funciones primarias como emocionales.

Los franceses, a pesar de estar más en contacto con la comida, sufren menos problemas de obesidad, pues la alimentación no cumple solamente con la función fisiológica, sino que es parte de su vida y de su cultura; es parte de su desarrollo social como individuos, pero también como comunidad, es decir, ven en la comida una serie de valores personales que han adoptado como forma de vida. Valores como la moderación, la estética, el autocontrol, han encontrado forma en el disfrute de la alimentación. Los franceses ven la alimentación como encuentro entre personas. A diferencia de los americanos, comer es más un acto social que individual; la comida dura más tiempo cuando se comparte con otros y es una forma de enriquecimiento a través de la experiencia de los demás. Se trata del famoso *L’art de vivre* que, más que una expresión, es el reflejo de un estilo de vida, o de una filosofía de vida. Eduardo Nicol diría: “una cosa es el hecho natural de la necesidad, otra los modos de satisfacerla”¹³³.

La tendencia de una cocina que apela a las emociones da forma al fenómeno culinario del siglo XXI. Podríamos pensar que la evolución de la cocina ha tenido que ver, en realidad, con el uso de la tecnología (prefijo incluso del término de la corriente tecnoemocional), con la profesionalización de las técnicas culinarias, con el crecimiento de la estructurada formación que hoy reciben los cocineros en todo el mundo, o con la difusión que plataformas como *Instagram*, *TikTok* o *Facebook* que, entre otras, han dado visibilidad al mundo de lo culinario. Pero comprender el fenómeno culinario solo desde estas perspectivas significa olvidarnos del aspecto

¹²⁹ Richard Hamilton y Vicente Todoli, *Comida para pensar y Pensar sobre el comer*, (Barcelona: Ed. Actar, 2009), 324.

¹³⁰ Hamilton y Todoli, *Comida para pensar y Pensar sobre el comer*, 324.

¹³¹ Armando Barriguete, *Para entender la alimentación*. (México: Ed. Nostras, 2017), 66.

¹³² Paul Rozin, Abigail Remick y Fischler Claude, “Broad themes of difference between French and Americans in attitudes to food and other life domains: personal versus communal values, quantity versus quality, and comfort versus joy”. *Frontiers in psychology* 2, (2011).

¹³³ Eduardo Nicol, *La idea del hombre*. (México: Ed. Herder, 2004), 48.

más relevante, que es un componente antropológico ya que, como afirmaba Eugen Von Vaerst, “el hombre se convierte en una persona diferente a través de la comida”¹³⁴.

La alimentación, cuando trasciende lo fisiológico es un acto de la voluntad, es decir, conlleva una elección. Andoni Luis Aduriz cree, incluso, que la elección da un sentido distinto al alimento en sí mismo. Nos dice el cocinero español: “En el momento en que el individuo reflexiona y explora lo que ingiere se reconoce la responsabilidad de la elección, y el alimento adquiere una dimensión distinta”¹³⁵.

El mundo de la alimentación ha cobrado una relevancia importante en el siglo XXI, tomando en cuenta que, como decía, la alimentación implica una elección. Desde finales del siglo pasado han surgido movimientos que buscan revalorizar el sentido de la misma, enaltecerla incluso. Tal es el caso del movimiento internacional *Slow Food* que, desde 1986, resalta la importancia de entender la alimentación como un aspecto vital para la persona humana, de su cultura y de sus tradiciones. A la vez, surgen también otro tipo de movimientos orientados a la alimentación responsable, a la sustentabilidad, al comercio justo, al rescate histórico de ciertos ingredientes de la cocina prehispánica por citar sólo un ejemplo, entre tantos otros. La gastronomía toma un dinamismo histórico en el siglo XXI que provoca, cada día con más fuerza, una importante influencia en la sociedad.

Durante la pandemia de Covid-19 se ha observado un cambio en la dinámica de consumo y de la industria de distintas maneras: digitalización de los procesos en el restaurante, políticas de higiene y manejo de los alimentos y, en cuanto a los hábitos de consumo las tendencias en cuanto a estilo de vida han cambiado, un ejemplo es el que tiene que ver con lo vegano, que ha tenido un crecimiento constante desde entonces.

Cada vez más personas se suman en España al veganismo, al flexivegetarianismo o al vegetarianismo. La preocupación social por el bienestar animal y el cambio climático lleva años aumentando. De hecho, el 7,8% de la población mayor de 18 años es «veggie» en nuestro país, según el estudio «The Green Revolution». Una tendencia que se ha incrementado desde la pandemia. Así, los resultados del Observatorio Nestlé sobre los Hábitos Nutricionales, publicado recientemente, subrayan un aumento del 40% en el consumo de frutas y verduras en nuestro país en 2020. En concreto, durante el confinamiento, los españoles aumentaron el consumo de fruta, verdura y legumbres en su cesta de la compra, y un 43% de la población redujo o eliminó el consumo de carne roja¹³⁶.

La emergencia sanitaria, especialmente en los momentos más álgidos de la pandemia, dentro de su dinámica social, volvió por otro lado, a juntar a las personas dentro de un modelo de convivencia que habían olvidado. Las familias se reunían nuevamente a la mesa para compartir y disfrutar la comida. Las personas encontraron durante este tiempo un espacio de convivencia que la vorágine de la modernidad les había arrebatado.

¹³⁴ Friedrich C. Eugene Von Vaerst, *Gastrosophie oder die Lehre von den Freuden der Tafel*. (Leipzig: Abenarius & Mendelsohn, 1851), 4.

¹³⁵ Luis Aduriz Andoni y Daniel Innerarity, *Cocinar, comer, convivir*. (Ed. Destino. Barcelona, 2012), 15.

¹³⁶ Belen Tobalina, “La moda «veggie» se consolida durante la de la Covid-19”, *Lazarón*, 5 de mayo del 2021, <https://www.larazon.es/salud/20210505/kpwwko6r3fgzbiuvamwkf3afku.html>

3. La familia como núcleo social

La comida ha reunido desde siempre a las personas: *sentarnos a la mesa nos reconocemos en el otro*. “Poned libremente sobre la mesa lo que queráis, puesto que nadie os estará vigilando, lo cual jamás hasta hoy he hecho. Así pues, imaginad ahora que yo y los demás, aquí presentes, hemos sido invitados a comer por vosotros y tratadnos con cuidado a fin de que podamos elogiaros”¹³⁷ afirmaba el filósofo griego Platón en el *Banquete*. Pareciera un asunto trivial y quizás irrelevante, pero en el diseño moderno de las casas y departamentos, se sigue considerando un espacio central para el comedor, preparado no sólo para atender a quienes allí habiten sino para ser, además, anfitriones de familiares y amigos. Reconocernos en el otro a través del encuentro, de la convivencia resalta la importancia de la interacción comunitaria como individuos miembros de una célula social cuyo centro principal es, o debería ser, la familia.

La palabra *hogar* proviene del latín *focus* que significa fuego. Reconocemos el hogar como lugar de pertenencia de las familias, como el centro de la sociedad. El hogar no sólo es el lugar donde se habita, sino donde las personas encuentran remanso y seguridad. Faustino Cordón, en su relato evolutivo del hombre, dice ante el primer encuentro del hombre con el fuego: “Hay que pensar que, desde entonces, la hoguera constituyó una protección indispensable del reposo nocturno de los homínidos: el centro del primer hogar”¹³⁸. Junto al fuego del hogar se reunían los primeros núcleos familiares comenzando así un proceso de encuentro en donde no sólo se alcanzaba seguridad sino también de integración social y dialogo entre personas.

La familia es el núcleo básico de la sociedad, ya que es en su seno donde se transmiten los valores y principios que sustentan la convivencia y el bienestar de la comunidad. El Papa Juan Pablo II, en su encíclica *Familiaris Consortio*, resalta el valor de la familia como una escuela de valores sociales, es decir; donde comienza el aprendizaje de la persona para su futura convivencia en sociedad, dice el Papa polaco sobre la familia: “Su primer cometido es el de vivir fielmente la realidad de la comunión con el empeño constante de desarrollar una auténtica comunidad de personas”¹³⁹.

La familia desempeña un papel fundamental en el desarrollo de los niños en diversas áreas: desarrollo emocional, cognitivo, moral, respeto, tolerancia, etcétera; valores que le permiten convivir tanto con sus pares como con los mayores. La familia debe proporcionar, por lo tanto, un entorno seguro y afectivo que favorezca ese desarrollo.

Cada individuo es valioso y único y, en este sentido, la presencia de figuras parentales comprometidas y el establecimiento de vínculos afectivos sólidos son cruciales para el desarrollo emocional saludable de los niños. Los grandes retos que presenta el mundo moderno es justamente este involucramiento parental que, por el dinamismo de la sociedad actual, se ha visto voluntaria e involuntariamente comprometido ya sea por la abultada actividad laboral, las distancias de los traslados en las grandes ciudades –lo cual resta energía al momento de la convivencia familiar–, así como por el uso de dispositivo móviles que cooptan la atención del adulto.

¹³⁷ Platón, *Banquete*, 175c (Madrids: Ed. Gredos 2011), 700.

¹³⁸ Faustino Cordón, *Cocinar hizo al hombre*. (Barcelona: Ed. TusQuets, 2019), 82.

¹³⁹ Juan Pablo II, *Exhortación Apostólica Familiaris Consortio*. (Roma: Librería Editrice Vaticana, 1981), 18

La familia es un entorno natural y propicio para el desarrollo cognitivo de los niños. Desde temprana edad, los niños aprenden, a través de la interacción con sus padres y hermanos, modelos de comportamiento. La interacción familiar estimula el desarrollo de muchas habilidades básicas como el lenguaje, también se da en esta primera interacción, la adquisición de conocimientos en lo social y cultural. La identidad cultural de una persona tiene su génesis en la familia. Como señaló Juan Pablo II resaltando la importancia de la familia como agente educativo de la formación de los niños: “Ningún país del mundo, ningún sistema político puede pensar en el propio futuro, si no es a través de la imagen de estas nuevas generaciones que tomarán de sus padres el múltiple patrimonio de los valores, de los deberes y de las aspiraciones de la nación a la que pertenecen, junto con el de toda la familia humana”¹⁴⁰.

La familia tiene un papel esencial en la formación moral de los niños. La familia proporciona un marco ético y moral donde se transmiten los principios y valores fundamentales. Los padres son los primeros educadores en la vida moral de sus hijos, modelando comportamientos, enseñando el respeto, la solidaridad y la responsabilidad. A través de la interacción familiar, los niños internalizan estos valores y desarrollan un sentido de lo que es correcto e incorrecto

En una sociedad sacudida y disgregada por tensiones y conflictos a causa del choque entre los diversos individualismos y egoísmos, los hijos deben enriquecerse no sólo con el sentido de la verdadera justicia, que lleva al respeto de la dignidad personal de cada uno, sino también y más aún del sentido del verdadero amor, como solicitud sincera y servicio desinteresado hacia los demás, especialmente a los más pobres y necesitados. La familia es la primera y fundamental escuela de sociabilidad¹⁴¹.

4. Formación de los niños en el mundo de la gastronomía

“Mi padre, como mi abuelo, pesando un quintal cada uno aprovechando la buena comida, se ahogaban al vociferar que eran feroces gastrónomos”¹⁴². Así empieza su libro Kilien Stengel sobre *Gastronomía, Gastrosofía y Gastronomismos*; es una frase recurrente entre los profesionales de la gastronomía quienes comienzan su formación profesional, no en las aulas de las escuelas, ni en las cocinas de los restaurantes, sino en el seno del hogar, gracias a los padres y los abuelos. La gastronomía es brillante desde el momento en que “le dibuja la sonrisa del niño frente a la ventana del pastelero o frente al plato favorito que le prepara su madre, olvidando así cualquier reproche”¹⁴³ afirma Stengel.

Pareciera que los niños no forman parte estructural del pensamiento social, que no encajan en el mundo de los adultos pues su condición les obliga simplemente a depender de ellos. Esta es una visión limitada o se carece de una “idea unitaria”¹⁴⁴ de la persona humana, como diría el filósofo alemán Max Scheler.

¹⁴⁰ Juan Pablo II, *Exhortación*, 26.

¹⁴¹ Juan Pablo II, *Exhortación*, 37.

¹⁴² Kilien Stengel, *Gastronomie. Gastrosophie. Gastronomism*. (Paris: Ed Harmattan, 2011), 13.

¹⁴³ Stengel, *Gastronomie. Gastrosophie. Gastronomism*, 10.

¹⁴⁴ Max Scheler, *El puesto del hombre en el cosmos*. (Buenos Aires: Ed. Losada, 2003), 28.

La gastronomía es un reflejo de la cultura de los pueblos, es tradición, es belleza, es diálogo y, como encuentro, es también un acto de la voluntad. Por su lado, el filósofo judío Martin Buber menciona tres esferas de relación, la segunda de ellas es “la de convivencia con los seres humanos. En ella, la relación es manifiesta y cobra la forma del lenguaje”¹⁴⁵. Los niños no pueden quedar fuera de esta consideración, pues como personas se encuentran –a su nivel–, en relación con el mundo de la naturaleza y con los demás. Su Yo no se encuentra limitado por su edad o etapa cognitiva, “la relación puede darse incluso si el ser humano al que llamo tú no lo percibe en su propia experiencia”¹⁴⁶.

La formación de los niños en la antigua Grecia era fundamental, no sólo para conocer el arte en sí, sino como fundamento de valores mucho más relevantes para la sociedad. Se puede leer en *La República* de Platón:

- En tal caso, como hemos dicho desde el principio, debemos proveer a nuestros niños de juegos sujetos a normas; puesto que, si el juego se desenvuelve sin normas y los niños también, será imposible que de éstos crezcan hombres esforzados y con afecto por el orden.
- Claro que sí.
- Por consiguiente, cuando los niños comienzan debidamente, gracias a la música introducen en sus juegos un afecto por el orden, y, al contrario de lo que acontecía con los otros a los que aludíamos, este afecto por el orden los acompañará a todas partes y ayudará a crecer y restablecer lo que quedaba del Estado anterior.
- Es verdad, sin ninguna duda.
- Entonces estos hombres descubrirán preceptos que, tenidos por pequeñeces, sus predecesores habían dejado completamente de lado.
- ¿Cuáles?
- Tales como estos: que los más jóvenes callen frente a los más ancianos cuando corresponde, les cedan el asiento y permanezcan ellos de pie; el cuidado de sus padres, el pelo bien cortado, y lo mismo con la ropa, el calzado y el porte del cuerpo en su conjunto, etcétera¹⁴⁷.

La formación de los niños y de los jóvenes recae en primer lugar en la familia y, en segundo lugar, en el Estado, pero como escuela de virtudes y valores, es en el seno familiar donde tiene su ámbito natural de desarrollo, como dice Platón en *La república* sobre la importancia de la educación de la persona en la etapa inicial de su vida: “¿y no sabes que el comienzo es en toda tarea de suma importancia, sobre todo para alguien que sea joven y tierno? Porque, más que en cualquier otro momento, es entonces moldeado y marcado con el sello con que se quiere estampar a cada uno”¹⁴⁸. Esa estampa se imprime primeramente en el hogar.

¹⁴⁵ Martin Buber. *Yo y Tú y Otros ensayos*. (Argentina: Ed. Lilmod, 2006), 14.

¹⁴⁶ Buber. *Yo y Tú y Otros ensayos*, 17.

¹⁴⁷ Platón, *La República II*, 425a-b. (Madrid: Ed. Gredos, 2011), 125.

¹⁴⁸ Platón, *La República II*, 377b, 69.

La declaratoria de la UNESCO sobre la cocina mexicana al incorporarla al listado de *Patrimonio Cultural Intangible de la Humanidad* no habla solamente de sus ingredientes, que, aunque reconoce su variedad e importancia, son sólo uno de los elementos para la decisión; el otro elemento, mucho más relevante para efectos de lo que hablamos ahora, es el que se refieren a su aspecto social y cultural. Se especifica en la declaración de la UNESCO: “Su conocimiento y técnicas, expresan identidad comunitaria, fortalece los vínculos sociales y construye una fuerte identidad local, regional y nacional”¹⁴⁹.

México, por lo tanto, es reconocido en sus valores comunitarios, mismos que deben construirse desde la infancia. En la gastronomía mexicana, estos valores se plasman en cada platillo y son reconocidos en comunidad. No podemos pensar en un México sin la fiesta, los colores y los sabores de su cocina. Las fiestas culturales más importantes como la del día de muertos, hoy valorada internacionalmente, giran en torno a elementos gastronómicos, los altares de muertos, por ejemplo, están plétóricos de comida como ofrenda para los ancestros. Los niños son parte viva de esas tradiciones y desde el hogar y la comunidad se comparte y se trasmite esa tradición. La formación de los niños en la gastronomía no debe darse solamente de manera formal, es en la vida diaria, a través de estos momentos compartidos donde se transmite el conocimiento y la apreciación que madurará en el futuro.

Ahora bien, hablar de educación a los niños con relación a la alimentación, no es un asunto menor, implica una responsabilidad que no puede tomarse a la ligera. Ya Brillat-Savarin, en sus meditaciones de gastronomía trascendental plasmadas en el célebre libro *Fisiología del Gusto*, habla de aspectos fundamentales que deben formar parte de la formación culinaria y que, por lo tanto, deben inculcarse también a los niños; tal es el caso de los sentidos, la gastronomía, de las bebidas, del placer de la mesa, del descanso, de la obesidad, de la historia filosófica de la cocina y de la cocina puesta en acción.

De los sentidos: Adrián Searle, visitando el taller de Ferrán Adriá decía: “La cubertería, la majestuosa procesión de platos y vasos, la autoridad que confiere la disposición de la mesa y el silencio de la atmósfera suprimen nuestros impulsos animales. Pero cuando los platos tienen este aspecto y cuando cada nuevo plato te invita a usar las manos, la boca, los oídos y la nariz de un modo novedoso, es difícil saber cómo actuar”¹⁵⁰. No podemos en realidad hablar de gastronomía sin hablar de los sentidos, menos aún, como ya lo hemos dicho anteriormente, dentro del panorama culinario del siglo XXI en que la imagen es protagonista de la vida diaria.

La imagen, es decir, lo que apela a lo visual, es sumamente relevante en la actualidad. Los platos de los grandes restaurantes, aquellos que marcan tendencia, surgen pensando no solamente en sus ingredientes sino en su diseño final; “con magníficos dibujos a pequeña escala”¹⁵¹ dice Searle sobre las notas de Adriá.

La gastronomía moderna se comparte a través de redes sociales. Las nuevas generaciones así lo viven y sí lo ven y es por ello importante que lo hagan con responsabilidad. El así llamado arte culinario es tan efímero como el tiempo de vida del platillo servido, en la futilidad del tiempo tiene su éxito o su fracaso, la prudencia es una virtud que debe enseñarse desde jóvenes. Platón dice: “Hay que estar alerta, pues –proseguí–, de modo que

¹⁴⁹ UNESCO. *Intergovernmental Committee for the safeguarding of the intangible cultural heritage*. Nairobi, noviembre 2010. <https://ich.unesco.org/doc/src/ITH-10-5.COM-CONF.202-5-EN.pdf>.

¹⁵⁰ Hamilton y Todoli, *Comida para pensar*, 60.

¹⁵¹ Hamilton y Todoli, *Comida para pensar*, 65.

no suceda que, por no haber reflexionado sobre el tema, nos desconcierte alguien que alegue que nadie apetece bebida sino una buena bebida, ni una comida sino una buena comida. En efecto, todos apetece cosas buenas; por lo tanto, si la sed es un apetito, ha de serlo respecto de algo bueno, sea bebida u otra cosa, e igualmente en los demás casos”¹⁵².

La formación de los otros sentidos es también importante. El gusto, por su evidente importancia, se entrena, y conforme se hace, se descubren nuevos sabores que el cerebro registra a través de las papilas gustativas. El tacto, en la complejidad de texturas que involucran los platillos en la cocina y el olfato que, desde su utilidad para prevenir enfermedades, también evoca recuerdos y añoranzas. “El hombre en estado natural no refinado tenía más agudos los sentidos que ahora; todos los pueblos nómadas dan prueba de ello. Así que, como todos los animales, les gustaba distinguir lo dañino de lo útil por esos sentidos”¹⁵³, dice Von Vaerst.

Mientras los niños aprendan a descubrir la cocina a través de los sentidos –más allá de simplemente probarla–, más entenderán su utilidad y disfrute, pero también su valor social y cultural.

De la gastronomía: “Entiéndase por gastronomía el conocimiento razonado de cuanto al hombre se refiere en todo lo que respecta a la alimentación”¹⁵⁴. Esta definición del célebre gastrónomo francés Jean Anthelme Brillat-Savarin resulta muy completa y digna de destacar y enseñar a los niños por varios motivos; en primer lugar porque tiene que ver con la persona humana *de cuanto al hombre se refiere* dice, la gastronomía es del hombre y para el hombre y por lo tanto debe buscar el bien de la persona humana, de ahí su valor moral, es esa su finalidad última; en segundo lugar, habla de un *conocimiento razonado*, y como conocimiento está ligado al resto de las ciencias: matemáticas, química, física, filosofía, artes, etcétera. Entender la cocina es también entender un poco de cada una de las ciencias.

Finalmente, la definición de Brillat-Savarin habla de *todo lo que respecta a la alimentación*; los niños deben entender que la comida, en su esencia fundamental, no distingue edades, razas o jerarquías sociales, necesita comer tanto el lactante como el anciano en su lecho de muerte, “pues su fin es la conservación del individuo”¹⁵⁵.

Educar para que la gastronomía sea un factor de cohesión social, de unidad y comunidad de encuentro comienza desde una infancia que, sin prejuicios, acepta a todos y se descubre en todos, es esencial de cara a construir un mundo de respeto a la dignidad de la persona humana.

De las bebidas: La historia culinaria de la humanidad no deja de estar profundamente ligada a la bebida. El agua es el líquido que permite la vida humana, sin ella no podríamos existir, pero el ser humano ha encontrado la manera no sólo de satisfacer la sed y la necesidad vital de hidratarse, sino de darse placer a través de la bebida. Aunque hay varias historias del origen del vino, se han encontrado registros arqueológicos que datan del 6,000 a.C. en Armenia que registran bodegas de almacenamiento del vino; algo similar con la cerveza de la que existen registros de que, en Mesopotamia, hacia el año 4,000 a.C. se consumía.

¹⁵² Platón, *La República*. II. 438a, 141.

¹⁵³ Von Vaerst, *Gastrosophie*, 92-93.

¹⁵⁴ Jean-Anthelme Brillat-Savarin, *Fisiología del gusto*. (Madrid: Ed. Maxtor, 2010), 58.

¹⁵⁵ Savarin, *Fisiología del gusto*, 59.

La bebida [alcohólica] existe y es importante que los niños la entiendan como parte de la historia de la humanidad, de la cultura y de una forma de vivir la gastronomía y que no debe considerarse como algo malo. Educar en la templanza, en la moderación y en el autocontrol es indispensable pero no únicamente como enseñanza de la cultura culinaria sino además como valores morales de la persona misma. Vaerts dice: “En mi opinión, comer y beber se definen como el espacio y el tiempo en la filosofía, y como la fuerza y la carga en la mecánica, de modo que sólo adquieren su integridad real en una relación regulada y viva entre ellos”¹⁵⁶.

Del descanso: Cabe destacar la importancia del descanso en relación con la educación de los niños. El desafío moderno del fácil acceso a distracciones visuales o auditivas puede llevar a un obre descanso de los niños. El descanso regenera el cuerpo de la misma forma en que lo hace la alimentación. En un cuerpo que descansa los nutrientes se aprovechan mejor. Los niños deben aprender a dormir y a respetar sus horas de sueño.

Del placer de la mesa: Quizás este es uno de los aspectos más importantes en la formación de los niños y un gran desafío ante las nuevas tecnologías de nuestros tiempos. No es difícil ver a las familias reunidas en los restaurantes, pero desafortunadamente, los niños participan poco de la mesa, ya que son comúnmente “anestesiados” con dispositivos móviles. Reunirse alrededor de la mesa es una expresión de vinculación social, es importante la participación de todos los convidados, aun de los niños. Estos últimos comprenden y analizan el comportamiento de los adultos, aprenden la importancia de hablar y de saber escuchar, aprenden a establecer con argumentos un punto de vista, aprenden a medir y tolerar el comportamiento de los demás. Aprenden del respeto a los ancianos y la convivencia con los hermanos. Aprenden el valor incalculable de la amistad. Aprenden del amor y de la responsabilidad. Aprenden a utilizar el lenguaje de formas diversas.

Sentarse a la mesa es propio y único de los seres humanos y por lo tanto es una acción que nos humaniza. En la mesa se hace uno anfitrión y por lo tanto se aprende el valor de la hospitalidad; es decir, nos enseña a abrirnos al otro y a entendernos en el otro. “Las impresiones y sensaciones que despertaron el espíritu del “hombre natural” provienen de procesos relacionales –la vivencia de estar frente a algo– y situaciones relacionales –la convivencia con lo que está frente a uno–¹⁵⁷ afirma Buber.

De la obesidad: Hablar de obesidad es hablar de un tema de salud pública preocupante en la sociedad moderna. “La llamada modernidad nos ha permitido no sólo sentarnos a disfrutar de un techo, una comida caliente con los utensilios de cocina necesarios y varias veces al día, sino incluso que podamos salir y consumir alimentos fuera de casa. Comer fuera podría parecer una gran conquista, pero también puede convertirse en un gran riesgo”¹⁵⁸, afirma Armando Barriguete. La obesidad es un problema que afecta la niñez de manera preocupante y motivo por el cual es de capital importancia que se incluyan en los programas educativos temas relacionados con la nutrición, el bien comer y la actividad física por mencionar algunos, pero no deja de ser importante también educar a los niños en la moderación como una virtud que alimenta el espíritu. Dice Eugen Von Vaerst: “los eruditos y toda la gente sentada, cuando comen mucho, se hunden en la melancolía”¹⁵⁹ para

¹⁵⁶ Von Vaerst, *Gastrosophie*, 98.

¹⁵⁷ Buber, *Yo Tú y otros ensayos*, 25.

¹⁵⁸ Barriguete, *Para entender la alimentación*, 31.

¹⁵⁹ Von Vaerst, *Gastrosophie oder die Lehre von den Freuden der Tafel*, 89.

decir también con una contundencia evidente. “un antojo constante de comida te hace estúpido”¹⁶⁰. Pareciera innecesaria y hasta violenta esta expresión del pensador alemán, sin embargo, no deja de llevar en ella razón pues la gula aliena la voluntad de la persona humana que se somete a sus pasiones perdiendo el control de sí mismo.

México ocupa uno de los primeros lugares de obesidad infantil en el mundo y es por ello la importancia de una educación correcta con respecto a la alimentación. De acuerdo con cifras del gobierno de México:

Al estratificar a las niñas y niños escolares de acuerdo con el tipo de localidad en la que viven, se encontró que la mayor prevalencia de sobrepeso se halla en las localidades urbanas (20.2%) y en este mismo tipo de localidad 23.6% de las mujeres tienen sobrepeso y 17% de hombres presentan la misma condición. La prevalencia de obesidad más elevada se encontró en las localidades urbanas, con 19.9%, donde en hombres fue de 24.3% y en mujeres de 15.2 por ciento. Las localidades rurales tuvieron en ambos indicadores las prevalencias más bajas: 14.9% de sobrepeso y de obesidad (cuadro 7.2.3)¹⁶¹.

Cuadro 7.2.3: Prevalencia de sobrepeso y obesidad en población de 5 a 11 años, por tipo de localidad.

		Ensanut 2021 sobre Covid-19							
		TOTAL		SOBREPESO		OBESIDAD		SP + OB	
		N muestra	N (miles)	%	IC95%	%	IC95%	%	IC95%
Tipo de localidad									
Rural	Hombres	354	2097.0	15.6	12.1,20.0	22.2	16.8,28.8	37.9	30.5,45.8
	Mujeres	377	1906.6	14.00	10.3,18.9	6.8	4.5,10.1	20.8	16.2,26.4
	Total	731	4003.5	14.9	11.7,18.8	14.9	12.0,18.3	29.7	24.7,35.3
Urbana	Hombres	932	6027.4	17.0	14.1,20.3	24.3	21.0,27.9	41.3	36.9,45.8
	Mujeres	906	5641.3	23.6	20.3,27.3	15.2	12.1,18.9	38.8	34.5,43.4
	Total	1838	11668.7	20.2	17.9,22.7	19.9	17.5,22.5	40.1	36.9,43.4

N(miles)=Frecuencia expandida/1000

IC95%=Intervalo de confianza al 95%

Fuente: Ensanut 2021 sobre Covid-19, México

Formar a los niños en la gastronomía es abrirles el panorama de la salud a través de los sabores, los olores y las texturas de los alimentos, no bajo una perspectiva dietética sino nutricional de acuerdo con las propiedades de los alimentos que, preparados de la manera correcta, proporcionan satisfacción, bienestar y gozo.

¹⁶⁰ Von Vaerst, *Gastrosophie oder die Lehre von den Freuden der Tafel*, 88.

¹⁶¹ Teresa Shamah-Levy et al. *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 sobre Covid-19. Resultados nacionales*. (Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2022), 273

De la historia filosófica de la cocina: La gastronomía evidentemente, como toda actividad humana tiene una historia que, en este caso, se remonta al origen mismo de la humanidad. *Cocinar hizo al hombre* titula Faustino Cordon una de sus más conocidas obras.

La historia religiosa judeocristiana de la humanidad habla de un Dios que “hizo brotar del suelo toda clase de árboles deleitosos a la vista y buenos para comer” (Gen 2, 8-10)¹⁶², y que en el éxodo les dijo “al atardecer comeréis carne y por la mañana os saciaréis de pan” (Ex 16, 12-13)¹⁶³. La cultura alimentaria de los pueblos vive con las personas, no se puede romper esa parte esencial de su ser persona. Las vivencias, las tradiciones, los sabores y las experiencias que desde la infancia se tienen se transmiten de generación en generación de forma natural y forman parte de los hábitos que permanecen en el tiempo, así mismo los valores que conllevan.

El panorama social del siglo XXI supone, dentro de sus retos, el que “los vínculos humanos se han aflojado, razón por la cual se han vuelto poco fiables y resulta difícil practicar la solidaridad, del mismo modo que es difícil comprender sus ventajas y, más aún, sus virtudes morales”¹⁶⁴ lo que, traducido a las posibilidades de educación culinaria desde el seno familiar, significa un reto por la cada vez menor convivencia social y familiar que se tiene, especialmente con los niños.

La gastronomía no está alejada de las virtudes, la justicia, la belleza, la búsqueda del bien son elementos fundamentales dentro de la actividad culinaria, desde su componente comercial hasta su realización estética. El equilibrio y la moderación, como ya hemos comentado anteriormente, elevan al hombre sobre el resto de las criaturas ya que implican un acto de la voluntad. La felicidad en el pensamiento aristotélico es el equilibrio. “La elección más importante de la vida es la elección de los alimentos, porque no sólo influye en la organización física, sino que también cambia el carácter”¹⁶⁵ sostiene Vaerst. A los niños hay que enseñarles a elegir los alimentos basándose en el bien que producen a la persona, y esto sólo se logra si se hace de forma equilibrada.

De la cocina puesta en acción: Finalmente, dentro de los muchos aspectos sobre lo cuales podríamos hablar para educar a la niñez ante el panorama culinario del siglo XXI, tenemos que hablar de la acción. Hoy día la cocina es dinámica, viva. La imagen se propaga con vivacidad. Las nuevas generaciones tienen por otro lado, una conciencia de sustentabilidad que no se tenía en generaciones anteriores. El cuidado del planeta es y debe ser un tema por cuidar en el mundo de la cocina moderna. El origen y procedencia del producto, el comercio justo, el respeto a la vida animal, se enseñan desde la infancia. El trato a la persona humana, honrando su dignidad y reconociendo sus carencias se aprenden cuando se comparte el pan con los más desfavorecidos; cuando, –desde niños–, entendemos que la posición social o económica no tiene nada que ver con reconocernos en el otro, cuando al sentarnos a la mesa, o uno frente a otro para comer, hacemos de ese momento un encuentro vivo.

¹⁶² *Biblia de Jerusalén*, (Bilbao: Ed. Porrúa, 2009), 15.

¹⁶³ *Biblia de Jerusalén*, 91.

¹⁶⁴ Bauman, *Tiempos líquidos*, 39.

¹⁶⁵ Von Vaerst, *Gastrosophie*, 4.

5. Conclusiones

Profundizar en la relación que tiene la gastronomía con la educación y la moral, a raíz del fenómeno culinario de nuestros tiempos, nos revela un retrato sofisticado de cómo la cocina puede ser una herramienta de aprendizaje y crecimiento para la sociedad. Entender la gastronomía desde una perspectiva diferente al desarrollo técnico, tan avanzado como lo es ahora, o nutricional, tan necesario para la salud abre un panorama que da luz a nuestro comportamiento como individuos dentro de la sociedad. En la sencillez de una receta, de un ingrediente o de una bebida, se descubre un microcosmos de lecciones sobre historia, ciencia, matemáticas y arte, envuelto en sabores y aromas que dan testimonio de la rica diversidad cultural de nuestra especie y que nos coloca por encima del resto de las creaturas.

La cocina es una labor de amor y paciencia, una práctica que honra el pasado y alimenta el futuro. Los niños –las nuevas generaciones–, merecen aprender este arte desde temprana edad, en toda su complejidad; no sólo para satisfacer sus necesidades básicas, sino también para cultivar una apreciación más profunda por la comida y todo lo que esta representa para la persona humana y su dignidad.

Un platillo puede contar una historia, puede evocar recuerdos, puede fomentar la creatividad y la innovación. En este sentido, la gastronomía más que una habilidad, es un lenguaje universal que nos une a todos y nos reúne a todos. La mesa se comparte a lo largo y ancho del planeta y en todas las culturas y grupos sociales.

El arte culinario tiene también un valor moral intrínseco. Nos enseña a valorar los recursos, a comprender la importancia de la sostenibilidad y a adoptar prácticas alimenticias saludables. Nos habla de libertad, de voluntad, de belleza y de bondad. El reconocimiento de estos aspectos, y su inclusión en la educación de nuestros hijos, es crucial para formar ciudadanos conscientes, libres y responsables, capaces de autocontrolarse y de no dejarse llevar por los impulsos.

El vínculo social de la comida es otro aspecto ineludible. La cocina es encuentro con el otro. En la mesa se tejen historias y relaciones, se generan discusiones y se comparten risas. Los niños, participando activamente de estos encuentros, aprenden sobre la importancia del diálogo, la escucha y la empatía. Aquí, cada bocado se convierte en un acto de convivencia y respeto mutuo que saldrá de la mesa hacia todas las esferas de la vida pública y privada de las personas.

Una cocina que invita a la acción es necesaria para el bien de las sociedades y, por lo tanto, es esencial integrar la educación gastronómica en nuestro sistema educativo. Dar a los niños la oportunidad de aprender a cocinar, de apreciar los sabores y texturas, y de entender origen, cultura y su valor para la sociedad, es darles una herramienta poderosa para el futuro.

Estas consideraciones han querido ser plasmadas como un banquete de ideas y sabores, una celebración de la diversidad y la tradición, así como un recordatorio de que la comida es algo más que sólo sustento ya que es también una fuente de aprendizaje, de conexión y de humanidad; buscan ser un platillo bien preparado, uno que alimente el pensamiento y fomenta una reflexión más profunda sobre el valor de la persona e incite a reconocer la importancia de la educación en gastronomía y de la gastronomía en la educación.

A través de esta exploración, somos llamados a reconocer y apreciar la verdadera magnitud de la gastronomía. Su intersección con la educación, la cultura, la historia, la filosofía, y la moral, sugiere que más que un simple acto de supervivencia, la gastronomía es un prisma a través del cual podemos explorar y comprender nuestra propia humanidad. Es una llamada a la responsabilidad, a la reflexión y a la apreciación consciente de las experiencias sensoriales y culturales que nos enriquecen y nos definen como personas. La gastronomía es un lenguaje universal, un diálogo continuo entre nosotros y el mundo que nos rodea, un canto a la vida y a la belleza del ser humano y, como tal, tiene un papel crucial en nuestra educación y en nuestra formación como seres humanos completos y conscientes. La cocina es a su vez, un arte, una ciencia, un medio de expresión y, sobre todo, una celebración de lo que significa ser humano.

BIBLIOGRAFÍA

Aduriz, Andoni Luis y Daniel Innerarity. *Cocinar, comer y convivir*. Barcelona: Destino, 2012.

Bauman, Zygmunt. *Tiempos líquidos*. México: Tusquets editores, 2007.

Barriguete, Armando. *Para entender la alimentación*. México: Editorial Nostras, 2017.

Biblia de Jerusalén. Bilbao: Ed. Porrúa. Bilbao, 2009.

Brillat-Savarin, Jean-Anthelmen. *Fisiología del Gusto*. Madrid: Maxtor, 2010.

Brom, Juan. *Para comprender la historia*. México: Grijalbo, 2014.

Buber, Martin. *Yo y tú y otros ensayos*. Argentina: Lilmod, 2006.

Civitello, Linda. *Cuisine & Culture. A History of Food and People*. USA: Wiley, 2011.

Cordón, Faustino. *Cocinar hizo al hombre*. Barcelona: Tusquets, 2019.

Hamilton, Richard y Vicente Todolí. *Comida para pensar y Pensar sobre el comer*. Barcelona: Actar, 2009.

Juan Pablo II. *Exhortación apostólica Familiaris Consortio*. Roma: Librería Editrice Vaticana, 1981.

Leibniz, Gottfried W. *Escritos teológicos y religiosos*. Madrid: Gredos, 2011.

Llorentes, Oleidis. "Hola me llamo " CEBRI" y soy transespecie". *Tik Tok*, 7 de julio de 2022. <https://www.tiktok.com/@oley.llorente/video/7117704266659351854><https://www.tiktok.com/@oley.llorente/video/7117704266659351854> .

- López Quintás, Alfonso. *El ascenso a la creatividad. Una autobiografía dialogada con Catalina Elena Dobre y Rafael García Pavón*. México: Porrúa, 2016.
- Nicol, Eduardo. *La idea del hombre*. México: Herder, 2004.
- Platón. *Banquete*. Madrid: Gredos, 2011.
- Platón. *La República*. Madrid: Gredos, 2011.
- Rozin, Paul, Abigail Remick K. y Claude Fischler. "Broad themes of difference between French and Americans in attitudes to food and other life domains: personal versus communal values, quantity versus quality, and comfort versus joy". *Frontiers in Psychology* 2, 2011. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00177>
- Scheler, Max. *El puesto del hombre en el cosmos*. Buenos Aires: Losada, 2003.
- Shamah-Levy, Teresa et al. *Metodología de Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19. Resultados nacionales*. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2021.
- Stengel, Kilien. *Gastronomie. Gastrosophie. Gastronomism*. Paris: Harmattan, 2011.
- Tobalina, Belén. "La moda «veggie» se consolida durante la de la Covid-19". *Larazón*, 5 de mayo del 2021. <https://www.larazon.es/salud/20210505/kpwwko6r3fgzbiuvamwfk3afku.html>
- UNESCO. *Intergovernmental Committee for the safeguarding of the intangible cultural heritage*. Nairobi, Noviembre 2010. <https://ich.unesco.org/doc/src/ITH-10-5.COM-CONF.202-5-EN.pdf>
- Von Vaerst , Friedrich C. Eugene. *Gastrosophie oder die Lehre von den Freuden der Tafel*. Primary Source Edition. Leipzig: Abenarius & Mendelshon, 1851.

Capítulo 5

EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS

 Bettit Karim Salva Ruíz

 Karen Vanessa Quiroz Cornejo

 Flor Evelín de la Cruz Mendoza



La educación alimentaria y nutricional de los niños como proceso de guía en la adición e identificación de conocimientos debe considerar al padre de familia como eje principal, e inclusive a cada integrante de la familia como factor interviniente. Es por ello que es importante promover la educación alimentaria nutricional mediante el aprendizaje, la adecuación y la aceptación de hábitos alimentarios saludables de acuerdo con la propia cultura alimentaria familiar y social.

En los niños tenemos tres tiempos concretos de intervención. El primero, que se dará en la etapa de lactancia, pues es cuando el binomio madre- niño deben reconocer elementos como el hambre y la saciedad, el segundo momento será en la etapa de la alimentación complementaria, por la incorporación de nuevos sabores y texturas, así como los tiempos de comida, y finalmente, el tercer momento será cuando el niño inicie la etapa preescolar, pues será sometido a un nuevo entorno, a nuevas personas y con ello nuevas relaciones con los alimentos.

La interacción de estos tiempos y la educación alimentaria y nutricional deben integrarse para comprender su influencia en su conjunto y, por lo tanto, la influencia en el comportamiento alimentario futuro.

Por ello, se considera imperativo que la madre, la familia y cada persona en general, conozcan y reconozcan la responsabilidad que tienen en la educación de los hijos, pues son ellos los encargados de instaurar y mantener la formación de hábitos alimentarios saludables en los niños.

1. La educación alimentaria y nutricional.

La FAO-OMS define a la Educación Alimentaria Nutricional como todas aquellas estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicios para la salud y el bienestar; implementadas en distintos niveles, que tiene como objetivo ayudar a las personas a lograr mejoras sostenibles en sus prácticas alimentarias; estas acciones buscan generar una adopción más efectiva y voluntaria de comportamientos, acordes con una visión de la alimentación encaminada a mejorar la salud. La *educación en alimentación y nutrición* debe orientarse a

potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa: niños, padres, maestros y directivos.

El enfoque adecuado está guiado por la premisa de desarrollar habilidades que permitan tomar decisiones constructivas alrededor de la alimentación, además de generar un ambiente propicio para promover una alimentación saludable¹⁶⁶. Otro aspecto destacable para tener en cuenta en la educación nutricional es la optimización de los recursos económicos destinados a buenas prácticas de alimentación en la familia.

2. Etapas de intervención

2.1 La lactancia: La lactancia materna es reconocida mundialmente como el alimento de oro para el lactante, pero aún con ello enfrenta condiciones que imposibilitan su práctica en la población. Algunos factores determinantes que están asociados con el no inicio de la lactancia materna son: la falta de experiencia previa en la lactancia materna, la decisión de no dar de lactar, el no estar casado o tener una pareja y un estilo de vida sedentario¹⁶⁷. Dentro del marco de la promoción de la salud se debe seguir generando estrategias para educar a la población en la importancia y los beneficios de la lactancia materna.

Por otro lado, la población en general luego de la pandemia de COVID 19 presentó mayor prevalencia de inseguridad alimentaria, que promovió la introducción de alimentos no recomendados como dulces, galletas, bebidas no lácteas azucaradas, entre otras; de forma prematura, llegando a afectar a un 54.1 % de los hogares. Así mismo, la inseguridad alimentaria está relacionada con las prácticas de alimentación y las prácticas de lactancia materna¹⁶⁸, sin embargo, la población no valora social ni económicamente la lactancia materna, por lo que se debe seguir fomentando los beneficios que tiene la lactancia materna.

La diada (madre - niño) tiene una trasmisión intergeneracional de los comportamientos alimentarios, debido a que los padres son las influencias más dominantes que tienen los niños para adquirir sus comportamientos alimentarios, es así como los rasgos apetitosos de la madre, a excepción de la lentitud para comer se correlacionan positivamente con los rasgos apetitosos del niño de 8.5 años en promedio¹⁶⁹. Es por ello por lo que se debe poner un énfasis los comportamientos alimentarios de la futura madre a fin de corregir y/o modificar oportunamente los rasgos apetitosos, que a su vez está relacionado con la prevalencia de sobrepeso u obesidad.

El momento de la lactancia materna es un tiempo para interactuar entre madre e hijo, pero en la actualidad las madres se distraen con el teléfono celular o la computadora limitando la interacción con su hijo. La distracción de la madre impide el reconocimiento de una correcta lactancia materna, así como la identificación de hambre o saciedad de su hijo. En lactantes con sobrepeso, las madres percibieron mejor las señales de apetito de su

¹⁶⁶ Patrice L Engle y Maureen M Black, "The Effect of Poverty on Child Development and Educational Outcomes", *Annals of the New York Academy of Sciences* 1136 (2008): 243-256. <https://doi.org/10.1196/annals.1425.023> .

¹⁶⁷ María Del Campo et al., "Influence of the Mother's Lifestyles on the Initiation of Breastfeeding: A Case-Control Study", *Anales de Pediatría* 97 (2022): 342-50. <https://doi.org/10.1016/j.anpede.2022.09.002> .

¹⁶⁸ Oscar Reséndiz et al., "Determinantes de la inseguridad alimentaria y su asociación con prácticas de alimentación y lactancia materna en el primer año de vida", *Global Health Promotion* 29, no. 4 (2022): 161-170, <https://doi.org/10.1177/17579759221076881> .

¹⁶⁹ Claudia Hunot-Alexander et al., "Intergenerational Transmission of Appetite: Associations between Mother-Child Dyads in a Mexican Population", *PLoS One* 17, no. 3 (2022), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264493> .

hijo y en menor proporción las de saciedad, lo que podría generar a que la madre fomente a consumir más de lo requerido por el lactante¹⁷⁰.

En México se implementó siete pasos y tres anexos para una lactancia exitosa, debido a que los 10 pasos para una lactancia exitosa impulsada por el OMS y la UNICEF requieren de una adaptación según la región y las características de cada unidad de atención médica, sugiriendo también, la necesidad de formar un comité de lactancia materna y un coordinador de la capacitación del personal de la unidad para formar grupos de apoyo donde la madre recibirá apoyo para el conocimiento sobre la lactancia materna¹⁷¹.

El recién nacido tiene el instinto de buscar el seno materno y posiblemente se deba a que el líquido amniótico y el calostro comparten propiedades quimiosensoriales que los recién nacidos de hasta 2 días no pueden discriminar, y a los 4 días de nacido ya tienen una preferencia por la leche materna sobre el líquido amniótico, pero si el niño al nacer fue alimentado con fórmula infantil, incluso a los 4 días de nacido, mantiene su preferencia por el olor del líquido amniótico de su madre. Y cuando se expone a los bebés al aroma de la leche materna y la fórmula infantil, ellos tienen preferencia por la leche materna incluso si no es de su propia madre¹⁷².

El bebé desde el vientre tiene una oportunidad de aprendizaje del sabor que, a través del líquido amniótico, le transmite su madre. Por ello, el niño tiene experiencia y conocimiento de ciertos sabores y con ello se da forma a las preferencias alimentarias desde su gestación. Al momento del nacimiento alcanzó madurez funcional de los sistemas gustativos y olfativos, que emergieron en el primer trimestre de gestación; y al recibir la leche materna se tiene un reforzamiento de los sabores de la dieta de la madre que van consolidando sus preferencias alimentarias. Por la leche materna se puede percibir sabores que la madre consumió hasta por 8 horas, como ajo, zanahoria, vainilla, tabaco, alcohol, entre otras. Es así como al estar expuesto por la leche materna a distintos sabores y por un largo tiempo, se asocia a ingestas de alimentos más variados cuando los niños tienen 2 años y se considera a la lactancia materna un enfoque importante para la prevención primaria de la obesidad en niños¹⁷³.

Los hábitos alimenticios adquiridos durante la infancia se remontan en la adolescencia, por lo que exposiciones tempranas a alimentos nutritivos debería aumentar la posibilidad de tener una dieta más saludable, es así que existen tres predictores para que el niño coma los alimentos. El primero es el sabor de los alimentos, es decir que les guste el sabor; el segundo es la duración de la lactancia materna y el consumo del alimento por parte de la madre en ese periodo; y finalmente si el niño se mantuvo consumiendo esos alimentos desde temprana edad. Así mismo el tiempo de exposición de los alimentos condiciona a la aceptación de este. Es así que exposiciones antes de los 3.5 meses es suficiente para notar un cambio de tono hedónico del rechazo a la aceptación de los sabores. Pero puede existir más periodos sensibles en la programación de sabores¹⁷⁴.

¹⁷⁰ Perla Martínez-Aguilera, Velia Cárdenas-Villarreal, y Claudia Ramírez-Silva, "Conducta de apetito-saciedad y estado nutricional en lactantes menores de 6 meses de edad", *CienciaUAT* 12, no. 2 (2018): 22-28. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v12i2.957> .

¹⁷¹ Rosa María Santiago-Cruz et al., "Lactancia materna y alimentación infantil en el primer nivel de atención", *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social* 57, no. 6 (2019): 387-97.

¹⁷² Luc Marlier y Benoist Schaal, "Human Newborns Prefer Human Milk: Conspecific Milk Odor Is Attractive Without Postnatal Exposure", *Child Development* 76, no. 1 (1 de enero de 2005): 155-68, <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2005.00836.x> .

¹⁷³ Alison K. Ventura, "Does Breastfeeding Shape Food Preferences? Links to Obesity", *Ann Nutr Metab* 70, no. 3 (2017): 8-15. <https://doi.org/10.1159/000478757> .

¹⁷⁴ Jillian C. Trubulsi y Julie A. Mennella, "Diet, sensitive periods in flavour learning, and growth", *International Review of Psychiatry* 24, no. 3 (1 de junio de 2012): 219-30, <https://doi.org/10.3109/09540261.2012.675573> .

Existen evidencias de la protección que ejerce la lactancia materna, incluso si es lactancia mixta, frente al desarrollo de la obesidad. Por ejemplo, en Costa Rica, aquellos niños que fueron alimentados sólo con fórmula infantil, con sedentarismo, dieta no saludable y riesgo cardiometabólico presentaron mayor probabilidad de obesidad¹⁷⁵. La leche materna contiene nutrientes que tiene efectos beneficiosos en la aptitud física de los niños, pues se asoció la lactancia materna con una mayor fuerza de agarre y un mejor rendimiento de salto largo en comparación a la fórmula¹⁷⁶. También se relaciona la lactancia materna exclusiva mayor a 6 meses con un aumento del 10 al 40% en las probabilidades de rendimiento de aptitud física en comparación a aquellos que recibieron lactancia materna menos de 1 mes¹⁷⁷, por lo que se debe apoyar la lactancia materna desde el nacimiento y procurar que sea lo más prolongada posible.

2.2. Alimentación complementaria: La definición de alimentación complementaria (FQ) dada por la Organización Mundial de la Salud (OMS, Ginebra, Suiza) en 2002 es “*el proceso que comienza cuando la leche materna sola ya no es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales de los bebés*”, por lo que “*se necesitan otros alimentos y líquidos, junto con la leche materna*”. La alimentación complementaria representa un proceso esencial para el crecimiento óptimo de un niño, pero también una fase delicada y preocupante para los padres; es importante no solo para el desarrollo físico del niño, sino también para su desarrollo neurológico. La alimentación en esta etapa cumple una función altamente perceptiva cumpliendo un rol en la socialización y la construcción de significados sobre la vida y el mundo ¹⁷⁸.

La alimentación complementaria juega un papel clave en el desarrollo del gusto por diferentes alimentos y representa una ocasión insustituible para educar el gusto para los próximos años, ya que el niño quiere experimentar alimentos distintos de la leche: un estudio reciente señaló que proporcionar verduras como primeros alimentos puede ser una estrategia efectiva para mejorar el consumo de verduras en la infancia. Estos alimentos no solo nutren al cuerpo, sino también alimentan el espíritu y le dan identidad, los niños van enriqueciendo su universo de significados a medida que se les va incorporando nuevos alimentos, permitiéndoles tomar contacto con nuevos sabores, olores, colores, texturas y formas. Tal como se conoce la leche materna es el alimento más adecuado en niños hasta los 6 meses de edad. Sin embargo, existe un gran debate sobre las modalidades para implementar la alimentación complementaria. Este proceso, que generalmente se inicia a los 6 meses de edad (nunca antes de los 4 meses), está influenciado por una variedad de factores, incluyendo la orientación y consejos del personal sanitario, las decisiones y preferencias de las madres y pediatras, las inclinaciones de las familias, así como las influencias culturales y socioculturales. Como resultado, las prácticas de alimentación complementaria son distintas y diversas.

¹⁷⁵ Hilda Patricia Nuñez-Rivas et al., “Duración de la lactancia materna, alimentación combinada y riesgo para la salud en jóvenes costarricenses”, *Andes Pediátrica* 93, no. 1 (2022): 43-52. <http://dx.doi.org/10.32641/andespediatr.v93i1.3645>

¹⁷⁶ Javad Heshmati et al., “Effect of Breastfeeding in Early Life on Cardiorespiratory and Physical Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis”, *Breastfeeding Medicine* 13, no. 4 (2018): 248-58. <https://doi.org/10.1089/bfm.2018.0001>.

¹⁷⁷ Konstantinos Tambalis et al., “Exclusive Breastfeeding is favorably associated with Physical Fitness in Children”, *Breastfeeding Medicine* 14, no. 6 (2019). <https://doi.org/10.1089/bfm.2019.0043>.

¹⁷⁸ Marco Congiu et al., “What Has Changed over Years on Complementary Feeding in Italy: An Update”, *Nutrients* 15, no. 1280 (2023). <https://doi.org/10.3390/nu15051280>.

Es importante que a los bebés se les introduzca los alimentos con una variedad de alimentos y texturas, incluyendo verduras verdes y de color amargo; así mismo, se recomienda seguir con la lactancia materna; la leche de vaca no debe considerarse como bebida principal antes de los 12 meses.

Con respecto a la alimentación en los infantes prematuros la introducción de alimentos sólidos es necesaria para cualquier bebé con el fin de proporcionar una nutrición adecuada porque tienen mayores requerimientos nutricionales. Las altas demandas de nutrientes, así como la inmadurez orgánica de los recién nacidos prematuros, se combinan para dificultar el logro de ingestas dietéticas que permitirán a los recién nacidos prematuros igualar sus tasas de crecimiento en el útero.

Varios estudios han identificado la lactancia materna como un factor protector frente a la ganancia rápida de peso y la obesidad infantil, mientras que otros estudios han encontrado que este efecto protector podría ser el resultado de la interferencia de factores de confusión. Los lactantes alimentados con fórmula durante el periodo de alimentación complementaria tienen una mayor ingesta de alimentos y muestran tasas más altas de ganancia de peso en comparación con los lactantes alimentados con leche materna¹⁷⁹.

La lactancia materna constituye un factor protector frente a la ganancia rápida de peso y la obesidad infantil, se ha demostrado que existe una íntima relación entre la lactancia materna (exclusiva y con fórmula), evidenciando que los lactantes alimentados con fórmula durante el periodo de alimentación complementaria tienen una mayor ingesta de alimentos y muestran tasas más altas de ganancia de peso en comparación con los lactantes alimentados con leche materna exclusiva¹⁸⁰. Estas diferencias en las trayectorias de crecimiento en función del mantenimiento de la lactancia materna y la ingesta de alimentos durante los primeros años de vida deben considerarse en la evaluación del riesgo de adiposidad, por ende, íntimamente relacionado con el desarrollo de obesidad¹⁸¹.

El aprendizaje en la alimentación complementaria, constituye una etapa trascendente, ya que inicia el vínculo con la comida que lo acompañará de por vida, por eso debe cuidarse el entorno, libre de distracciones, cuidado con el ambiente obesogénico, libre de distracciones principalmente equipos electrónicos y tomando en consideración el tiempo, para que el niño en este puede experimentar la alimentación con todos sus sentidos. Por otra parte, estas acciones inicialmente están sujetas a los horarios establecidos por las madres o cuidadores de la alimentación, para posteriormente establecerse como un hábito alimentario. En ese sentido, la frecuencia y recurrencia cumplen un papel importante en el establecimiento del hábito. Estudios reportan que es conveniente anticiparse, y se advierte que la incorporación de un alimento nuevo debe requerir ofrecérselo hasta 15 veces antes de su aceptación.

La madre o cuidadoras de la alimentación cumplen un rol fundamental en la alimentación complementaria, esta debe tener una adecuada comunicación con el niño, estableciendo un adecuado contacto visual, realizando

¹⁷⁹ Isabel Iguacel et al., "Feeding Patterns and Growth Trajectories in Breast-Fed and Formula-Fed Infants during the Introduction of Complementary Food", *Nutrición Hospitalaria* 36, no. 4 (2019): 777-785. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02352>.

¹⁸⁰ Iguacel et al., "Feeding Patterns and Growth Trajectories", 777-785.

¹⁸¹ Natháli Cavalcanti de Moraes et al., "Food intake behaviors change as a function of maternal diet and time-restricted feeding" en *Nutrición Hospitalaria* 40, no. 2 (2023): 419-427. <https://doi.org/10.20960/nh.04213>.

la enseñanza en un ámbito hogareño. Estudios han demostrado que el efecto es mucho mayor cuando se da en el marco del círculo del hogar comparándolo con instituciones (nidos, jardines de niños, etc.).

Pocos estudios en la actualidad han reportado la influencia del comportamiento del cuidador del niño durante el proceso de alimentación, siendo este aspecto muy importante ya que intervienen directamente sobre el establecimiento de los hábitos alimentarios, más aún durante los dos primeros años de vida, etapa en la cual el cerebro del niño se centra en la formación y desarrolla su máxima velocidad. Como consecuencia, alguna alteración durante esta etapa, afectará su desarrollo, que lo afectará de por vida, repercutiendo sobre su autoestima, niños más inseguros, con poca motivación, incapaces de ser afectivos con otros, por ende, niños con mayor dificultad para manejar situaciones de conflicto.

Las estrategias de estimulación se producen a través de las interacciones apropiadas entre las madres y las cuidadoras de la alimentación, mejoran el consumo de los alimentos por ende repercute en el desarrollo infantil, esto debido a que, se establece un binomio adecuado entre la madre y/o cuidador y el niño, mejorado su alimentación, disminuyendo el rechazo, mejorando la aceptación por los alimentos minimizando el rechazo, finalmente previniendo futuros problemas de comportamiento y evitando problemas de la conducta alimentaria. Esto hace que, los dos primeros años de vida del niño sean vitales para establecer hábitos saludables de la alimentación y prevenir la malnutrición infantil y lograr un desarrollo óptimo del niño.

Se han descrito tres tipos de madres¹⁸²:

1. Responsable: que tiene paciencia, acompaña e interpreta en forma adecuada al niño.
2. Autoritaria: que exige un consumo fijo de manera independiente las señales de saciedad o hambre.
3. Negligente: que no lo estimula.

Durante los últimos años la OMS/ OPS ubica este tipo de alimentación, como responsiva, perceptiva o interactiva, una estrategia importante para una adecuada alimentación complementaria. Se recomienda que sea tanto sensible (poder leer las señales del niño), como responsiva (responder a las señales del niño), para un adecuado consumo de los alimentos¹⁸³.

Otro aspecto importante para considerar es la percepción de las madres o los cuidadores de la alimentación, por lo que se hace necesario intervenciones de educación para trabajar sobre la percepción de estas en relación con la alimentación de los niños.

¹⁸² Patrice L. Engle, Margaret Bentley y Gretel Pelto., "The Role of Care in Nutrition Programmes: Current Research and a Research Agenda", *Proceedings of the Nutrition Society* 59 (2000): 25-35, <https://doi.org/10.1017/S0029665100000045>.

¹⁸³ Gandy Dolores-Maldonado, Doris Delgado-Pérez, y Hilary Creed-Kanashiro, "Estrategias empleadas por las madres durante el proceso de alimentación en niños de 6 a 24 meses de dos comunidades rurales de Lima, Perú" *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública* 32, no. 3 (2015): 440-448.

2.3 La educación nutricional en la etapa preescolar

Los primeros años de la vida de un niño son un momento vulnerable para el desarrollo cognitivo que afecta futuras posibilidades educativas y ocupacionales, y también puede decidir la salud física y el riesgo de una persona en términos de obesidad, desnutrición y problemas de salud mental. La edad preescolar es un buen momento para aprender un estilo de vida saludable. Diversos autores han diseñado herramientas para contribuir a mejorar la educación nutricional de niños en esta etapa tan importante. Por ejemplo, se han utilizado juegos económicos, confiables y accesibles, durante 6 meses, para contribuir a la educación de niños en la edad preescolar (5-6 años) en Irán. En una primera fase diseñaron el juego móvil KidFood y dos cuestionarios de conocimientos sobre nutrición y en la segunda fase, se realizó un ensayo controlado aleatorio, ciego, paralelo. Antes y después de la educación nutricional a través de KidFood, se evaluaron los hábitos alimentarios, los conocimientos nutricionales de padres e hijos y los índices antropométricos de los niños, encontrándose mejoras significativas¹⁸⁴.

Otra propuesta interesante, para manejar el tipo y porciones de los alimentos que consumen los niños en la edad preescolar es el “Nutriplato”. Al respecto se ha evaluado la eficacia de “Nutriplato” (Figura 1) como guía visual y herramienta útil para mejorar hábitos alimentarios de los niños, cambios en el tamaño de las porciones y frecuencia de consumo de alimentos. Para el estudio, incluyeron 108 niños de Roma (Italia), 53% mujeres (n = 57) y 47% varones (n = 51) con una edad media de $4,66 \pm 0,48$ y $4,57 \pm 0,49$ respectivamente, que siguieron el régimen nutricional durante un mes. En cuanto al horario de las comidas, el 90% de los padres de los niños declararon que sus hijos desayunaban en casa, pero en los días de trabajo, solían almorzar en el comedor escolar. Por otro lado, todos los niños (100%) cenaban en casa. La preparación del desayuno se distribuyó equitativamente entre los padres (52% madres y 48% padres), mientras que las madres preparaban almuerzos y cenas en días no laborables (78% y 80% respectivamente). En cuanto a la actividad física, el 82% de los niños informaron que practicaban deportes. En este contexto, “Nutriplato” fue una guía visual eficaz, según el 97% de los padres de los niños. Los resultados también mostraron que, los niños aumentaron el consumo de cereales integrales (23%), verduras (61%) y agua (62%). Según el 52 % de los padres, sus hijos redujeron el tamaño de sus porciones de proteína animal como la carne y el pescado. Además, el 31% de los niños mejoraron su nivel de actividad física después de las sesiones de educación, por lo que “Nutriplato” puede ser considerado una eficaz herramienta para mejorar el tamaño de las porciones y la elección de alimentos, particularmente cuando se combina con intervenciones educativas impartidas por un experto; también, puede ser útil para nutricionistas y profesionales de la salud para mejorar la conducta alimentaria de los niños y, potencialmente, de toda la familia. Finalmente, se podría personalizar los programas de educación nutricional para incluir a otras edades grupos cubiertos por “Nutriplato”, de 6 a 12 años¹⁸⁵.

¹⁸⁴ Maryamsadat Riasatian, “Effects of Nutrition Education via a Mobile-Based Game on Nutritional Knowledge, Dietary Habits and Anthropometric Indices in Preschool Children: A Study Protocol”, *Methods X* 10, no. 102104 (2023). <https://doi.org/10.1016/j.mex.2023.102104> .

¹⁸⁵ Greta Lattanzi et al., “Nutripiatto”: A Tool for Nutritional Education. A Survey to Assess Dietary Habits in Preschool Children”, *PLoS One* 18, no. 3 (2023). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282748> .



Figura 1. “Nutriplato”, plato visual como herramienta para la educación nutricional de niños entre 4 a 12 años.

El desarrollo cognitivo de los preescolares es significativamente influenciado por su dieta y el entorno del hogar, por lo que es esperable que la madre tenga un rol importante en la educación nutricional de los niños.

En un estudio en Jordania se evaluó el nivel de educación materna y las prácticas nutricionales para determinar factores de riesgo relacionados con la anemia ferropénica en preescolares. Con una muestra de 100 preescolares anémicos (47 niñas, 53 niños), con una edad entre 36 a 59 meses, se demostró una relación estadística significativa entre el nivel educativo materno y el nivel de hemoglobina ($\chi^2=8,820$, $p = 0,012$), concluyendo que es importante que las instituciones y profesionales en salud puedan llevar a cabo sesiones educativas relacionadas con anemia ferropénica, para que evalúen el nivel del conocimiento materno en preescolares¹⁸⁶.

Asimismo, el estado nutricional y la estimulación psicosocial son factores importantes que afectan el desarrollo cognitivo de los preescolares, por lo que se recomienda plantear estrategias de promoción nutricional, así como técnicas para un comportamiento óptimo de estimulación psicosocial¹⁸⁷. Dichos autores realizaron un estudio en 401 niños en edad preescolar de 3 a 5 años en Terai, Nepal, encontrando que los niños en edad preescolar no reciben el cuidado y apoyo de sus padres, debido al conocimiento insuficiente de los hábitos

¹⁸⁶ Aida A Al-Suhiemat, Raed M Shudifat, y Hala Obeidat, “Maternal Level of Education and Nutritional Practices Regarding Iron Deficiency Anemia Among Preschoolers in Jordan”, *Journal of Pediatric Nursing* 55 (2020): 313-319, <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.08.019>.

¹⁸⁷ Prakash Sharma et al., “Nutritional Status and Psychosocial Stimulation Associated with Cognitive Development in Preschool Children: A Cross-Sectional Study at Western Terai, Nepal”, *PLoS One* 18, no. 3 (2023). <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0280032>.

de alimentación adecuados, lo que puede afectar su correcto funcionamiento cognitivo. Además, demostraron que el desarrollo cognitivo en preescolares se asocia positivamente con el estado nutricional basado en la puntuación z de talla para la edad ($\beta = 0,280$; $p < 0,0001$), la estimulación psicológica de cuidadores ($\beta = 0,184$; $p < 0,0001$), y castas/etnicidad ventajosas ($\beta = 0,190$; $p < 0,0001$).

De otra parte, recientes estudios han demostrado que las intervenciones nutricionales para promover el consumo regular de alimentos fortificados pueden ser exitosa en la etapa preescolar, evidenciando el potencial de la educación nutricional de los preescolares como agentes de cambio, lo que podría tener implicaciones para la realización de programas de nutrición sostenibles. Por ejemplo, se ha evaluado el efecto de la educación nutricional dirigida a 431 niños en edad preescolar y sus cuidadores sobre el consumo de Camote de pulpa anaranjada fortificado con vitamina A (OFSP) en Homa Bay (Kenia), concluyendo que la educación nutricional a través de materiales de aprendizaje para niños en edad preescolar y mensajes a través del teléfono con indicaciones a los cuidadores, logra el incremento de consumo de OFSP, habiéndose demostrado que 100 a 125g de OFSP indujo incrementos significativos en el contenido de vitamina A en el hígado de niños menores de 5 años y redujo significativamente las enfermedades infantiles, como diarrea, en niños pequeños¹⁸⁸.

La educación nutricional combinada con la exposición a nuevos sabores puede incrementar el consumo de alimentos saludables como los vegetales. Al respecto, se ha realizado un estudio en Inglaterra con 219 niños preescolares de 2 a 5 años, con un período de intervención de 10 semanas precedido y seguido de mediciones de la ingesta de un vegetal crudo como refrigerio, concluyendo que los niños en edad preescolar que estaban dispuestos a comer una verdura desconocida aumentaron su ingesta de este vegetal, después de exposición intermitente durante la hora de la merienda en un entorno grupal; mientras que la educación nutricional fue suficiente para aumentar la disposición a probar la verdura desconocida, evidenciando la importancia de ambas técnicas¹⁸⁹.

Es interesante mencionar también el diseño *Eat the Rainbow* (ETR) o “Comer el Arcoiris”, un programa educativo diseñado en la Universidad de Carolina del Este (USA), para mejorar la autoeficacia para seleccionar, comprar, preparar y servir frutas y verduras entre padres de niños en edad preescolar (edades 3-5 años). Los padres recibieron mensualmente un boletín nutricional educativo que destacaba una fruta o verdura estacional (por ejemplo, col rizada, camote, etc.). Los boletines estaban diseñados para proporcionar consejos educativos a las familias y una actividad basada en la cocina para ser completado en casa. Para aumentar la exposición a las frutas y verduras en el entorno escolar, el personal preparaba la receta en el boletín y lo servía a los niños durante la merienda. Los padres sugirieron que las recetas rápidas y sencillas pueden mejorar la eficacia de los boletines. El personal también recomendó involucrar a los niños en la preparación de la merienda y la creación de un boletín digital¹⁹⁰.

¹⁸⁸ Sylvester O Ojwang et al., “The Role of Targeted Nutrition Education of Preschoolers and Caregivers on Sustained Consumption of Biofortified Orange-Fleshed Sweetpotato in Kenya”, *Current Developments in Nutrition* 5, no. 8 (2021).<https://doi.org/10.1093/cdn/nzab096>.

¹⁸⁹ Chandani Nekitsing, “Taste Exposure Increases Intake and Nutrition Education Increases Willingness to Try an Unfamiliar Vegetable in Preschool Children: A Cluster Randomized Trial”, *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 119, no. 12 (2019): 204-213.<https://doi.org/10.1016/j.jand.2019.05.012>.

¹⁹⁰ Kristi Wilkerson, “Eat the Rainbow: Development and Formative Assessment of a Preschool Fruit and Vegetable Nutrition Education Outreach Program”, *Journal of Nutrition Education and Behavior* 47, no. 4 (2015).<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.04.057>.

Un estudio similar analizó la viabilidad de utilizar una educación con entretenimiento para mejorar la voluntad de probar frutas y verduras de niños en edad preescolar (3 a 5 años) en Georgia, USA. La intervención incluyó teatro, lecciones de nutrición y degustaciones de tres frutas y tres verduras. Los maestros y los padres informaron un alto satisfacción del programa y niños relacionados con los personajes. Por tanto, los hallazgos indican que la educación del entretenimiento es una forma factible y prometedora para enseñar mensajes de nutrición a niños en edad preescolar¹⁹¹.

Muchos niños aprenden sobre nutrición y estilos de vida saludables en el preescolar y programas de educación de la primera infancia, así lo demostró un estudio en Carolina del Norte (USA) que desarrolló recursos útiles para los maestros que educan a niños en edad preescolar sobre educación nutricional, para lo cual realizaron 63 entrevistas individuales en profundidad. Dichos investigadores analizaron las transcripciones utilizando un enfoque teórico. Cinco temas principales (financiación, tiempo, recursos materiales, recursos humanos y oportunidades de capacitación) fueron identificados y utilizados para desarrollar un modelo a nivel sustantivo. Los participantes indicaron que el tiempo, financiamiento y acceso limitado a oportunidades de capacitación fueron recursos limitados que negativamente afectan su capacidad para incorporar la educación nutricional en su aula (por ejemplo, materiales para el aula, nutrición estandarizada), por lo que se necesita más investigación para determinar las estrategias más efectivas para superar las barreras a la nutrición educación dentro de las organizaciones con recursos limitados¹⁹².

En otro estudio se examinaron informes de estudiantes de preescolar, maestros y padres para identificar prácticas comunes con respecto a la educación nutricional en los niveles preescolar y configuración del hogar (N = 458) para un ensayo controlado aleatorio para un académico año. Posteriormente, los niños y las familias fueron seguidos durante dos años adicionales con evaluaciones anuales. Se compararon prácticas para seleccionar niños con estado de salud en riesgo (p. ej., riesgo de obesidad) y se concluyó que la educación y el desarrollo de habilidades pueden ser igualmente difundidas en el entorno preescolar y en el hogar, para lo cual proporcionar el material varias veces y en múltiples formatos, puede ser necesario¹⁹³. Incluso se ha logrado demostrar que programas educativos en nutrición, implementados en guarderías se asocia con cambios de comportamiento saludable entre padres.

Así lo demostró un estudio realizado a los padres de niños matriculados en preescolares de la ciudad de Nueva York, de bajos ingresos familiares, que asistieron a un entrenamiento de 6 horas para implementar un plan de estudios de educación nutricional basado en *Eat Well Play* (Comer bien jugando) en entornos de cuidado infantil. Los centros participantes recibieron un conjunto de herramientas y asistencia técnica para implementar lecciones para padres. El programa fue implementado por el Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York, para lo cual se administraron encuestas previas y posteriores a 1238 padres en 17 centros de intervención y 18 centros de comparación para evaluar los cambios en el conocimiento, los comportamientos y

¹⁹¹ Caree Cotwright y Nathalie Celestin, "The Use of Entertainment Education to Teach Nutrition Messages to Preschool Children: A Feasibility Study", *Journal of Nutrition Education and Behavior* 49, no. 7 (2017).<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2017.05.164> .

¹⁹² S Lisson et al., "Availability and Use of Nutrition Education Resources in North Carolina-Based Head Start Preschool Programs", *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 114, no.9 (2014): A-65.<https://doi.org/10.1016/j.jand.2014.06.216>

¹⁹³ Lesley Cottrell, "Best Practices and Lessons Learned From the Choose to Change Project: Nutrition Education and Interventions for Preschool Children", *Journal of Nutrition Education and Behavior* 48, no.7 (2016): S115.<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.04.337> .

la autoeficacia. Se observó un incremento significativo en el porcentaje de padres que ofrecen frutas a los niños al menos diariamente y verduras al menos diariamente en los centros de intervención¹⁹⁴.

También se han realizado esfuerzos para involucrar a los preescolares en la educación nutricional usando música y baile. Los niños en edad preescolar necesitan medios apropiados para expresar su energía en forma positiva y creativa, por lo que se debe adaptar su currículo para incluir creatividad, movimiento y música, así los preescolares tendrán una mejor comprensión de las artes mientras aprenden. En un estudio realizado con niños de dos a cuatro años en Maryland (USA), en los que se implementó un programa de dos años en el currículo de los preescolares, se enfatizó la educación nutricional con música y movimiento a través de 4 libros de canciones motivadoras como “Platos Lleno de Color”. Aproximadamente 300 preescolares participaron, el 75% de ellos entendieron los principales mensajes en cada libro y recordaron las letras de las canciones, mientras que los cuidadores informaron que pudieron compartir los mensajes en casa con sus hermanos y otros miembros de la familia, por lo que en general, la música y la danza deben considerarse como una herramienta de refuerzo para los preescolares¹⁹⁵.

3. Conclusiones

La educación alimentaria y nutricional de los niños, proporciona información y los conocimientos necesarios para lograr cambios significativos en los comportamientos y las prácticas alimentarias; esta una tarea conjunta, en la que no solo intervienen los padres, sino los miembros de la familia, cuidadores y maestros, que deben ser conscientes de la importancia de su rol. Asimismo, los hábitos alimentarios son influenciados por las costumbres, tradiciones, así como aspectos sociales y económicos, que depende de cada región o país.

De otra parte, se considera que hay tres etapas de intervención en la educación alimentaria de los niños: la etapa de lactancia, la etapa de la alimentación complementaria y la etapa preescolar, siendo todas igual de importantes para lograr el crecimiento de un niño saludable, generar la primera línea de defensa a enfermedades infantiles que pueden dejar huellas de por vida.

Por tanto, se debe propiciar acciones educativas que promuevan la lactancia materna exclusiva (considerando la atención y saciedad del infante), una alimentación complementaria gradual y progresiva, con sabores y texturas diferentes (evitando excesos de azúcares simples y sal) y atención en la educación nutricional preescolar, que conduzcan al mejoramiento en el comportamiento y las prácticas alimentarias, a través de juegos, canciones, material didáctico y guías para los padres, maestros y cuidadores.

¹⁹⁴ Jenna Larsen, “A Train-the-Trainer Nutrition Education Program for Improving Preschoolers’ At-Home Diet”, *Journal of Nutrition Education and Behavior* 48, no. 7S (2016): S75.<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.04.200> .

¹⁹⁵ Virginie Zoumenou, “Using Music and Dance to Reinforce Nutrition Education Lessons Among Preschoolers”, *Journal of Nutrition Education and Behavior* 47, no. 4S (2015): S23.<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.04.062> .

BIBLIOGRAFÍA

- Al-Suhiemat, Aida A, Raed M Shudifat, y Hala Obeidat. “Maternal Level of Education and Nutritional Practices Regarding Iron Deficiency Anemia Among Preschoolers in Jordan”, *Journal of Pediatric Nursing* 55 (2020): 313-319. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.08.019> .
- Cavalcanti de Moraes, Natháli et al., , “Food intake behaviors change as a function of maternal diet and time-restricted feeding”, *Nutrición Hospitalaria* 40, no. 2 (2023): 419-427, <https://doi.org/10.20960/nh.04213> .
- Congiu, Marco et al. “What Has Changed over Years on Complementary Feeding in Italy: An Update”, *Nutrients* 15, no. 1280 (2023). <https://doi.org/10.3390/nu15051280> .
- Cottrell, Lesley. “Best Practices and Lessons Learned From the Choose to Change Project: Nutrition Education and Interventions for Preschool Children”, *Journal of Nutrition Education and Behavior* 48, no. 7 (2016). <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.04.337> .
- Cotwright, Caree y Nathalie Celestin. “The Use of Entertainment Education to Teach Nutrition Messages to Preschool Children: A Feasibility Study”, *Journal of Nutrition Education and Behavior* 49, no. 7. (2017). <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2017.05.164> .
- Del Campo, María et al. “Influence of the Mother’s Lifestyles on the Initiation of Breastfeeding: A Case-Control Study”, *Anales de Pediatría* 97 (2022): 342-350. <https://doi.org/10.1016/j.anpede.2022.09.002> .
- Dolores-Maldonado, Gandy, Doris Delgado-Pérez, y Hilary Creed-Kanashiro. “Estrategias empleadas por las madres durante el proceso de alimentación en niños de 6 a 24 meses de dos comunidades rurales de Lima, Perú”, *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública* 32, no. 3 (2015): 440-448.

- Engle, Patrice L., Margaret Bentley y Gretel Peltó. "The Role of Care in Nutrition Programmes: Current Research and a Research Agenda." *Proceedings of the Nutrition Society* 59, no. 1 (2000): 25-35. <https://doi.org/10.1017/S0029665100000045> .
- Engle, Patrice L. y Maureen M Black. "The Effect of Poverty on Child Development and Educational Outcomes", *Annals of the New York Academy of Sciences* 1136 (2008): 243-256.<https://doi.org/10.1196/annals.1425.023> .
- Iguacel, Isabel et al. "Feeding Patterns and Growth Trajectories in Breast-Fed and Formula-Fed Infants during the Introduction of Complementary Food", *Nutrición Hospitalaria* 36, no. 4 , (2019): 777-785.<https://dx.doi.org/10.20960/nh.02352>.
- Heshmati, Javad et al. "Effect of Breastfeeding in Early Life on Cardiorespiratory and Physical Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis", *Breastfeeding Medicine* 13, no. 4 (2018): 248-258. <https://doi.org/10.1089/bfm.2018.0001> .
- Hunot-Alexander, Claudia et al. "Intergenerational Transmission of Appetite: Associations between Mother-Child Dyads in a Mexican Population", *PLoS One* 17, no. 3 (2022), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264493>.
- Larsen, Jenna. et al. "A Train-the-Trainer Nutrition Education Program for Improving Preschoolers' At-Home Diet", *Journal of Nutrition Education and Behavior* 48, no. 7 (2016).<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.04.200> .
- Lattanzi, Greta et al. "Nutripiatto": A Tool for Nutritional Education. A Survey to Assess Dietary Habits in Preschool Children", *PLoS One* 18, no. 3 (2023). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282748> .
- Lisson, S. et. al. "Availability and Use of Nutrition Education Resources in North Carolina-Based Head Start Preschool Programs", *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 114, no. 9 (2014). <https://doi.org/10.1016/j.jand.2014.06.216>
- Marlier, Luc y Benoist Schaal. "Human Newborns Prefer Human Milk: Conspecific Milk Odor Is Attractive Without Postnatal Exposure", *Child Development* 76, no. 1 (2005): 155-168, <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2005.00836.x> .
- Martínez-Aguilera, Perla, Velia Cárdenas-Villarreal y Claudia Ramírez-Silva. "Conducta de apetito-saciedad y estado nutricional en lactantes menores de 6 meses de edad", *CienciaUAT* 12 (2018): 22-28. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v12i2.957>.
- Nekitsing, Chandani. "Taste Exposure Increases Intake and Nutrition Education Increases Willingness to Try an Unfamiliar Vegetable in Preschool Children: A Cluster Randomized Trial", *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 119, no. 12 (2019): 204-213.<https://doi.org/10.1016/j.jand.2019.05.012> .
- Núñez-Rivas, Hilda Patricia et al. "Duración de la lactancia materna, alimentación combinada y riesgo para la salud en jóvenes costarricenses", *Andes Pediátrica* 93, no. 1 (2022): 43-52. <http://dx.doi.org/10.32641/andespediatr.v93i1.3645>.

- Ojwang, Sylvester O et. al. “The Role of Targeted Nutrition Education of Preschoolers and Caregivers on Sustained Consumption of Biofortified Orange-Fleshed Sweetpotato in Kenya”, *Current developments in nutrition* 5, no.8 (2021). <https://doi.org/10.1093/cdn/nzab096> .
- Reséndiz, Oscar et al. “Determinantes de la inseguridad alimentaria y su asociación con prácticas de alimentación y lactancia materna en el primer año de vida”, *Global Health Promotion* 29, no. 4 (2022): 161-170. <https://doi.org/10.1177/17579759221076881> .
- Riasatian, Maryamsadat. “Effects of Nutrition Education via a Mobile-Based Game on Nutritional Knowledge, Dietary Habits and Anthropometric Indices in Preschool Children: A Study Protocol”, *Methods X* 10, no. 102104 (2023). <https://doi.org/10.1016/j.mex.2023.102104> .
- Santiago-Cruz, Rosa María et al. “Lactancia materna y alimentación infantil en el primer nivel de atención”, *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social* 57, no 6 (2019): 387-397.
- Sharma, Prakash et al. “Nutritional Status and Psychosocial Stimulation Associated with Cognitive Development in Preschool Children: A Cross-Sectional Study at Western Terai, Nepal”, *PLoS One* 18, no. 3 (2023). <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0280032> .
- Tambalis, Konstantinos et al. “Exclusive Breastfeeding is Favorably Associated with Physical Fitness in Children”, *Breastfeeding Medicine* 14, no. 6 (2019). <https://doi.org/10.1089/bfm.2019.0043> .
- Trabulsi, Jillian C. y Julie A. Mennella. “Diet, sensitive periods in flavor learning, and growth”, *International Review of Psychiatry* 24, no. 3 (2012): 219-230, <https://doi.org/10.3109/09540261.2012.675573> .
- Ventura, Alison K. “Does Breastfeeding Shape Food Preferences? Links to Obesity”, *Annals of Nutrition & Metabolism* 70, no. 3 (2017): 8-15. <https://doi.org/10.1159/000478757> .
- Wilkerson, Kristi et al. “Eat the Rainbow: Development and Formative Assessment of a Preschool Fruit and Vegetable Nutrition Education Outreach Program”, *Journal of Nutrition Education and Behavior* 47, no. 4 (2015). <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.04.057> .
- Zoumenou, Virginie et al. “Using Music and Dance to Reinforce Nutrition Education Lessons Among Preschoolers”, *Journal of Nutrition Education and Behavior* 47, no. 4 (2015). <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.04.062>

Capítulo 6

¿QUÉ EDUCA EL SENTIDO DEL GUSTO EN LOS NIÑOS? LA ARMONÍA DE LAS RELACIONES

 José Ángel Agejas Esteban

 Arantxa de Miguel Uriarte



“Una parte significativa del placer de comer es la precisa conciencia de las vidas y del mundo del que procede la comida” (Wendell Berry)¹⁹⁶.

La inquietud por la educación gastronómica responde, o más bien debería responder, no solo a una moda o a una ocupación erudita, sino a una verdadera voluntad por dotar de sentido y finalidad coherentes a todas las actividades humanas. Y comer es una de las más básicas y esenciales. De hecho, incluso la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) ha asumido la educación alimentaria y nutricional de la infancia como una de las áreas de trabajo específicas en los últimos años. Claro que esta meta responde a diversos factores y promueve distintas acciones concretas dependiendo de las áreas geopolíticas. No obstante, lo que pone de manifiesto esta prioridad, más allá de los objetivos particulares de la agenda 2030 de la ONU con los que se vincula, es la deficiencia, cuando no la negligencia, con la que los distintos programas educativos habían abordado la cuestión. Así, podemos leer en uno de sus documentos oficiales que:

Las escuelas brindan una oportunidad única para fomentar la buena nutrición y el desarrollo adecuado de los niños y los adolescentes. El entorno escolar es un lugar de aprendizaje estructurado, donde interactúan quienes influyen en las percepciones, las prácticas y los hábitos de los niños, por una parte, y se toman decisiones y hacen elecciones sobre los alimentos, por otra¹⁹⁷.

Pese a que podría parecer que el modo de atender a esta necesidad e inquietud exige respuestas meramente científicas, nuestra hipótesis es que el primer paso teórico importante ha de surgir de una reflexión filosófica seria. ¿Por qué? Hay varias razones que podemos exponer brevemente para tomar pie de ellas y formular el objetivo de nuestra investigación. Sin la pretensión de ser exhaustivos, podemos apuntar como razones para esbozar una reflexión filosófica previa las siguientes: ¿basta la información nutricional sobre los alimentos para discernir el mejor modo de alimentarnos? ¿Qué justificación existe para relacionar producción alimenticia y consumo? ¿Qué elementos culturales y sociales rodean el entorno de la alimentación? ¿Es lo

¹⁹⁶ Wendell Berry, *El arte de cuidar la casa común*. (Granada: Nuevo Inicio, 2019), 543.

¹⁹⁷ “Educación alimentaria y nutricional”, FAO, consultado el 13 de junio de 2023, <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>. Puede consultarse también para más información: *Marco para la Alimentación y la Nutrición Escolar*, FAO, consultado el 13 de junio de 2023, <https://www.fao.org/3/ca4091es/ca4091es.pdf>.

mismo la educación nutricional, la alimenticia y la gastronómica? ¿Por qué hacer una propuesta de educación gastronómica cuando el público al que se dirige no elabora ni prepara sus alimentos?

Intentaremos exponer de la manera más clara y sintética posible cuáles son las razones por las que nuestra propuesta de educación gastronómica cumple, por un lado, con ese objetivo de dotar a las escuelas de un enfoque adecuado para la educación de niños y adolescentes por lo que se refiere a la alimentación. Y por otro, ofrece un marco teórico adecuado en el que insertar dicha educación como parte de un proyecto de formación integral, porque comprende esta educación no solo como aquella que atiende a una dimensión fisiológica o biológica. Al apelar a una educación gastronómica integral cambia la mirada del educador y del educando sobre el alimento porque ofrece una comprensión adecuada de las relaciones entre facultades y dimensiones que implica.

El objetivo es que, al final del capítulo, hayamos ofrecido una visión suficientemente fundada del sentido humano del gusto, del modo en que por medio de esa comprensión el ser humano entra en relación consigo mismo, con los demás y con el entorno que le rodea, y, finalmente, mostremos cómo eso se concreta en un proyecto formativo. Hace unos años que un *chef* y un filósofo iniciaron ese camino y esa propuesta:

Hay que elaborar una teoría del gusto culinario como una estética que sitúe a la comida, a las cosas del gusto, en el contexto de un arte de vivir. (...) En el actual mal gusto de la comida de masas se pone de manifiesto una masiva pérdida de saber. Hay que reconstruir los puentes entre sabor y saber, comer y sabiduría, cocina y filosofía, para formular una teoría de la inteligencia gastronómica¹⁹⁸.

Como puede inferirse de la pregunta con la que arranca el título de nuestro trabajo, queremos centrar la atención de nuestro estudio y reflexión no tanto en la materialidad de aspectos nutricionales o alimenticios, sino en proponer las bases para una auténtica educación gastronómica. ¿Por qué? Nos proponemos confirmar con la investigación de este trabajo la afirmación de Cruz Cruz quien postula en su *Teoría general de la Gastronomía* que:

La percepción de un alimento no es un acto abstractivo, sino un modo de estar en el mundo y se realiza sobre el *fondo* o el *horizonte* de un mundo. Este horizonte es vivencialmente distinto en cada hombre y su estructura responde no solo a datos presentes, sino muy especialmente a datos pasados que permanecen virtualmente. También están implicados en él la atención y el interés¹⁹⁹.

Porque el ser humano, por su naturaleza racional específica es —continúa el autor—un “animal gastrónomo por excelencia”, lo que “tiene su origen en su apertura biológica y psicológica, la cual no lo sujeta a un espacio ecológico, ni a un régimen determinado: por eso come de todo, es un omnívoro (...): su *status* omnívoro es mucho más que biológico”²⁰⁰.

Este *status* particular, por lo tanto, ofrece a la reflexión filosófica una ocasión privilegiada para mostrar cómo la educación gastronómica es, de hecho, una educación de toda la persona desde la perspectiva de la

¹⁹⁸ Andoni Luis Aduriz y Daniel Innerarity, *Cocinar, comer, convivir*. (Barcelona: Destino, 2012), 304.

¹⁹⁹ Juan Cruz Cruz, *Teoría elemental de la Gastronomía*. (Pamplona: EUNSA, 2002), 136.

²⁰⁰ Juan Cruz Cruz, *Teoría elemental de la Gastronomía*, 161.

comida. Si la percepción del alimento “no es un acto abstractivo”, ya podemos ver que educar a la persona en su relación con el alimento no puede reducirse a la mera instrucción basada en la transmisión objetiva de las cualidades de los productos o los datos nutricionales. Cualidades y datos informan, pero por sí solos no bastan para formar, esto es, para educar a la persona sobre “el modo de estar en el mundo” propio del ser humano que, además, requiere de “un fondo y un horizonte”. En consecuencia, comprender bien el sentido humano del gusto y educarlo realmente, como apuntamos en el título, es educar de manera armónica todas las relaciones que por medio de dicho sentido establece el sujeto a través de todas las facultades y las dimensiones de la persona.

Finalmente, de cuanto acabamos de apuntar se sigue que hablaremos siempre de “educación gastronómica” porque entendemos que asume en su perspectiva también la educación nutricional y la alimenticia, que por sí solas estimamos interesantes y necesarias, pero insuficientes. Parafraseando la conocida expresión atribuida a Malraux, “la educación alimenticia humana en el siglo XXI será gastronómica o no será”.

Una vez planteado el objetivo de nuestro trabajo, nos queda mostrar el camino que seguiremos para alcanzarlo. En un primer momento resumiremos el marco filosófico de referencia para nuestra propuesta: de cómo entendemos y explicamos quién es la persona se siguen los tipos y categorías de relaciones que establece. Estas quedarán expuestas brevemente en el siguiente apartado. Llegaremos así a exponer los contenidos y formas de nuestra propuesta educativa escolar.

1. Una filosofía realista para la persona

En trabajos precedentes -a los que iremos aludiendo- hemos indagado en el fundamento antropológico del sentido del gusto en relación estrecha con la educación reglada, incluso a nivel universitario²⁰¹. De forma sintética diremos que eran dos las razones por las que lo hicimos. La primera, porque el sentido del gusto -al menos en la tradición occidental- siempre se ha considerado como uno de los sentidos inferiores y menos relevantes a la hora de conocer el mundo (el que menos información nos aporta, se decía). Y la segunda, en parte derivada de la anterior, tanto leyes como sistemas educativos han centrado su interés de forma casi excluyente en el carácter meramente intelectualista de la instrucción.

Convencidos de la necesidad de suplir esta carencia nos embarcamos en una reflexión que diera un fundamento antropológico adecuado al sentido del gusto, que nos permitiera comprenderlo en toda su auténtica complejidad. A partir de ahí se nos desveló una apasionante perspectiva que entretejía un mundo de relaciones muy significativas para la persona, y como derivada, para una propuesta educativa.

1.1. Una antropología integral

Una verdadera filosofía del hombre tiene que ser capaz de explicar cómo y por qué la persona humana es un ser de encuentro, que crece y se desarrolla gracias a experiencias dotadas de significado que el sujeto descubre relevante para sí. El ser humano se sorprende ante la realidad, lo que le lleva a preguntarse por ella y querer conocerla más y mejor para, finalmente, integrar ese conocimiento en un proyecto personal dotado de sentido.

²⁰¹ José Ángel Agejas Esteban, “La educación del sentido del gusto y las relaciones significativas”, en *Propuestas de innovación y transferencia al sector educativo*, ed. Ana Aznar Díaz et al. (coords). (Madrid: Dykinson, 2023), 68-69.

En el estudio más exhaustivo que publicamos sobre la antropología adecuada para comprender mejor el sentido del gusto²⁰², ya expusimos las razones que pueden haber conducido a una mala comprensión y estudio del mismo en la filosofía occidental. Pero lo más importante, indicamos cuál es nuestra propuesta renovada. Si dividimos las distintas escuelas filosóficas en dos grandes grupos, realistas (en la estela de Aristóteles) e idealistas (platonizantes), queda claro que optamos por una antropología realista, pero no materialista. Que además recupere la dimensión corpórea como parte clave de la unidad sustancial que constituye al individuo. “El ser humano no es un ángel venido a menos, pero tampoco un animal venido a más” resumíamos allí²⁰³. La racionalidad humana está profundamente anclada en lo sensible. La unidad de la experiencia humana nos lleva a entender que sus sentidos exteriores e interiores están transidos por la racionalidad, del mismo modo que la razón humana es, con expresión de Zubiri, una inteligencia sentiente.

A partir de esta premisa podemos elaborar una teoría del sentido del gusto más acorde con todos esos elementos y más apta para comprenderla dentro de una propuesta formativa integral.

1.2. Un sentido del gusto verdaderamente humano

Antes de esbozar la propuesta educativa constatamos su necesidad a partir de una curiosa paradoja²⁰⁴: cada día están más de moda la cocina y la gastronomía (libros, programas, concursos, agencias de viaje especializadas, desarrollos empresariales...) lo que impulsa a que un número creciente de jóvenes opten por acudir a centros de estudios y preparación profesional dedicados a la gastronomía al tiempo que se constata la carencia de una educación, aunque fuera informal y casera, del sentido del gusto. La educación formal ya hemos visto que nunca se ha dado, pero es inquietante comprobar cómo se está perdiendo esa educación informal, familiar o casera. En efecto, hay una homogeneización y estandarización casi global en la percepción de los sabores provocada por el descenso en la preparación de comidas caseras y el aumento en el consumo de alimentos precocinados y de productos de establecimientos de comida rápida procesados industrialmente:

La simbólica de la mesa se transforma. Las jóvenes generaciones, sobre todo, adhieren a homólogas costumbres alimentarias estadounidenses. No sin deleitarse, creando así una nueva cultura del gusto, consumen preferentemente productos con sabores volcados hacia umbrales gustativos bajos y estandarizados. Van perdiendo la sutileza del gusto. (...) Saturados en grasas y en azúcar, esos alimentos colman las expectativas biológicas de los jóvenes no educados en diferenciar los gustos y en equilibrar sus comidas. Numerosos observadores temen el debilitamiento de miríadas de matices gustativos en esas generaciones acostumbrados a los *fast food* o a los productos listos para consumir²⁰⁵.

²⁰² José Ángel Agejas Esteban y Arantxa de Miguel Uriarte, “Como, luego existo”. Pensar desde la antropología el papel del sentido del gusto, en *Somos lo que comemos. Reflexiones para la preservación de una cultura gastronómica con sentido ético*, ed. Catalina Elena Dobre – Luis Javier Álvarez Alfeirán, (Roma: IF Press, 2021), 89-110.

²⁰³ Agejas Esteban y Miguel Uriarte, “Como, luego existo”, 99.

²⁰⁴ José Ángel Agejas Esteban y Arantxa de Miguel Uriarte, “La educación del sentido del gusto. Repensar su fundamento antropológico”. En *Realidades educativas a través de la investigación y la innovación*, ed. José María Romero Rodríguez et al. (coords). (Barcelona: Octaedro, 2022), 66.

²⁰⁵ Daniel Le Breton, *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*. (Buenos Aires: Nueva Visión, 2009), 306.

¿Cómo hacerles comprender a esos alumnos la necesidad de una formación tan básica y necesaria a tiempo, que nunca ha estado reglada ni atendida? Recuperar el sentido del gusto supone tener en cuenta varios elementos, todos ellos interrelacionados. Por suerte, la atención de las ciencias para comprender mejor su funcionamiento ha ido en aumento. Desde que a principios de los años 90 del pasado siglo el chef Ferrán Adrià, entre otros, introdujeron la revolución de la cocina molecular, junto con los avances de la industria alimentaria, se disparó el interés por estos estudios. Científicos como Herve This o psicólogos como Charles Spence han dirigido multitud de estudios para conocer su funcionamiento. Todos sus descubrimientos y aportaciones nos ayudan a conocer cada vez mejor la complejidad de ese sentido que, lo hemos mencionado, siempre fue considerado menor. La clave que nos interesa resaltar aquí es la mejor manera de comprender esos datos y de encuadrarlos en un marco de referencia significativo más amplio. El propio Spence ha acuñado el término de *gastrofísica* para indicar que le interesa ir más allá del dato neurosensorial:

El término surge de la fusión entre *gastronomía* y *psicofísica*: la gastronomía destaca aquí las buenas experiencias culinarias que son fuente de inspiración de gran parte de la investigación en este campo, mientras que la psicofísica se refiere al estudio científico de la percepción. A los psicofísicos les gusta tratar al observador humano como si fuera una máquina²⁰⁶.

Y el ser humano no es una máquina. Desde la antropología expuesta podemos sostener que la persona, animal racional según la conocida formulación de Aristóteles, es también «ser gastrónomo por excelencia», de acuerdo con Cruz Cruz²⁰⁷. Su desarrollo integral se pone en juego en cada una de sus acciones, mediadas siempre por la sensibilidad, e integradas en una comprensión que articula todas sus facultades y dimensiones. Como describe Le Breton:

El gusto por la alimentación, la percepción del alimento en la boca es una conjunción sensorial que mezcla el aroma de los alimentos con su tactilidad, su temperatura, su consistencia, su apariencia, su olor, etc. Comer es un acto sensorial total. La boca es una instancia fronteriza entre el afuera y el adentro. Da lugar a la palabra, a la respiración, pero también al sabor de las cosas. El gusto es indisoluble de esa matriz bucal que mezcla las sensorialidades²⁰⁸.

Por tanto, educar el sentido del gusto no puede reducirse a distinguir sabores, conocer productos y estudiar sus propiedades nutricionales y organolépticas. Estos datos científicos requieren ser entendidos y comprendidos por el sujeto que, a su vez, los integra cuando pone en juego todas sus facultades y dimensiones humanas. Nunca hemos estado más preocupados por una alimentación saludable... y nunca hemos comido peor. Sabor y saber comparten etimología, por algo será. Pocos sentidos integran tanto al sujeto mismo y todas sus dimensiones. De ahí su enorme valor pedagógico. Estamos ahora en disposición, desde el punto de vista teórico, de estudiar y valorar el sentido del gusto no tanto atendiendo al objeto al que se dirige (el sabor) sino al conjunto de elementos que configuran en el sujeto la percepción del mismo y su integración vivida.

²⁰⁶ Charles Spence, *Gastrofísica. La nueva ciencia de la comida*. (Barcelona: Paidós, 2017). 18.

²⁰⁷ Cruz Cruz, *Teoría elemental de la Gastronomía*, 1.

²⁰⁸ Le Breton, *El sabor del mundo*, 263.

1.3. Un camino que pasa por la memoria-imaginación

El primer paso para comprender la percepción integral a través del sentido del gusto exige atender al papel clave que en esa experiencia que el sujeto tiene de sí mismo al saborear la comida tienen los sentidos interiores, principalmente memoria e imaginación, mediados a su vez por la cogitativa o estimativa humana. El recientemente fallecido pensador francés, Jean-François Revel, destacaba que “la imaginación gastronómica precede a la experiencia que la acompaña y en parte la suplanta”²⁰⁹ Y junto a ella, como señala Peyró recordando al estudioso gastronómico Léo Moulin, “comemos lo que nuestra madre nos enseñó a comer. Y en esos corredores que unen la memoria y el gusto redescubrimos otra felicidad de la cocina: la conformidad con el pasado, una sabiduría para la vida”²¹⁰. En definitiva, seguimos aquí a Cruz Cruz:

En este acto de percepción puede intervenir, dirigida por el interés y la atención, la memoria, cuya función no estriba entonces en constituir la percepción misma (pues para recordar un objeto debo antes haberlo percibido), sino en precisar o completar significados insuficientes y hacer que un halo afectivo y representativo, más o menos rico, acompañe a la percepción misma. (...) Esta presencia, en la percepción humana, de imágenes, recuerdos e incluso finalidades extrabiológicas, es digna de meditación. La percepción está, pues, condicionada por la historia gastronómica de una nación. A lo largo de los siglos cada país va formando su “personalidad gustativa” con los aportes de diversos pueblos que ha ido gestando o acogiendo²¹¹.

No podemos reducir la percepción humana a una cuestión meramente sensorial, sino que se trata de una experiencia integral llamada a ser, por medio de la educación, integradora. La armonía entre sensibilidad e inteligencia gracias al depósito de vivencias significativas que puede atesorar el sujeto nos ofrece la posibilidad de proponer una educación gastronómica que consideramos estética porque requiere de una narrativa específica. Veamos en qué sentido.

1.4. Educación gastronómica como educación estética

Recuperamos en este punto otras dos aportaciones clave de la filosofía aristotélica: el papel cognoscitivo de la cogitativa (o estimativa humana)²¹² y la lógica narrativa de su *Poética*. Ambas son claves para la propuesta educativa gastronómica. ¿Por qué? Apuntamos la clave principal de cada una.

Cuando Aristóteles propone en su teoría ética el valor de la prudencia introduce un elemento novedoso para entender el valor de las decisiones éticas personales: la medida o medida como objeto de la virtud prudencial. Se repite con frecuencia la frase de que la virtud está en el medio, aunque no siempre se entiende bien. Aristóteles no estaba postulando que la virtud consistiera en quedarse a mitad de camino entre dos extremos conocidos de forma abstracta, a partir de una idea general de bien y mal que sería el modo platónico de entenderla. Si

²⁰⁹ Jean-François Revel, *Un festín en palabras*, (Barcelona: Tusquets Editores, 2009), 14.

²¹⁰ Ignacio Peyró, *Comimos y bebimos*, (Barcelona: Libros del Asteroide, 2018), 26.

²¹¹ Cruz Cruz, *Teoría elemental de la Gastronomía*, 136-137.

²¹² José Ángel Agejas Esteban, “Las máquinas no saben mirar. La mirada interior: la luz de la inteligencia”, en *Sobre Infoética: el periodismo liberado de lo políticamente correcto*, ed. Gabriel Galdón, (Madrid: Ideas y libros Ediciones, 2020), 60.

ponemos un ejemplo relacionado con nuestro tema: ¿cuál sería el punto medio entre comer en exceso y ayunar? Cada sujeto va conociendo la medida o medida a través de ir estimando (gracias a la cogitativa) cuáles son los modos reales, concretos, en que sus deseos, gustos, apetencias, anhelos... se integran de forma adecuada para su realización plena. Ese tipo de experiencias son las que dan sentido a mis deseos más profundos y las que voy atesorando en la memoria de mi vida... conformando así el relato de mi existencia.

En un mundo contingente y por parte de un sujeto limitado y condicionado por las coordenadas espaciotemporales son esas experiencias vividas las que, cargándose del valor adecuado, le permiten a la persona entender y aplicar la medida adecuada a sus actos. En gastronomía no todos disponemos de los mismos productos, no todos asimilamos igual los nutrientes, no contamos con los mismos medios, ni con el mismo desgaste... Aprender a escribir ese relato es una educación estética, sin ninguna duda. Y esa medida (medida) o armonía es clave para entender cómo la imaginación y la memoria van educando el sentido del gusto de la persona. Y se entiende así, también, el valor de la *Poética*: el Estagirita establece en ella las condiciones narrativas (que siguen siendo hoy el canon para cualquier relato) gracias a las cuales un sujeto (un personaje) configura su carácter y se realiza a medida que va tomando sus decisiones en un contexto y un tiempo determinados²¹³.

Con este apretadísimo resumen confiamos haber ayudado a comprender por qué toda educación gastronómica es estética: implica una “medida”, una armonía que se configura gracias a las vivencias del sujeto (personales, sociales, culturales...) e integrada en una narrativa del todo específica. Al ser integral, una verdadera educación gastronómica no es solo alimenticia ni solo nutricional, abarca todas las dimensiones de la persona en relación con la comida. Relación que no es solo con un objeto, sino, de manera armónica, con el conjunto de relaciones. Es una educación estética en el sentido más profundo de la palabra: busca la armonía interior y exterior, no la apariencia. Como recuerda Korsmeyer citando a Goodman: “Al defender que la experiencia estética es cognitiva, no estoy identificándola con lo conceptual, lo discursivo ni lo lingüístico. En el término ‘cognitivo’ incluyo todos los aspectos del saber y el comprender, desde la valoración perceptiva y el reconocimiento de pautas hasta la reflexión emotiva y la inferencia lógica”²¹⁴,

Vemos también respaldada esta cuestión en el surgir de una corriente de pensamiento en la actualidad, denominada “estética de lo cotidiano”²¹⁵ con la que comparte algunos aspectos.²¹⁶ Porque una narrativa de lo sabroso no puede ser algo ocasional o espectacular, fruto de una ocurrencia más o menos momentánea. Por eso reconocemos el valor de esta estética lo cotidiano, que no reniega de la estética cultivada que permite el deleite ante las grandes obras. A modo de ejemplo, sirva este párrafo inicial de la obra de Esquirol:

El plato en la mesa, el aceite y el pan. La mesa servida, la olla humeando y los vasos empañados por el vapor del caldo. ¿Qué es lo que aleja esta imagen cotidiana de la experiencia nihilista? ¿Por qué no se aviene a los escenarios del vacío y el absurdo? ¿Con qué la asociamos? ¿Hacia dónde nos conduce? El plato en la mesa, con lo que se cocina —o se solía cocinar— en casa; nada sibarita ni sofisticado. Asociamos la imagen, sobre todo, con el cuidado que supone cocinar para los demás, la compañía y el

²¹³ Aristóteles, *Poética*. (Madrid: Alianza Editorial, 2017), 49.

²¹⁴ Carolyn Korsmeyer, *El sentido del gusto. Comida, estética y filosofía*. (Barcelona: Paidós, 2002), 63.

²¹⁵ Miguel Ángel Romero Ramírez, *Estética de lo cotidiano. Un acercamiento desde G.K. Chesterton*. (Bogotá: Universidad Sergio Arboleda, 2019).

²¹⁶ Agejas Esteban, “La educación del sentido del gusto y las relaciones significativas”.

amparo casero. También, naturalmente, con el placer de comer. Y con la memoria de los “elementos”. (...) Renovamos la vida juntos y la fruición de los alimentos la sintetiza la dimensión más anímica: sentarse alrededor de la mesa y compartir palabra y gesto. La vida en común depende del comer juntos²¹⁷.

Una educación progresiva del sentido del gusto puede llegar al aprecio de las grandes elaboraciones. La estética de lo cotidiano prepara para la contemplación de las grandes manifestaciones artísticas. Como sucede con la educación musical, por ejemplo, no es necesario ni acudir a un concierto de la más famosa orquesta filarmónica del mundo o ser el mejor virtuosista para aprender a gustar de las formas musicales y valorar adecuadamente sus elementos.

Igual que sucede con una narración, comer es un suceso que se extiende en el tiempo: necesita tiempo para llevarse a cabo. Sus efectos y sus placeres no ocurren al mismo tiempo sino secuencialmente. Dada la dimensión temporal de la comida y de la degustación y la satisfacción del apetito, los contextos narrativos pueden permitirnos reflexionar sobre el significado de esta actividad. (...) El artista narrativo es el más indicado para reflexionar y desentrañar el fenómeno de la comida y para recoger las sensaciones, los pensamientos y los recuerdos que reúnen estos eventos²¹⁸.

Con el fin de comprender mejor este planteamiento, haremos un mapa de las relaciones significativas a las que esta narrativa da sentido en el siguiente punto. Son muchos los estudiosos y autores que en los últimos años han apuntado en esta dirección, lo que da fe del interés por comprender mejor la armonía implícita para el ser humano en el acto de alimentarse.

2. El mapa de las relaciones significativas

Comer es una realidad compleja que, en la medida en la que se ha ido separando de su genuina dimensión humana (que implica todas las relaciones del sujeto humano con lo real) ha perdido su carácter gastronómico: “el resultado es una especie de soledad, sin precedentes en la experiencia humana, en la que el que come puede considerar el acto de comer como, primero, una transacción puramente comercial entre él y el proveedor y, después, como una transacción puramente de apetito entre él y su comida”²¹⁹.

Partimos, como apunta Freedman, de una visión confiada en el ser humano y sus capacidades y posibilidades, pues “la gastronomía y su futuro son una cuestión de gusto, pero también de libertad humana. El modo en que recolectamos, procesamos, vendemos, compramos y preparamos la comida es tanto una labor necesaria como un arte diario que expresa lo que es estar vivo”²²⁰.

¿Cómo educar en la armonía de las relaciones asumiendo esa “labor necesaria” y esa “arte diaria”? Pues, como hemos dicho, partiendo de la visión antropológica adecuada que muestre la armonía entre el sentido del gusto, la imaginación, la memoria y la racionalidad. Desde ese punto de partida, el sujeto puede conocer

²¹⁷ Josep Maria Esquirol, *La resistencia íntima. Ensayo de una filosofía de la proximidad*. (Barcelona: Acantilado, 2015), 7.

²¹⁸ Korsmeyer, *El sentido del gusto*, 251.

²¹⁹ Korsmeyer, *El sentido del gusto*, 251.

²²⁰ Korsmeyer, *El sentido del gusto*, 33.

y conocerse de manera intencional con lo gastronómico a través de todas y cada una de sus dimensiones. En primer lugar, sin duda, debe darse un conocimiento del objeto (el sabor) y de todos los productos alimenticios, sus propiedades saludables, beneficios y posibles daños.

En segundo lugar, este conocimiento tiene que darse no de forma meramente abstracta, sino que el sujeto (tanto profesor como alumno) los integra como parte de su vida y se convierte en el protagonista de esa narrativa aludida: el sujeto humano es corpóreo y la percepción de sí mismo como tal pone en juego el discernimiento prudencial para que su imagen y su salud respondan a su identidad concreta y no a los dictados de modas o ideales prefabricados por intereses comerciales, esteticistas o empresariales. Buena parte de los desórdenes que encontramos hoy en el ámbito alimenticio tienen una de sus causas en una errónea percepción de la corporeidad²²¹.

En tercer lugar, es fundamental reconocer que la identidad no se forma en aislamiento, sino en el contexto de la sociedad. En este sentido, es esencial comprender cómo la comida es inherentemente un acto social, compartido con otros, como la familia, amigos y compañeros. Aunque ocasionalmente uno pueda comer solo, la comida no debe convertirse en una vía de escape de las relaciones con los demás.

La cuarta dimensión se refiere a cómo el sujeto ha de comprenderse armónicamente en su dimensión temporal tanto como individuo (biografía) como parte de un grupo (historia). Qué y cómo se come tiene sentido también en un contexto en el que cada decisión tiene consecuencias que afectan al modo en que comprendemos lo que hemos recibido y lo que provocamos, en nosotros y en nuestro entorno.

La quinta dimensión, la cultural, expresa también el modo en que la anterior se vive. Como seres culturales hemos de conocer cuál ha sido la relación de nuestra tradición con los alimentos, con cuáles y por qué. Ceder a presiones empresariales o industriales sin más razón que seguir la moda o reducir un gasto inmediato, homogeneiza gustos, comportamientos y, también, productos industriales. Pero comer no es consumir. Reducir la relación con los alimentos a una dinámica consumista nos empobrece en todos los sentidos. El más importante de los cuales no es el monetario. Nos empobrece en todas las dimensiones antes apuntadas y en las que veremos a continuación: perdemos el conocimiento de los productos, de su origen, de su papel en la historia y en la cultura, de los modos y procesos de elaboración, las razones (económicas, culturales, ecológicas o religiosas) por las que esto era así... Desaparece, paulatinamente, una historia, una tradición, una cultura... una vida vivida.

Por eso, en sexto lugar, la dimensión biológica no se refiere solo a conocer la anatomía y fisiología del ser humano y su sistema digestivo, sino también a la relación con el entorno, el sentido ecológico de la producción alimenticia, el valor de los ecosistemas que la historia y la tradición han ido creando en armonía con el clima, los recursos, los nuevos descubrimientos, las reacciones ante sequías o hambrunas, las tradiciones...

Resulta significativo, finalmente, descubrir la relación con la dimensión laboral asociada al alimento. Desde entender que una de las facetas del trabajo es el modo en que el ser humano se gana su sustento, hasta ver el conjunto de relaciones laborales entrelazadas que permiten disponer del alimento cuando no es uno

²²¹ Puede verse, al respecto, el testimonio personal y análisis de Emily Stimpson Chapman, *La mesa católica. La alegría y dignidad de la comida desde la fe*. (Madrid: CEU Ediciones, 2021), 21 y ss.

mismo quien se lo procura, porque salvo raras excepciones, ya nadie siembra, cultiva, cosecha, recolecta, cría, caza, pesca, distribuye, comercializa, investiga, elabora...

De modo sucinto estas serían las relaciones significativas que requieren de una mirada armónica. Cuando esa armonía se rompe -y puede suceder en cualquiera de los eslabones que las entrelazan- es fácil recrear cómo todas se ven afectadas. Podrían apuntarse numerosos ejemplos. Casi cada año, por efecto de la globalización, se popularizan o retiran productos cuyo cultivo puede exigir amplias extensiones de terreno, años de inversión y espera (a veces cientos de años, como sucede con los olivos o las vides). Se alteran distribuciones o almacenaje de productos básicos para algunos pueblos porque resulta más beneficiosa su exportación inmediata (como sucedió hace unos años con la quinoa peruana); se condenan ecosistemas completos (bosques, dehesas o caladeros de pesca) por la sobreexplotación... Y junto con cualquiera de estas modificaciones, los oficios y trabajos vinculados a las mismas. Casi en cada región o país podemos encontrar casos con los que ilustrar hasta qué punto la modificación de un solo aspecto altera la compleja armonía de las relaciones.

3. Propuesta para la educación gastronómica en los colegios

La propuesta de una educación gastronómica escolar, por lo tanto, ha de articular en una narrativa propia todo el conjunto de dimensiones apuntadas convirtiendo al alumno (a la clase en su conjunto) en protagonista de ella. El sentido del gusto permite comprender mejor que ningún otro la necesidad de la mesura o armonía como modo de ordenar la vida personal y social. Ningún sentido tiene ese protagonismo constante en la vida. Y cada vez que comemos, ponemos en juego pequeños relatos que tejen la historia individual y la de un pueblo o cultura.

Se educa siempre a la persona porque es la persona quien ve, huele, escucha, siente, comprende, decide... no sus ojos, ni sus oídos, ni su inteligencia, ni su libertad. El punto de partida no puede ser reduccionista. En este tipo de educación podemos caer en dos reduccionismos, ambos provocados por olvidarnos de que es el sujeto concreto el protagonista. ¿A cuáles nos referimos? Al empirista, centrado en el funcionamiento de los sistemas (digestivo o neuronal, tanto da) como si los datos analizados y los sistemas fueran la causa de nuestros comportamientos y no solo un elemento con cuyo conocimiento y comprensión crecemos en nuestra libertad. O bien al reduccionismo sociologista, también materialista, al fin y al cabo, que insiste en que el gusto y su funcionamiento es el resultado de una configuración social. El foco de la narrativa debe ser siempre el sujeto, que siente, come, entiende, decide y vive en una cultura y sociedad concretos. De acuerdo con Costa, filósofo de la educación, afirmamos que

La educación es un proceso mediante el cual un ser humano abre a otro ser humano a las propias posibilidades, despliega ante él el horizonte de lo posible y le abre a la comprensión del mundo y de sí mismo, de modo que sea él quien pueda ejercitar la propia libertad. En este sentido, toda profesión educativa es una profesión centrada en cuidar, por cuanto busca la apertura o reapertura del sujeto a sus posibilidades²²².

²²² Vincenzo Costa, *Fenomenología de la educación y la formación*. (Salamanca: Editorial Sígueme, 2018), 76.

Continuando con esa visión positiva y confiada del tiempo que vivimos, tanto del momento en que nos encontramos como de los seres humanos que lo protagonizamos, coincidimos con Freedman cuando considera que:

La buena noticia es que se ha elevado la conciencia sobre la gastronomía, cómo se produce y se consume. El gusto, en su sentido más literal, ha resistido a la modernidad y la eficiencia. Hace cincuenta años, los nutricionistas y científicos estaban embelesados con unos estériles sueños de higiene, comodidad y sabores artificiales, y parecían dispuestos a destruir todo interés en el sabor real y la complejidad de la gastronomía. (...) En un combate por la retaguardia y no del todo exitoso, el buen paladar ha aguantado el impacto de la tecnología, el empaquetado y la comodidad del fabricante y el distribuidor²²³.

La narrativa propia de la educación gastronómica que proponemos, pues, convierte al sujeto en protagonista de su historia. Hay dos posibles modos distintos de educar en esta narrativa. O bien elaborando una asignatura específica en la que se vean en tres unidades o bloques temáticos progresivos estas dimensiones; o bien partiendo de un proyecto temático en el que de manera interdisciplinar se borden esas dimensiones desde el resto de las asignaturas curriculares más tradicionales (historia, biología, química, matemáticas).

La educación es un proceso (y más aún si la entendemos como una narrativa). Los datos están ahí, pero los significados se reconocen, viven, integran y atribuyen a las decisiones personales. Ahí entra tal variedad de factores que resulta complicado concretar mucho más la propuesta en elementos didácticos que dependerán de elementos tales como la edad o nivel de los estudiantes, el entorno del centro educativo (urbano o rural), el nivel económico de a quienes se dirija, el tipo de recursos de que se dispone... En todo caso, creemos que ayuda a sistematizar todos esos factores agrupar en tres bloques las dimensiones enumeradas.

Un primer bloque estaría compuesto por las dimensiones primera, segunda y cuarta. En ellas los datos más directos de los productos, el ser humano y su comprensión requieren de un estudio que los ponga en relación. Porque necesitamos entender que los datos no explican, solo informan. La escritora estadounidense Laurie Colwin tiene numerosos escritos en los que relata su modo de vivir lo gastronómico, y a la vez que cuenta sus experiencias, recetas y elaboraciones, caseras y nada profesionales por lo demás, permite entender que solo si vivimos el tiempo como humanos entenderemos el mejor modo de utilizar los medios a nuestra disposición. Cada vez hay más máquinas que nos ayudan en todo y cada vez dedicamos menos tiempo a una relación consciente y vivida con la comida:

Vivimos en la era de los platos precocinados y los electrodomésticos para todo. No tenemos que degollar cerdos, ni desplumar pollos, ni hacer jabón y velas. No lavamos la ropa a mano. Hay máquinas que nos friegan los cacharros. Y, sin embargo, todo el mundo se queja de que no tiene tiempo para nada. Nos dicen que la familia norteamericana se desmorona. Ya no nos sentamos a cenar, sino que subsistimos a base de picoteo²²⁴.

²²³ Paul Freedman, ed., *Gastronomía. Historia del paladar*. (Valencia: Publicacions Universitat de València, 2009), 32.

²²⁴ Laurie Colwin, *Una escritora en la cocina*. (Barcelona: Libros del Asteroide, 2023), 8.

En segundo lugar, están las relaciones con la producción de alimentos y los oficios con ella relacionados. El modo de ver las tres dimensiones anteriores nos lleva fácilmente a agrupar la cultura, la ecología y los trabajos para analizarlos en su complejidad, sin reduccionismos más o menos estridente. Más allá del discurso solamente político de los objetivos del desarrollo sostenible y otros similares, lo realmente importante es el conocimiento experiencial del origen, desarrollo de los productos y de su preparación culinaria. De nuevo, Berry a quien se le considera padre de un determinado ecologismo, incide sobremedida en ese vínculo con la comunidad y con la tierra que da sentido a la comida como acto humano, separándose lo más posible del industrialismo que ha contaminado la manera de ver y de relacionarnos con el entorno y entre nosotros.

Comer es un acto agrícola. (...) La mayoría de los compradores urbanos dirían que la comida se produce en granjas. Pero la mayoría de ellos no saben lo que es una granja, o qué tipo de granjas hay, o dónde están las granjas, o qué clase de conocimientos y destrezas están implicadas en el hecho de dedicarse a la agricultura. (...) Cuando la comida, en la mente de los que comen, ya no está asociada con la agricultura y la tierra, significa que ellos están sufriendo una especie de amnesia cultural que es engañosa y peligrosa. (...) Pero hemos de entender que no podemos ser libres si nuestros alimentos y sus fuentes están controlados por otros. (...) Los consumidores, los que comen, deben entender que la acción de comer se lleva a cabo ineludiblemente en el mundo, por lo que es incuestionablemente una acción agrícola, y el modo como nosotros comemos determina en gran parte, cómo es usado el mundo. Este es un modo sencillo de describir una relación que es indescriptiblemente compleja. Comer de manera responsable es entender y representar, en la medida en que uno pueda, esta compleja relación²²⁵.

Y, por último, la socialidad, que en la gastronomía se concreta en la vivencia de virtudes como la convivialidad y hospitalidad. Freedman muestra claramente cómo en la gastronomía nos jugamos no el futuro de un modelo de negocio, sino especialmente, el futuro de un modo de vernos como seres humanos y de mirar al planeta.

Salvo para quien viva en soledad en una cueva o un eremitorio, cocinar y comer suponen actividades sociales; hasta los monjes anacoretas celebran una refección comunitaria al mes. Compartir el alimento es la base de la vida social, y para mucha gente es, de hecho, la única forma de vida social en la que merece la pena participar. Nadie cocina a solas. (...) Si uno de los grandes placeres de esta vida es compartir una comida con amigos, *hablar* sobre comida le sigue muy de cerca. Para rizar el rizo, nada como hablar sobre comida *mientras* compartes mesa con amigos. A quienes nos gusta cocinar nos chifla hablar de comida. La guisandera de a pie (en contraste con los genios de los restaurantes de postín) tiende a ser una persona cordial. Al fin y al cabo, sin los consejos transmitidos de cocinera a cocinera, el ser humano se habría extinguido hace mucho tiempo²²⁶.

²²⁵ Berry, *El arte de cuidar la casa común*, 535-540.

²²⁶ Colwin, *Una escritora en la cocina*, 219.

4. Conclusión

Estamos seguros de que la concepción y diseño de una asignatura de educación gastronómica, como proponemos, centrada en la educación de la narrativa del sentido del gusto, nos llevará a ser cada vez más conscientes de nuestras posibilidades y limitaciones. Esto nos permitirá comprender en qué medida el desafío de nuestro desarrollo integral como seres humanos implica aprender a comer bien. De manera especial, permitirá que demos los primeros pasos desde el momento en que se configuran las experiencias significativas que nos educan para la vida. En su monumental historia de la gastronomía occidental, Léo Moulin afirma que:

Los hombres se alimentan como los ha enseñado a alimentarse la sociedad y valoran lo que su madre, es decir la encarnación, la personificación de la sociedad, les enseñó a valorar. De ahí el profundo conservadurismo alimenticio de los hombres y su apego incondicional a los guisos de su madre. (..) Porque nuestros gustos y nuestras repugnancias hunden sus raíces en el inconsciente de nuestra infancia y, aún más allá, en muchos milenios de civilización, sentimos un hondo apego por las elaboraciones que nos deleitaron durante esa infancia y un asco no menos hondo por aquellas que nos costaron lágrimas, reprimendas y merecidos castigos. En lo que a la alimentación se refiere, el mundo entero es conservador²²⁷.

Como señalan Aduriz e Innerarity, “¿por qué no convertir la escuela en una institución para la educación culinaria de la humanidad? La relación con la comida en todas sus formas ha de ser vista como algo de la misma importancia que el aprendizaje de una lengua, de la escritura o el cálculo”²²⁸.

²²⁷ Léo Moulin, *Liturgia de la mesa en Europa. Una historia cultural del comer y del beber*. (Amberes: Fonds Mercator, 2002), 16.

²²⁸ Aduriz y Innerarity, *Cocinar, comer, convivir*, 306.

BIBLIOGRAFÍA

Aduriz, Andoni Luis y Daniel Innerarity. *Cocinar, comer y convivir*. Barcelona: Destino, 2012.

Agejas Esteban, José Ángel. “Las máquinas no saben mirar. La mirada interior: la luz de la inteligencia”. En *Sobre Infoética: el periodismo liberado de lo políticamente correcto*, editado por Gabriel Galdón. Madrid: Ideas y libros Ediciones, 2020.

Agejas Esteban, José Ángel. “La educación del sentido del gusto y las relaciones significativas”. En *Propuestas de innovación y transferencia al sector educativo*, coordinado por Ana Aznar Díaz et al. Madrid: Dykinson, 2023.

Agejas Esteban, José Ángel y Arantxa de Miguel Uriarte. “Como, luego existo”. Pensar desde la antropología el papel del sentido del gusto”. En *Somos lo que comemos. Reflexiones para la preservación de una cultura gastronómica con sentido ético*, editado por Catalina Elena Dobre y Luis Javier Álvarez Alfeirán. Roma: IF Press, 2021.

Agejas Esteban, José Ángel y Arantxa de Miguel Uriarte. “La educación del sentido del gusto. Repensar su fundamento antropológico”. En *Realidades educativas a través de la investigación y la innovación*, coordinado por José María Romero Rodríguez et al. Barcelona: Octaedro, 2022.

Aristóteles. *Poética*. Madrid: Alianza editorial, 2017.

Berry, Wendell. *El arte de cuidar la casa común*. Granada: Nuevo Inicio, 2019.

Colwin, Laurie. *Una escritora en la cocina*. Barcelona: Libros del Asteroide, 2023.

Costa, Vincenzo. *Fenomenología de la educación y la formación*. Salamanca: Editorial Sígueme, 2018.

- Cruz Cruz, Juan. *Teoría elemental de la Gastronomía*. Pamplona: EUNSA, 2002.
- Chiuminatto, Pablo y Ignacio Veraguas. *Gusto, sabor y saber*. Santiago de Chile: Orjikh Editores, 2022.
- Dunn, Rob y Mónica Sánchez. *Delicioso. La evolución del sabor y cómo nos hizo humanos*. Madrid: Alianza Editorial, 2022.
- Esquirol, Josep Maria. *La resistencia íntima. Ensayo de una filosofía de la proximidad*. Barcelona: Acantilado, 2015.
- FAO. *Marco para la Alimentación y la Nutrición Escolar*. Consultado 13 de junio de 2023. <https://www.fao.org/3/ca4091es/ca4091es.pdf>.
- FAO *Educación alimentaria y nutricional*. Consultado 13 de junio de 2023. <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>
- Freedman, Paul, editor. *Gastronomía. Historia del paladar*. Valencia: Publicaciones Universitat de València, 2009.
- Korsmeyer, Carolyn. *El sentido del gusto. Comida, estética y filosofía*. Barcelona: Paidós, 2002.
- Le Breton, Daniel. *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*. Buenos Aires: Nueva Visión, 2009.
- Moulin, Léo. *Liturgia de la mesa en Europa. Una historia cultural del comer y del beber*. Amberes: Fonds Mercator, 2002.
- Peyró, Ignacio. *Comimos y bebimos*. Barcelona: Libros del Asteroide, 2018.
- Revel, Jean-François. *Un festín en palabras*. Barcelona: Tusquets Editores, 2009.
- Romero Ramírez, Miguel Ángel. *Estética de lo cotidiano. Un acercamiento desde G.K. Chesterton*. Bogotá: Universidad Sergio Arboleda, 2019.
- Spence, Charles. *Gastrofísica. La nueva ciencia de la comida*. Barcelona: Paidós, 2017.
- Stimpson Chapman, Emily. *La mesa católica. La alegría y dignidad de la comida desde la fe*. Madrid: CEU Ediciones, 2021.

Capítulo 7

LOS CANALES TV DE COCINA Y SU IMPACTO EN LA EDUACIÓN ALIMENTARIA DE LOS NIÑOS

 Felicia Cordoneanu



La educación alimentaria es una parte integral de la educación para la salud, esto significa que la formación de hábitos saludables representa implícitamente un componente significativo de la educación para la vida, incluye el desarrollo de habilidades necesarias para adaptarse a la convivencia contemporánea con el objetivo de obtener valores elevados de los indicadores que miden la calidad de vida (*well being*²²⁹). La educación alimentaria tiene importantes implicaciones en el desarrollo armónico y equilibrado de los niños e influye en la dimensión identitaria²³⁰ de la existencia. Es deseable que los padres y la sociedad puedan dar acceso a los niños a lo que constituye una buena vida. Más allá de que la comida satisface una necesidad de supervivencia²³¹, la educación culinaria tiene múltiples implicaciones en la vida social humana.

La calidad de los alimentos, las prácticas culinarias y las elecciones alimentarias se convierten en indicadores sociales que miden, no sólo la calidad de vida, sino también la identidad y pertenencia a determinados grupos sociales. Los niños pueden adoptar ciertas prácticas culinarias o preferencias alimenticias como una forma de alinearse con un grupo o subcultura en particular. Estos pueden incluir elecciones dietéticas (como el vegetarianismo, veganismo), o preferencias por ciertas cocinas o estilos de cocina.

Los canales de cocina (*cooking channels*) y las plataformas en línea han ganado popularidad en los últimos años y representan un impacto significativo en la educación alimentaria de los niños. Por lo tanto, son las dimensiones del fenómeno culinario que constituirán el objeto de estudio de este capítulo, con el objetivo de analizar a nivel teórico y desde una perspectiva sociológica, la influencia que ejercen los canales *online*, con contenidos culinarios, en la educación culinaria de los niños e identificar los efectos (positivos y negativos) que produce esta influencia. En un enfoque sociológico, el impacto de los canales de cocina en la educación alimentaria de los niños implica examinar la dinámica social y los factores culturales que dan forma a las elecciones de alimentos, las prácticas y el conocimiento culinarios de los niños.

Al mismo tiempo, analizaré cómo las prácticas alimentarias pueden influir en la identidad sociocultural, y también me interesa resaltar las consecuencias de la influencia de los canales culinarios en la socialización de

²²⁹ Bianca Buligescu y Sebastian Țoc, "Abordări conceptuale și metodologii de măsurare a calității vieții. O analiză descriptivă", *Calitatea Vieții* 32, no. 3 (2021):1-19. <https://doi.org/10.46841/RCV.2021.03.03>.

²³⁰ Claude Fischler, "Food, Self and Identity", *Social Science Information* 27, no. 2 (1988): 275-292. <https://doi.org/10.1177/053901888027002005>.

²³¹ Abraham H. Maslow, "A Theory of Human Motivation", *Psychological Review* 50, (1943): 370-396. <https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>.

los niños en entornos sociales significativos (familia, escuela, grupo de amigos). Otros componentes del análisis se referirán a influir en el comportamiento, los hábitos y las elecciones culinarias, explorando las habilidades en las prácticas culinarias y su importancia en el desarrollo de la creatividad. Por último, pero no menos importante, identificaré los límites y posibles efectos negativos de la influencia de los canales culinarios, los riesgos a los que pueden estar expuestos los niños, si la supervisión de los padres no es adecuada para la edad del niño consumidor” de contenido culinario en el ambiente virtual.

1. Identidad y diversidad cultural

La construcción de la identidad social se lleva a cabo en la relación entre las similitudes y las diferencias que observamos en los demás. Lo mismo ocurre con las peculiaridades dietéticas de los diferentes pueblos, que los creadores de contenidos culinarios ofrecen en recetas propias de su cultura de origen. Los canales de cocina pueden contribuir a la formación de la identidad sociocultural y culinaria de los niños; es decir, brindan una oportunidad para que los niños experimenten con sabores y desarrollen sus propios estilos de cocina. Los niños pueden así adoptar determinadas prácticas culinarias como medio de expresión de su individualidad, herencia cultural o pertenencia social²³². Sin embargo, es importante tener en cuenta que la exposición a una variedad de alimentos a través de los canales de cocción representa sólo un aspecto de una educación alimentaria integral; ya que también el contacto con otras culturas desarrolla el sentido culinario, la variedad de sabores, la diversidad de ingredientes, el sentido estético y la familiarización con las particularidades de otros pueblos y culturas. Toda esta diversidad cultural puede ayudar a los niños a tomar conciencia de sus propios rasgos de identidad, al tiempo que aumenta la tolerancia por las diferencias y el respeto por las culturas culinarias diferentes a su cultura de origen²³³.

Expresar la individualidad es una forma a través de la cual los canales de cocina permiten a los niños explorar sus intereses culinarios y desarrollar sus estilos únicos de cocinar. Al experimentar con diferentes sabores, ingredientes y técnicas presentados en estos canales, los niños pueden manifestar su individualidad y creatividad en la cocina, pueden desarrollar platos distintivos o enfoques culinarios que reflejen sus gustos y preferencias personales. Al mismo tiempo, los niños pueden utilizar estos canales como un medio para conectarse con los patrimonios culturales de sus países y explorar las prácticas culinarias de sus antepasados. Además, pueden aprender recetas familiares o adaptar alimentos tradicionales para reflejar su propio trasfondo cultural, incorporando así su herencia en sus prácticas alimentarias.

Los canales de cocina también pueden influir en la negociación de preferencias alimentarias dentro de dinámicas de grupos familiares o de amigos. Los niños que ven estos canales de cocina pueden desarrollar una afinidad por ciertos tipos de cocina o ingredientes, que difieren de las preferencias de sus familias. Esto puede dar lugar a debates y negociaciones sobre la planificación de comidas y la elección de alimentos dentro de la familia, ya que los niños afirman sus preferencias alimentarias y dan forma a sus identidades a través de los alimentos.

²³² Alan Warde y Lydia Martens, *Eating Out: Social Differentiation, Consumption and Pleasure*, (Cambridge University Press: Virtual Publishing, 2003), 186-187.

²³³ Warde y Martens, *Eating Out*, 166.

La consolidación de una identidad culinaria debe hacerse teniendo en cuenta un factor esencial: la salud; sobre todo que la elección de alimentos poco saludables puede resultar en obesidad infantil. Las implicaciones sociales de esta enfermedad sobre la identidad del niño obeso son la estigmatización, la marginación, la exclusión y/o el *bullying*²³⁴.

2. Socialización, influencia, exploración cultural

Otra dimensión de la educación culinaria desencadenada por los canales con contenido culinario es la socialización. Un enfoque sociológico para comprender el impacto de los canales de cocina en la educación alimentaria de los niños requiere la consideración del contexto social más amplio, las influencias culturales, las dinámicas de poder y los procesos de socialización.

Los canales de cocina pueden influir en la dinámica familiar y en las prácticas de socialización relacionadas con la comida. Pueden brindar oportunidades para que los miembros de la familia pasen tiempo juntos, colaboren en la cocina y participen en experiencias compartidas. La influencia de los canales de cocina en la educación alimentaria de los niños puede estar mediada por estructuras familiares, valores culturales y factores socioeconómicos. También, estos canales de cocina pueden inspirar a los niños a involucrarse más en la cocina en casa. Por ejemplo, mientras miran varias recetas en los canales de cocina, los niños pueden sentirse motivados para recrear esos platos con la ayuda de sus padres o incluso solos, si tienen la edad suficiente. Esta experiencia práctica les permite aprender habilidades culinarias valiosas y desarrollar un sentido de logro al preparar sus propias comidas. Es, por un lado, una forma efectiva para que los niños reciban orientación sobre nutrición, tamaño de las porciones y alimentación balanceada; y, por otro lado, es la ocasión para que los padres entablen conversaciones con los niños sobre el valor nutricional de los diferentes alimentos, discutir la planificación de las comidas y fomentar una dieta equilibrada y variada que satisfaga sus necesidades específicas. En general, la exposición a una variedad de alimentos a través de canales de cocina, puede ser una herramienta valiosa en la educación alimentaria de los niños, estimulando su curiosidad, conocimiento culinario y disposición para explorar opciones de alimentos nuevos y más saludables.

Cabe mencionar que, en los últimos años, han aparecido canales de madres *influencers*, que también crean contenidos culinarios en los que aparecen también sus hijos. Más allá de una posible perspectiva ética relacionada con la exposición de los menores en las redes sociales, el impacto que estos contenidos tienen, en la educación culinaria no formal de los niños espectadores, efectos positivos en la relación padre-hijo. Dichos contenidos reproducen de forma dirigida secuencias de la vida doméstica en una variante deseable; por ejemplo, niños menores de 10 años, entendiendo la importancia de la presencia de un adulto para supervisar su formación culinaria y la prevención de accidentes²³⁵.

²³⁴ Jean-Pierre Poulain, *The Sociology of Food. Eating and the Place of Food in Society*, (London/NewYork: Bloomsbury Academic, 2017), 85.

²³⁵ Steven Miller, "18 TikTok Mom Influencers That Are Setting New Examples", *Social Mention*, 4 de mayo de 2023, <https://www.socialmention.com/mom-influencers/>.

Otro ámbito social en el que se puede utilizar la educación alimentaria es la escuela. La adquisición de conocimientos culinarios en el entorno informal en línea se utiliza en el proceso de documentación de diversos proyectos escolares en materias donde se estudian historia, geografía, tradiciones, usos y costumbres de diferentes pueblos. Los niños pueden comprender mejor los conocimientos adquiridos en la escuela cuando los complementan con información sobre turismo gastronómico, por ejemplo. Muchos contenidos culinarios no tratan sólo de una receta y unos pocos ingredientes, sino que, en buena medida, los creadores del contenido dan pistas (directa o indirectamente) sobre un ritual de la forma de servir, sobre el simbolismo de un determinado alimento o ingrediente, o sobre las ocasiones (días festivos) en que se cocinan y se comen ciertos platos. El nivel de vida es otro indicador que transmiten los creadores de contenido culinario, y los niños pueden comprender y comparar diferentes estilos de vida y diferentes grados de bienestar.

La socialización en el grupo de amigos cambia significativamente bajo la influencia del consumo de publicaciones con contenido culinario. Los niños pueden desarrollar habilidades y conocimientos culinarios que pueden demostrar en varias ocasiones frente a sus amigos. De esta manera, fortalecerán su estatus dentro del grupo de amigos satisfaciendo tanto la necesidad de competencia como la de pertenencia²³⁶. Los niños pueden encontrar comunidades de personas de ideas afines que comparten intereses culinarios similares y participan en debates relacionados con la comida. Este sentido de pertenencia puede fomentar conexiones y amistades basadas en una pasión compartida por la cocina, dando forma y cristalizando su identidad en el contexto de la socialización.

La influencia es un proceso dinámico en las plataformas de *redes sociales*. Los efectos de este proceso se miden estadísticamente y el número de vistas genera ingresos para los creadores de contenido. Al mismo tiempo, es importante el componente subjetivo que produce el fenómeno de influir en los niños. La socialización virtual tiene en el centro de las preocupaciones el deseo de recopilar tantas opiniones como sea posible y los efectos psicológicos, tanto positivos como negativos, son correlacionados por psicólogos y sociólogos con *la autoestima* y *la autoimagen*. Son componentes esenciales del desarrollo de la identidad social del niño²³⁷. Los *influencers culinarios* crean contenido diverso, creativo, tienen un formato personalizado, imbuidos de estilo, marketing, nivel de formación culinaria. Los criterios para diferenciar a los *influencers* culinarios son numerosos, pero lo que interesa en el contexto de esta investigación es un elemento común que manifiestan: la autodisciplina y la promoción de una autoimagen exitosa a partir de la autodisciplina. El éxito en las artes culinarias no es posible sin autodisciplina y autoeducación.

La motivación interna y la (auto)disciplina²³⁸ son elementos importantes para la vida social del niño; y la pasión por la cocina le da forma a habilidades sociales que le permiten satisfacer sus necesidades psicológicas básicas: *la necesidad de conexión, competencia y autonomía*²³⁹. Mediante la demostración temprana de

²³⁶ Richard M. Ryan y Edward L. Deci, *Self-Determination Theory Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*, (New York/London: The Guilford Press, 2017), 268-269.

²³⁷ Ryan y Deci, *Self-Determination Theory*, 213.

²³⁸ Ryan y Deci, *Self-Determination Theory*, 357.

²³⁹ Ryan y Deci, *Self-Determination Theory*, 94-98.

conocimientos y habilidades culinarias, practicadas bajo la influencia del contenido creado por *chefs*²⁴⁰ de renombre, los niños pueden desarrollar un equilibrio emocional y *adoptar patrones de vida beneficiosos*.

Los canales de cocina operan en el dominio de los medios y ejercen influencia en las preferencias alimentarias de los niños, los comportamientos de cocina y las actitudes hacia la comida. Dan forma a las percepciones de los niños sobre lo que se considera deseable, aceptable y normativo en términos de elección de alimentos y prácticas culinarias. Las representaciones de los medios pueden reforzar o desafiar las normas sociales existentes y las ideologías alimentarias. Los niños están expuestos a diferentes experiencias gastronómicas, a las particularidades culinarias de diferentes pueblos, a técnicas culinarias y tradiciones gastronómicas de todo el mundo. A través de estos canales, los niños aprenden sobre la diversidad cultural, las prácticas alimentarias y el significado social de los alimentos en diferentes sociedades. Aprender y educar explorando lo nuevo en el campo culinario produce efectos positivos en los niños, a través del desarrollo de valores sociales y relacionales, tales como: la tolerancia, la comprensión de la diversidad y el derecho a las diferencias, en un contexto de igualdad.

Una actitud colaborativa con los compañeros y competitiva con uno mismo son habilidades sociales significativas que se pueden desarrollar en los niños apasionados por el arte culinario que se promueve en el entorno virtual. Los canales de cocina influyen en las preferencias alimentarias de los niños, los comportamientos de cocina y las actitudes hacia los alimentos, pero se trata de más que eso: dan forma a las percepciones de los niños de lo que se considera deseable, aceptable y normativo en términos de elección de alimentos y prácticas de cocina. Las representaciones de los medios pueden reforzar o desafiar las normas sociales existentes y las ideologías alimentarias. Las comunidades en línea y las plataformas de redes sociales brindan espacios para que los niños interactúen, compartan recetas y participen en discusiones relacionadas con los alimentos. Estos espacios virtuales pueden dar forma a las percepciones de los niños sobre los alimentos, crear nuevas normas sociales e influir en sus elecciones de alimentos.

4. Las dimensiones polarizadas de la educación alimentaria infantil bajo la influencia de los canales culinarios de las redes sociales

En la introducción de este artículo, enfatizo que los efectos de la influencia de las redes sociales culinarias en los niños pueden ser tanto positivos como negativos. Señalaremos, a continuación, algunas dimensiones que pueden tener consecuencias nocivas. Finalmente, el proceso de educación culinaria a través de influenciadores culinarios no es intencional, y la falta de supervisión cuidadosa de los padres de este proceso puede causar efectos no deseados. El papel principal de las redes sociales con contenido culinario es informar. El contenido de las redes sociales está directamente dirigido a una estrategia de marketing y la popularización de personas influyentes y productos colocados con fines publicitarios. El objetivo directo es pragmático, medible en la cantidad de vistas y en los ingresos directos y recurrentes que registran estos productos de redes sociales. Los efectos

²⁴⁰ Top food influencers realizado por HireInfluence, en 14 de abril de 2023, mencionan a: Jamie Oliver, Yumna Jawad, Dennis Prescott, David Chang, Padma Lakshmi, Antoni Porowski, Gordon Ramsay, Hannah Hart, Samantha Lee, Julie Resnick, Chrissy Teigen, Tabitha Brown, Rosanna Pansino, Ayesha Curry, Minimalist Baker, Rae Drummond, Yolanda Gampp.

educativos son indirectos, en su mayoría no intencionales e informales²⁴¹. La influencia de la comercialización de alimentos puede promover elecciones alimentarias poco saludables y contribuir a la comercialización de alimentos procesados y azucarados. Los niños pueden estar expuestos a recetas no saludables, al uso excesivo de ingredientes no saludables y a tácticas de marketing que promueven hábitos alimenticios no saludables.

En general, las recetas se crean para contener un producto específico que necesita promoción. Se utilizan ingredientes procesados, cantidades excesivas de azúcar, grasas no saludables y aditivos. Los niños que miran estos canales pueden estar expuestos a estas recetas y pueden desarrollar una preferencia por alimentos poco saludables. Otro componente importante es el sabor. El impacto en las preferencias gustativas puede distorsionar las percepciones de los alimentos. La exposición constante a recetas e imágenes de alimentos poco saludables puede hacer que parezcan más deseables y apetecibles. Esto puede conducir a una preferencia por alimentos azucarados, salados y procesados sobre alternativas más saludables²⁴².

Si bien uno de los propósitos del contenido de los medios culinarios es informar, en ocasiones es inexacto en relación con el valor nutricional de las recetas presentadas. El enfoque puede estar más en el sabor y la presentación que en la salubridad general del plato. Esto puede inducir a error a los niños y sus familias sobre la calidad nutricional de los alimentos que preparan y comen²⁴³. Bajo la influencia de la publicidad, los niños pueden verse expuestos a tácticas de marketing que promueven refrigerios procesados, bebidas azucaradas y otros alimentos poco saludables. De muy buen sabor, son adictivos en los niños y tienden a seleccionar opciones poco saludables, especialmente si se presentan como modernas, atractivas o convenientes. Por eso es imperativo que los padres vigilen y seleccionen los contenidos culinarios que ven para que sólo tengan acceso a contenidos que tengan un claro componente educativo.

Hay ocasiones en que los padres pueden estimular el pensamiento crítico de los niños, a quienes se les enseñará a evaluar críticamente la información presentada en los canales de cocina, incluido el contenido nutricional y las posibles influencias de marketing; al mismo tiempo, es una oportunidad en la que se puede ayudar a los niños a desarrollar habilidades para seleccionar información del entorno virtual, comprender las técnicas persuasivas utilizadas en la comercialización de alimentos, distinguir entre el valor nutricional genuino y las declaraciones publicitarias, priorizar las cualidades nutricionales de alimentos, para reconocer los criterios correctos para seleccionar alimentos con valores nutricionales óptimos, en comparación con aquellos que son nutricionalmente nulos pero atractivos en sabor y apariencia.

La influencia de la comercialización de alimentos a través de canales de cocina puede contribuir a elecciones y hábitos alimentarios poco saludables entre los niños. Es crucial que los padres, cuidadores, educadores y legisladores estén atentos y tomen medidas proactivas para contrarrestar el posible impacto negativo.

²⁴¹ LeeAnn Tan et al., "What's on YouTube? A Case Study on Food and Beverage Advertising in Videos Targeted at Children on Social Media", *Childhood Obesity* 14, no. 5 (2018): 280-290, <https://doi.org/10.1089/chi.2018.0037>

²⁴² Warde y Martens, *Eating Out*, 66.

²⁴³ Poulain, *The Sociology of Food*, 30-31.

Junto con la apariencia de un producto alimenticio, la sugerencia de un gusto muy atractivo para los niños se genera por la dirección del contenido culinario, lo que provoca representaciones poco realistas, ya que los canales culinarios presentan versiones de la cocina muy editadas y estilizadas, lo que puede crear expectativas poco realistas para los niños. El enfoque en la presentación y la estética puede eclipsar la importancia de los ingredientes nutritivos y las técnicas de cocina. Además, mirar canales de cocina no ofrece el mismo nivel de experiencia práctica que cocinar en la vida real²⁴⁴. Es importante que los niños tengan experiencias prácticas en la cocina, guiados por adultos, para desarrollar sus habilidades y comprensión de la nutrición. Algunos canales de alimentación priorizan el atractivo visual y la presentación de los platos frente a otros aspectos como el valor nutricional o la practicidad de las recetas. Esto puede crear expectativas poco realistas para los niños, ya que pueden percibir que todas las comidas deben ser estéticas. En la vida real, en la cocina y en el espacio doméstico, el aspecto estético sólo a veces es alcanzable.

Otra expectativa poco realista que crean algunos canales de cocción es la condensación del tiempo requerido para el proceso de cocción. Debido a que lo presentan en un formato muy editado, dando la impresión de que preparar comidas elaboradas es rápido y sin esfuerzo, los niños que miran estos canales pueden desarrollar expectativas poco realistas sobre el tiempo, el esfuerzo y la habilidad necesarios para cocinar ciertos platos. Esto puede generar frustración o decepción cuando sus propias experiencias culinarias no coinciden con lo que ven en la pantalla. El acceso a los ingredientes no es fácil para muchas familias. Esto puede crear una desconexión entre las recetas y las herramientas de cocina que se muestran en el canal y la realidad de las experiencias culinarias diarias de los niños, o generar una sensación de decepción o insuficiencia si los niños no pueden replicar las recetas exactamente o usar los mismos ingredientes que se muestran en los videos. La naturaleza altamente editada y estilizada de los canales de cocina de las redes sociales puede crear un estándar poco realista en la percepción de los niños, y existe el riesgo de que algunos de ellos comparen sus propias habilidades con el producto final que ha cocinado el *influencer*. Los niños pueden sentir la presión de lograr la perfección o volverse demasiado críticos con sus propias habilidades culinarias. Esto puede tener un impacto negativo en la autoestima²⁴⁵ y el disfrute del proceso de cocción.

Un componente importante de la educación y la capacitación en habilidades sociales es la capacidad de conectarse con la realidad y comprender la distinción entre la realidad física y la virtual.

A través de la experimentación, la creatividad y la práctica de la adaptabilidad, se debe alentar a los niños a modificar las recetas y comprender que cocinar es una experiencia de aprendizaje y que es bueno cometer errores para aprender²⁴⁶. Cocinar implica habilidades para resolver problemas, como ajustar recetas, hacer sustituciones y practicar la capacidad de encontrar soluciones a problemas inesperados. La experiencia práctica brinda a los niños la oportunidad de tomar decisiones en el momento y adaptarse a los desafíos que surgen durante el proceso de cocción. Estas habilidades para resolver problemas son valiosas no sólo en la cocina, sino también en otros aspectos de sus vidas.

²⁴⁴ Douglas Vogel, Ana Paula Sohn, Karolina Gomes, „Analysis of Competencies Models in Culinary Arts Higher Education”, in *Journal of Culinary Science and Technologies*, 2020, DOI: [10.1080/15428052.2020.1738299](https://doi.org/10.1080/15428052.2020.1738299).

²⁴⁵ Ryan y Deci, *Self-Determination Theory*, 52.

²⁴⁶ Ryan y Deci, *Self-Determination Theory*, 77.

En cualquier experiencia culinaria, los niños aprenden sobre la importancia de usar alimentos frescos e integrales e incorporar una variedad de nutrientes en sus comidas. Al promover un enfoque realista y equilibrado de la cocina, los niños pueden desarrollar una relación saludable con la comida, apreciar el esfuerzo que implica cocinar y tomar decisiones informadas que respalden su bienestar general.

La experiencia práctica limitada asociada con ver canales de cocina es una combinación ineficaz en la educación alimentaria de los niños y debe eliminarse. ¡La educación culinaria implica mucha práctica!²⁴⁷ La experiencia práctica es esencial para que los niños desarrollen habilidades culinarias. Si bien mirar canales de cocina puede proporcionar inspiración y conocimiento de diferentes técnicas y recetas, no brinda el mismo nivel de desarrollo de habilidades que la participación real en actividades de cocina. La experiencia práctica permite que los niños practiquen el uso de herramientas de cocina, aprendan técnicas de cocina adecuadas y adquieran confianza en sus habilidades.

Además, la experiencia práctica les permite explorar ingredientes, aprender sobre el tamaño de las porciones y tomar decisiones informadas sobre opciones de alimentos saludables. Cocinar involucra varios sentidos, incluyendo el tacto, el olfato y el gusto. La experiencia práctica permite a los niños sumergirse por completo en el proceso de cocción, estimulando sus sentidos y aumentando su conciencia sensorial. Esta participación sensorial contribuye a una comprensión holística de los alimentos y puede hacer que la experiencia culinaria sea agradable. Cocinar es, a menudo, una actividad social que une a las personas. Las experiencias prácticas de cocina permiten que los niños participen en la interacción social y la colaboración con miembros de la familia o compañeros. Pueden aprender a comunicarse de manera efectiva, compartir responsabilidades y trabajar en equipo, promoviendo importantes habilidades sociales y relaciones positivas. Al involucrarlos en la preparación de comidas, selección de recetas y tareas de cocina apropiadas para su edad y nivel de habilidad, los niños pueden beneficiarse de un ambiente de aprendizaje de apoyo, oportunidades para hacer preguntas, experimentar y aprender de sus errores. En la cocina, se puede animar a los niños a explorar sabores, experimentar con ingredientes e inventar sus propias recetas.

4. Conclusiones

El análisis descriptivo anterior destacó que la influencia de los canales de redes sociales culinarias es importante por el impacto que genera en la vida de los niños, pero que sigue siendo, al mismo tiempo, sólo una de las fuentes secundarias e informales de la educación culinaria. Como destacamos, existen riesgos asociados a la alta influencia que estos contenidos de redes sociales producen en los niños, los cuales pueden generar desequilibrios nutricionales, perceptivos, de adaptación en el desarrollo infantil.

Por tanto, el consumo por parte de menores de edad de productos de las redes sociales, que tengan un contenido culinario, o que se refieran a otros temas aparentemente educativos, debe ponderarse y limitarse a objetivos educativos bien formulados y conocidos por los adultos.

²⁴⁷ Poulain, *The Sociology of Food*, 12.

Los cimientos de la educación alimentaria consisten en los programas escolares y el seguimiento de las actividades culinarias en el hogar, en la familia. La conciencia sobre la relevancia de la educación culinaria nos conduce a la conclusión de que es crucial incluir experiencias prácticas de cocina y educación alimentaria en los sistemas de educación formal. Esto proporciona el marco para que todos los niños tengan acceso a oportunidades prácticas de cocina y el conocimiento para tomar decisiones informadas sobre alimentos. Los canales con contenido culinario pueden constituir una valiosa base de información, ejemplificada en forma de material educativo cuidadosamente seleccionado por los padres y otros adultos que, por la naturaleza de la profesión, cuidan a los niños. El acceso no supervisado de los niños a estos recursos puede tener efectos no deseados en ellos.

BIBLIOGRAFÍA

- Buligescu, Bianca y Sebastian Țoc. “Abordări conceptuale și metodologii de măsurare a calității vieții. O analiză descriptivă”. *Calitatea Vietii* 32, no. 3 (2021):1-19. <https://doi.org/10.46841/RCV.2021.03.03> .
- Fischler, Claude. “Food, Self and Identity”, *Social Science Information* 27, no. 2 (1988): 275-292. <https://doi.org/10.1177/053901888027002005> .
- Maslow, Abraham H. “A Theory of Human Motivation”. *Psychological Review* 50, (1943): 370-396. <https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm> .
- Miller, Steven. “18 TikTok Mom Influencers That Are Setting New Examples”. *Social Mention*, 4 de mayo de 2023. <https://www.socialmention.com/mom-influencers/> .
- Poulain, Jean-Pierre, (2017), *The Sociology of Food. Eating and the Place of Food in Society*, Bloomsbury Academic, London/NewYork.
- Ryan, Richard M., Deci, Edward L., (2017), *Self-Determination Theory Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*, THE GUILFORD PRESS New York/London, 2017.
- Tan, LeeAnn, et. al. “What’s on YouTube? A Case Study on Food and Beverage Advertising in Videos Targeted at Children on Social Media”. *Childhood Obesity* 14, no. 5 (2018): 280-290. <https://doi.org/10.1089/chi.2018.0037> .
- Vogel, Douglas, Sohn, Ana Paula, Gomes, Karolina, *Analysis of Competencies Models în Culinary Arts Higher Education*, in *Journal of Culinary Science and Technologies*, 2020, DOI:10.1080/15428052.2020.1738299.
- Warde, Alan, Martens Lydia, (2003), *Eating Out: Social Differentiation, Consumption and Pleasure*, Cambridge University Press, (Virtual Publishing),

Capítulo 8

TRADICIÓN E IDENTIDAD EN EL HUERTO ESCOLAR: NIÑOS SEMBRANDO CONOCIMIENTO

 Marcela Bolaños Dávila



Las experiencias en torno a los alimentos se dan desde el momento en que llegamos al mundo, primero en la lactancia, y posteriormente, probando, comiendo y discriminando que sí y que no comer, sin dejar de lado la disponibilidad de alimentos en casa o comunidad, usos y costumbres, prohibiciones religiosas (en caso de existir), intolerancias y alergias, preferencias individuales y de grupo, entre varios factores.

A pesar de que las primeras experiencias sensoriales con alimentos son individuales, el acto de comer, así como de obtener y producir alimentos, es una actividad que primordialmente se realiza en comunidad, compartiendo así experiencias, tanto individuales como colectivas, conformando de esta manera el saber de cada individuo.

El acercamiento con los alimentos no sólo es mediante los sentidos, sino también generando una aproximación a ellos cuando se logra entrar en contacto con su producción, especialmente con lo relacionado a la práctica de siembra, observación del crecimiento y cosecha de los productos.

Se amplía el saber del tema de alimentación mediante el contacto directo con la forma en la que se produce el alimento, tomando en cuenta técnicas agrícolas tradicionales para enriquecer las experiencias y, por lo tanto, el conocimiento, permitiendo así conocer los tipos de tierra para cultivo, fertilizantes naturales elaborados en casa o en el aula, elegir los productos para sembrar, conocer las características y necesidades de la planta, así como las condiciones para la cosecha, fortaleciendo así el aprendizaje entre pares, el cual es importante no sólo durante la niñez, sino en todas las etapas del desarrollo humano.

Como parte de las actividades sociales para continuar y reafirmar el tema de identidad y, además, fomentar el intercambio de conocimiento, está el aspecto culinario, donde resultaría óptimo cocinar lo cosechado, compartiendo así recetas y saberes familiares, encontrando puntos en común dentro del grupo por medio de tradiciones alimenticias.

1. Identidad y tradición

Es complejo definir el concepto de identidad, ya que tiene diversos matices, sin embargo, se puede entender como todos aquellos rasgos que comparte un grupo social, los cuales son un reflejo de su cultura y que sirven para distinguirse de otras comunidades, por ejemplo, el lenguaje, danza, formas de comunicación y, por supuesto, los alimentos y su transformación²⁴⁸.

Para hablar de identidad, invariablemente se debe tocar el tema de la tradición, misma que se entiende por aquellas prácticas, conocimientos que se heredan de generación en generación y que aportan identidad a un grupo social²⁴⁹; es importante denotar que las tradiciones no son lineales, sino que, dependiendo de los factores políticos, sociales e históricos, se hacen modificaciones a ellas, se puede decir que cada generación le imprime su sello distintivo.

El primer acercamiento con la formación de identidad, por medio de las costumbres familiares o regionales, sucede gracias a la tradición oral durante nuestra vida, la cual utiliza como medio de transporte un cúmulo de experiencias, cuentos, historias, mitos y leyendas que van entretejiendo la profunda red de identificación con el grupo social al que pertenecen. La transmisión de conocimientos por medio de la oralidad ha acompañado a las civilizaciones desde su inicio, mismo que se enriquecía con el contacto con los otros y así reforzar lo que se sabía y adquirir nuevos saberes²⁵⁰.

Cuando se habla de conocimientos, intrínsecamente debe haber una relación cercana con lo que estamos intentando comprender. Así sucede con el entorno en el que se desenvuelve un individuo, ya que es a través de estímulos captados por los sentidos y por la connotación social es como entendemos y sabemos/conocemos de nuestro entorno²⁵¹.

De acuerdo con Víctor M. Toledo, Pablo Alarcón-Cháires y Narciso Barrera-Bassols, la apropiación del entorno sucede en diferentes niveles: creer (conjunto de afirmaciones sociales como ceremonias, religión, hábitos, leyendas, símbolos cuentos y tradiciones orales), conocer (teorías, interrelaciones de los objetos y conceptos, entre otros) y hacer (conjunto de acciones para tener un resultado)²⁵²; a manera de reflexión, se puede decir que el creer y, en algunas ocasiones, el hacer, pueden ser adquiridos en entornos no escolarizados, mientras que el conocer y el hacer (dependiendo del caso) se pueden obtener en ambientes académicos.

²⁴⁸ Olga Lucía Molano L., "Identidad cultural un concepto que evoluciona", *Revista Opera*, no. 7 (2007), 69-84, <https://www.redalyc.org/pdf/675/67500705.pdf>.

²⁴⁹ Olga Lucía Molano L., "Identidad cultural un concepto que evoluciona", 69-84.

²⁵⁰ Ruth Y. Cabezas Vargas y Yaneth M. Escalante Escobar, "Importancia de los saberes ancestrales en la identidad cultural en los niños de 5 años en la I.E. inicial de la comunidad de Cullupuquio – Ayacucho" (Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola, 2022) <https://repositorio.usil.edu.pe/bitstreams/db6e2b79-d34d-49e8-a492-0c72b6167c92/download>

²⁵¹ Javier Bermeo Pacheco, Juan Guerrero Jirón y Kenneth Delgado Santa Gadea, "Niveles del conocimiento", en *Procesos y fundamentos de la investigación científica*, coord. David Neill y Liliana Cortez Suárez. (Machala: UTMACH, 2018), 54. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12498/1/Procesos-y-FundamentosDeLaInvestiacionCientifica.pdf>

²⁵² Víctor M. Toledo, Pablo Alarcón Cháires y Narciso Barrera Bassols (eds.), "Etnoecología Mesoamericana. Antología de publicaciones 1980-2018, Programa Estratégico Nacional", *Patrimonio Biocultural de México*, 2018, Consultado el 12 de abril de 2023. <https://patrimoniobiocultural.com/producto/etnoecologia-mesoamericana/>.

El saber se puede dar tanto en el ámbito escolar, como fuera de las aulas y ambos tienen como factor común el contacto entre los miembros de la comunidad (escolarizada o no), con quienes intercambiamos experiencias y creencias, pero, sobre todo, conocemos a través de los ojos del otro, por medio de narraciones orales o la misma convivencia, por lo que este intercambio y contacto con otras realidades, ponen en perspectiva la propia, comparando y nutriendo el entorno de quien está expuesto a la interacción con los demás.

En el caso de los alimentos, el compartir conocimientos a través de ellos es constante dentro y fuera del aula, y que, por medio de ellos nos identificamos como pertenecientes a una determinada familia, ubicada en cierta región y, que, por lo tanto, dota a la persona de un código alimentario específico, el cual, está estrechamente relacionado con la disponibilidad de alimento, alimentos permitidos y que son “buenos para comer”, alimentos que son destinados a una fecha en particular y a los que se tiene acceso, dependiendo del perfil socioeconómico familiar.

De acuerdo a lo anterior, los códigos de alimentos y morales de cada individuo dentro de un grupo social, están definidos por lo que es bueno para comer y bueno para pensar para sí mismos. Esto quiere decir que, dentro de la oferta de alimentos regional, las familias deciden qué de todo eso, que es bueno para las personas que habitan ese territorio, es bueno para su núcleo en particular, además de decidir cuál es la mejor forma de transformarlo utilizando técnicas culinarias (conocimientos tecnológicos asociados mayormente a las figuras femeninas) que han sido repetidas por generaciones anteriores y que también dotan de identidad a una familia y región, además de formar un lazo profundo con el territorio en el que habitan. Por eso, el historiador Luis González y González habla de la microhistoria, cuando se habla del estudio de lo regional y lo describe como: “conjunto de familias ligadas al suelo”²⁵³.

Este lenguaje culinario está enmarcado en un contexto donde los integrantes del grupo social tienen una categorización entre lo que es bueno y malo para comer, heredado junto con la memoria colectiva, fenómeno del que se hablará en los siguientes párrafos.

2. Lo que es “bueno para comer”

Marvin Harris define lo que es bueno para comer, como todo aquello que es mayormente benéfico para quien lo consume y que está estrechamente relacionado con su costo, con lo nutricional y con los mensajes y símbolos que transmite.²⁵⁴ Grosso modo, si el alimento está dentro del ecosistema natural de una población, consumirlo tendrá un costo accesible y éste será parte de la cultura del lugar, normalmente habrá historias, moralejas y leyendas sobre éste y, además, tendrá buena aceptación en los pobladores del lugar, por lo tanto, será “bueno para comer”. Por otra parte, dicho alimento debe ser buscado y transformado de diversas formas por la población, por lo tanto, se generarán conocimientos, tecnologías y técnicas culinarias (cómo se transforma de lo crudo a lo cocido, con una variedad importante de posibilidades), por lo tanto, también es “bueno para pensar”:

²⁵³ Luis González y González, *Invitación a la microhistoria* (México: Fondo de Cultura Económica, 1986), citado en Patricia Arias, “Luis González. Microhistoria e historia regional”, *Desacatos* 181, no. 21 (2006), https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-050X2006000200012.

²⁵⁴ Marvin Harris, *Bueno para comer, Enigmas de alimentación y cultura*, trad. Gonzalo Gil Catalina y Joaquín Calvo Basaran (Madrid: Alianza Editorial, 2010).

Los animales del totemismo dejan de ser, solamente o, sobre todo, criaturas temidas, admiradas o codiciadas: su realidad sensible deja traslucir nociones y relaciones concebidas por el pensamiento reflexivo a partir de los datos de la observación. Por último, se comprende que las especies naturales no sean elegidas por «buenas para comer» sino por «buenas para pensar»²⁵⁵.

Tal es el caso del maíz en México, en donde no sólo se utilizan los granos del cereal (fresco o seco), sino además, las hojas, tallos, olote, vellosidades, e incluso, el hongo parasitario de éste. Por otro lado, también está estrechamente relacionado con la creación del hombre según la cosmovisión de los pobladores prehispánicos, sin olvidar que tiene un fuerte vínculo con divinidades mesoamericanas, y es transformado en diversos alimentos, incluso hay autores que afirman que hay más de 300 formas de prepararlo, por lo tanto, para los mexicanos el maíz es “bueno para comer” y “bueno para pensar”.

Los códigos de alimentación que contienen los alimentos buenos para comer, están impresos en los que conforman el grupo social de una manera profunda, ya que nos acompañan desde muy pequeños al momento de la ablactación, por lo que el primer acercamiento con la comida será con los alimentos que están arraigados en la tradición familiar, por ejemplo, en México se inicia la alimentación del infante con calabaza y chayote, mientras que en Perú se inicia con papa, quínoa, vegetales y fruta, es decir, se comienza a acercar a los niños a los elementos y productos propios, por lo tanto, tradicionales.

A lo largo de la vida familiar del infante, se van incorporando los alimentos que, para el núcleo familiar son permitidos, aptos y buenos para comer; sin embargo, como resultado de las diversas interacciones sociales que tenemos como individuos, las experiencias culinarias se enriquecen, por ejemplo, es común que, en las escuelas, durante los recesos, los niños coman en grupos y tengan un acercamiento a los alimentos que consumen los otros.

Cada uno de nosotros trae consigo una memoria social, la cual está enmarcada con prácticas comunes entre los que conforman el grupo, mismas que se van transmitiendo de generación en generación, dando así sentido de pertenencia e identidad. Sólo se guarda en la memoria aquello que es significativo y formativo, además de ser enriquecida y construida por la experiencia personal de los individuos²⁵⁶.

Sin estar conscientes de ello, los niños acuden a la escuela con recipientes repletos de saberes culinarios que los acompañan para alimentarlos biológicamente, además de reconfortarlos con la presencia constante de recuerdos o memorias envueltos en sus refrigerios. Si logramos vislumbrar que en un patio de recreo se encuentran conviviendo decenas de individuos, cada uno cargando su propia memoria de alimentos, los cuales están en constante convivencia e intercambio, iniciando así no sólo la incursión hacia el conocimiento del otro y del mundo del otro, sino que, además, se obtienen experiencias positivas y negativas de las realidades de sus pares, mismas que se pueden sumar o no a su memoria culinaria.

²⁵⁵ Claude Levi-Strauss, citado en Pedro Gómez García, “Lo crudo, lo cocido y lo podrido. De las estructuras mitológicas a las culinarias”, *Anthropologica. Revista de Etnopsicología y Etnopsiquiatría* 14, núm. 13-14 (1993), <https://pedrogomez.antropo.es/textos/1993-02.Lo-crudo-y-lo-cocido.Las-estructuras-culinarias.pdf>.

²⁵⁶ Bertha Mendlovic Pasol, “¿Hacia una “nueva época” en los estudios de memoria social?”, *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales* 59, no. 221 (2014), https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-19182014000200013.

3. Memoria culinaria

La memoria está compuesta por elementos biológicos (sensoriales) y otros sociales (afectos o significados), los cuales tienen marcos colectivos que tiene que ver con lo espacial -territorios y lugares-, lo temporal -tradiciones- y lo sensorial -memoria de los sentidos, estética y placer-²⁵⁷, los cuales tienen como hilo conductor tanto los momentos históricos, como los pensamientos, significados, prácticas e ideologías del grupo al que se pertenece.

De acuerdo con Joel Candau, la memoria tiene que ver con procesos constantes de memorizar y resignificar lo memorizado²⁵⁸, que tienen un papel fundamental para la supervivencia humana y de igual forma se conceptualiza como puente entre el pasado y el presente. Como se mencionó anteriormente, se hace una selección sobre lo que sí se guarda en la memoria y lo que no, dependiendo de la intensidad de la emoción o del afecto relacionado con las situaciones, aunque el olvido también es parte del proceso de la memoria.

Todo el proceso mnémico, conforme pasan los años, se reconstituye y se reinventa, es decir, cada individuo que hereda esta memoria se apropia de ella y la resignifica, tejiendo un muy particular puente entre el pasado y el presente, que va de la mano como el de sus pares y que será transmitido a las siguientes generaciones²⁵⁹.

De acuerdo con Berta Mendlovic, existen distintos lugares donde reside la memoria, colectiva, los cuales se conforman por estatuas, monumentos, objetos, mitos y obras históricas²⁶⁰. Esto mismo podemos encontrarlo en el ámbito culinario, ya que se guarda en recetarios, utensilios heredados (la olla de los frijoles, el pocillo del café, el rodillo para las tortillas de harina, el comal de la abuela, etcétera), en mitos en torno a los alimentos (si estás enojado la salsa se torna muy picosa, si estás embarazada no inflan las tortillas, por mencionar algunas), narraciones cargadas de relatos y testimonios (el tío Fulano al que le salían los frijoles como a nadie más de la familia, Sor Andrea de la Asunción que inventó el mole poblano, el secreto para que los nopales no produzcan tanta baba, etcétera), además de una larga lista de platillos e insumos que, como se vio en párrafos anteriores, son buenos para comer y pensar.

Aunado a lo anterior, la memoria sensorial forma parte fundamental de la memoria culinaria, ya que por medio de los sentidos entendemos y nos hacemos parte del mundo en el que vivimos, cada una de las experiencias que vivimos son registradas en la memoria personal, las cuales compartiremos con el grupo social y que, de forma personal, harán que los hábitos y prácticas se mantengan o cambien, por ejemplo, una experiencia positiva hacia un alimento bueno para comer, provocará que lo sigamos consumiendo, mientras que, una experiencia negativa hacia un alimento bueno para comer, provocará que modifiquemos nuestro hábito, ya sea abandonándolo por completo o cambiando la forma en la que lo producimos e ingerimos. Sobre lo sensorial, David Le Bretón comparte:

²⁵⁷ Cecilia Inés Pernasetti, "Comer y recordar. La cocina tradicional y la memoria colectiva", en *Encuentro internacional "Fecundidad de la memoria. Desafíos del presente a los usos del pasado en América Latina"*, comp. Héctor Schmucler: (Córdoba, Argentina: Centro de Estudios Avanzados, 2011): 1-10. https://www.academia.edu/18891702/Comer_y_recordar_La_cocina_tradicional_y_la_memoria_colectiva

²⁵⁸ Joel Candau, *Antropología de la memoria*, (Buenos Aires: Nueva Visión, 2002), 36.

²⁵⁹ Modesta López Mejía, María Jústiz Guerra y Maritza Cuenca Díaz, "Métodos, procedimientos y estrategias para memorizar: reflexiones necesarias para la actividad de estudio eficiente", *Humanidades médicas* 13 (2012): 805-824. <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v13n3/hmc14313.pdf>.

²⁶⁰ Pasol, "¿Hacia una "nueva época" en los estudios de memoria social?"

Si las percepciones sensoriales producen sentido, si cubren el mundo con referencias familiares, es porque se ordenan en categorías de pensamiento propias de la manera en que el individuo singular se las arregla con lo que ha aprendido de sus pares, de sus competencias particulares de cocinero, de pintor, de perfumista, de tejedor, etc., o de lo que sus viajes, sus frecuentaciones o sus curiosidades le han enseñado. Cualquier derogación de las modalidades acostumbradas de ese desciframiento sensible suscita indiferencia o encogimiento de hombros, o implica el asombro y la tentativa de readoptarla en lo familiar al encontrarle un parecido con otra cosa o al efectuar una investigación 1 adecuada para identificarla: un olor o un sonido, por ejemplo, cuya singularidad han llamado la atención²⁶¹.

Si bien, como se mencionó anteriormente, cuando da comienzo la ingesta de alimentos, al término de la lactancia, será con aquellos productos que la sociedad vea como positivos y buenos para comer, durante los primeros años de vida del infante, estará dispuesto a comer lo que la familia le presente a la mesa. Sin embargo, durante la edad preescolar se presenta un fenómeno llamado *neofobia alimentaria*, misma que se manifiesta como una negativa rotunda a la ingesta de alimentos nuevos (también puede ser a insumos conocidos) y que será naturalmente superada cerca de los ocho años de edad,²⁶² aunque la selectividad que derive del proceso previo, no será fácilmente modificada, provocando que la memoria culinaria del infante se vea limitada por esta selección personal sobre la comida, por ejemplo, infantes que a los dos o tres años de edad comían alimentos tales como cebolla o rábanos y que, después de un periodo, no toleran el sabor o el olor del mismo. Otro ejemplo es el niño que asegura que no le gustan productos que ni siquiera ha probado.

Retomando lo anterior, si el infante está en un grupo social que tenga acceso cotidiano a los alimentos buenos para comer y pensar, su memoria culinaria será reforzada constantemente por la familia, si bien puede tener productos que por decisión personal no consumirá, serán elementos presentes a lo largo de su vida, es decir, sabe cómo se ven, cómo se preparan, cómo se sirven y con qué prácticas se consumen. Sin embargo, si el grupo familiar no tiene cercanía cotidiana con dichos alimentos, de ninguna manera el infante podrá tener en su memoria, aquellos insumos a los que no tiene acceso su grupo social.

Sin embargo, la vida cotidiana actualmente limita las interacciones sociales con respecto de los alimentos debido, entre otras, a las siguientes situaciones:

3. Existe una amplia variedad de alimentos industrializados y ultra procesados que provocan que la memoria culinaria se vea limitada, ya que son sabores estandarizados, repletos de conservadores, saborizantes y colorantes que alteran la percepción sensorial.
4. Debido a las exigencias del ámbito laboral y la situación económica del país, el hábito o la práctica de comer en familia también se ha visto afectada, ya que la distancia del centro de trabajo al hogar es grande, el aumento de los vehículos y el costo elevado del transporte público o privado, provocan que la población trabajadora tenga pocas posibilidades de regresar a casa a comer en grupo.

²⁶¹ David Le Breton, *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*, (Buenos Aires: Nueva Edición, 2007): 24

²⁶² Alejandro Chacón Villalobos, "Percepción de alimentos en el primer lustro de vida: aspectos innatos, casualidad y modificaciones derivadas de la experiencia alimentaria", *Revista electrónica Actualidades Investigativas en Educación* 11, no. 3 (septiembre -diciembre 2011): 1-35 www.redalyc.org/pdf/447/44722178004.pdf.

5. Trabajadores y estudiantes que se encuentran lejos de casa, están a expensas de comer lo que sea accesible, rápido de servir y consumir, y que genere satisfacción digestiva durante un periodo razonable, sin detenerse a pensar si es bueno para comer o pensar, sino más bien que sea “bueno para hacer”, es decir, lograr tener la energía suficiente para seguir realizando actividades laborales o escolares.

Considerando a lo anterior, la memoria culinaria se ha visto limitada, debido a que los sabores y consistencias están enmarcados y dictados por la industria alimenticia, donde la alimentación gira en torno a productos como maíz, trigo y arroz²⁶³, además de haber una predilección por añadir azúcares, saborizantes, edulcorantes y conservadores a los productos, logrando así que la alimentación en las ciudades se vuelva monótona, y dulce, además de comenzar a olvidar cómo son los alimentos de forma natural: consistencia, sabor, presentación, colores y transformaciones.

Si bien la familia es base primordial para la vida social, existen otras redes en las que convive un individuo, siendo el entorno escolar otro sostén importante, ya que los conocimientos académicos se enriquecen y el contacto con los otros aportan innumerables experiencias y saberes que también añaden elementos esenciales como en el tema de la alimentación.

4. Saberes compartidos entre pares

De acuerdo con la teoría de Vigotsky, un aspecto importante para tomar en cuenta el desarrollo del ser humano es su contexto histórico sociocultural, a partir del cual se inician los tejidos del conocimiento.

El entorno social de un individuo determinará las bases de la construcción de su propio conocimiento, es decir, desde la perspectiva familiar o regional se obtiene información y conocimientos sobre el entorno, normas, reglas, actitudes, significados, etcétera, mismos que serán moldeados y nutridos (en el mejor de los casos) en el ámbito académico, donde tendrán contacto con los *otros*, quienes son individuos que traen consigo sus propias memorias y conocimientos particularmente contruidos²⁶⁴.

De acuerdo con lo anterior, cada individuo, dentro de las aulas y espacios académicos, se enfrenta con el *otro*; cada uno portando su propio tejido de conocimiento, memoria y sistemas de valores y creencias como contexto de su saber, dónde, al momento de la interacción de los *unos* con los *otros*, se dan encuentros entre estos dos universos, que servirán para: enriquecer la red, componer la red o ampliar la red.

Los alimentos son parte medular de la vida del ser humano, tanto biológica como socialmente siendo parte de estos encuentros y entretejidos sociales que fomentan y producen conocimiento e identidad. Con el simple acto de comer, un individuo adquiere saberes sobre forma, consistencia, sabor, color, significado y simbolismo, además de la práctica para conocer cuándo, cómo y con quién se adquieren, preparan, consumen y comparten los insumos, es decir, se consolidan creencia, conocimiento y práctica.

²⁶³ Luis Ernesto Blacha, “Riesgo, desigualdad y sabor. Herramientas sociológicas para explicar el “efecto dorito”, *Revista temas sociológicos* 601, núm. 27 (2020). <https://doi.org/10.29344/07196458.27.2442>

²⁶⁴ Beatriz Carrera y Clemen Mazzarella, “Vygotsky: enfoque sociocultural”, *Educere* 5, no. 13 (2001), <https://www.redalyc.org/pdf/356/35601309.pdf>.

Dentro del compartir alimentos, y por lo tanto conocimientos, en un escenario escolar pueden desarrollarse diversas situaciones. En primer lugar, es posible que se presenten alimentos completamente nuevos para el individuo, lo que significa que lo que observa en el *otro* no forma parte de su experiencia culinaria previa. En este caso, experimentará una variedad de sensaciones influenciadas por su contexto familiar y su percepción de lo que es bueno para comer. Esto lo llevará a decidir si probará o no el alimento. En caso de que lo pruebe, hará una discriminación para saber si le gustó o no.

También puede suceder que se presenten alimentos conocidos y con los que se identifican, donde lo que ve en el *otro* le es familiar y lo tiene en su memoria culinaria. Esto podrá traer a su presente recuerdos, sensaciones o juicios que se hicieron en el pasado sobre dicho insumo y podrá reconocer la forma de elaboración, sabores, consistencias y olores. Sin embargo, también podría enfrentarse a una presentación novedosa, lo que significa que está familiarizado con el producto, pero no con esa forma específica de prepararlo. Por ejemplo, podría reconocer los frijoles refritos pero no los que son *de la olla* o conoce los frijoles bayos, pero no los negros.

4. Huerto escolar, espacio para la creación de conocimiento y fortalecimiento de identidad

Un huerto es un ambiente físico, ubicado en algún lugar en específico del territorio, dentro del cual se llevan a cabo actividades relacionadas con la siembra, cuidado y cosecha de productos tanto alimenticios como medicinales u ornamentales²⁶⁵. Estos ambientes pueden ser de diversos tipos de acuerdo de sus características, por ejemplo: urbanos (si están en ciudades), familiares (si están destinados para autoconsumo), escolares (si se encuentran dentro de un centro educativo), etcétera.

Si importar el tipo de espacio destinado para el huerto, es mediante la práctica de la agricultura como la población se apropia de dicho territorio, tanto para obtener recursos y subsistir, como para crear y fortalecer un sistema simbólico, tradicional y patrimonial relacionado con la producción, ambos aportando identidad a la comunidad²⁶⁶.

La identidad regional se deriva del sentido de pertenencia socio-regional y se da cuando por lo menos una parte significativa de los habitantes de una región ha logrado incorporar a su propio sistema cultural los símbolos, valores y aspiraciones más profundas de su región²⁶⁷.

En párrafos anteriores se habla de la importancia de las interacciones sociales para la generación de conocimiento, memoria e identidad, en familia y en espacios académicos, por lo tanto, es importante retomar la definición de la FAO sobre los huertos escolares:

²⁶⁵ Juan Camilo Fontalvo Buelvas y Yadeneyro de la Cruz Elizondo, *Manual de iniciación al huerto casero: una guía para producir alimentos saludables*. México: Universidad Veracruzana, 2020. https://www.uv.mx/hab/files/2021/02/Manual-de-huerto-en-casa_HAB_DIF_2020.pdf?fbclid=IwAROR_DkUaopKhma5M2VFnn9XbrUQshhjj1cnlg24y407QLfUKiv443GGCO

²⁶⁶ Gilberto Giménez, "Territorio e identidad. Breve introducción a la geografía cultural", *Trayectorias* 7, no. 17 (2005). <https://www.redalyc.org/pdf/607/60722197004.pdf>.

²⁶⁷ Giménez, "Territorio e identidad", 17

Es un lugar donde se cultivan hortalizas, granos básicos, frutas, plantas medicinales, hierbas comestibles, ornamentales y se da la cría de animales de corral. Está ubicado dentro del centro escolar e involucra a la comunidad educativa en la implementación. Además, es un recurso y un medio para que los docentes orienten mediante el proceso de enseñanza aprendizaje a los estudiantes, en todo lo relacionado con la implementación, desarrollo y manejo de cultivos saludables, con el fin alimenticio, educativo y recreativo²⁶⁸.

La iniciativa de los huertos escolares en México, hacen su aparición en 1922²⁶⁹, primero en las escuelas rurales (parcelas escolares), para después migrar a los espacios académicos urbanos. Si bien siempre han estado vigentes, su importancia va y viene de acuerdo a las necesidades educativas y los programas académicos a seguir; incluso, durante el periodo pandémico y post pandémico del SARS COVID 19, se relegó su uso, primero porque no había actores en las escuelas. Después, por la limitada presencia del personal administrativo y docente en las instituciones para su cuidado; y, posteriormente, al regreso de los alumnos a las aulas, se evitaron la acumulación de estudiantes en espacios reducidos, por lo que la continuidad del uso del huerto escolar como recurso académico se vive de forma limitada en los últimos años.

Sin embargo, la perspectiva que se tiene para los siguientes años en la educación mexicana es retomar los huertos escolares como espacios de aprendizaje donde se podrían retomar los cuatro campos formativos que propone la Nueva Escuela Mexicana a nivel educación básica: lenguaje; saberes y pensamiento crítico, ética, naturaleza y sociedad y de lo humano a lo cotidiano²⁷⁰.

Si bien ya se habló del concepto de los huertos escolares, se debe sumar el hecho de que se trata de un espacio destinado al intercambio de saberes. La agricultura, desde sus inicios hace 12.000 años, es una actividad fundamental para el desarrollo de las civilizaciones y las culturas, siendo una acción colectiva, sin importar el número de los integrantes del grupo, es decir, que una persona en solitario prepare la tierra, are, siembre, cuide y coseche es extremadamente complicado; debido a lo anterior, es una actividad que se realiza en la colectividad, con una sabiduría ancestral impresa en ella, guardada en la memoria, acompañada de tradiciones y enriquecida por experiencias individuales, heredada y vigente.

La idea anterior se ve reflejada en la importancia del huerto escolar propuesta por la FAO, donde se le observa como un espacio de recreación, aprendizaje, respeto y trabajo conjunto²⁷¹. Si bien uno de los objetivos es que dicho territorio se vuelva sostenible y procure a la comunidad de alimentos sanos y saludables, se debiera sumar el desarrollo de la memoria culinaria hablando de la habilidad de reconocer los alimentos básicos de una cultura, es decir, que se vuelvan espacios de persistencia de los productos en su forma y variedades naturales, en el que los alumnos sean capaces de cuidarlos y puedan vivir de cerca el crecimiento de las plantas, además de volverse a apropiar cultural y culinariamente de ellos y reforzar así la identidad familiar/regional/nacional.

²⁶⁸ FAO y MINED, El huerto escolar: Orientaciones para su implementación, consultado el 16 de marzo de 2023. <https://www.fao.org/3/am275s/am275s00.pdf>.

²⁶⁹ Daniel Eduardo Armienta Moreno et.al., "Huertos escolares como espacios para el cultivo de relaciones", *Innovus* 168, no. 80 (2019). <https://www.scielo.org.mx/pdf/ie/v19n80/1665-2673-ie-19-80-161.pdf>.

²⁷⁰ Israel Olguín, "Ejes, campos formativos y fases de aprendizaje del Plan de Estudios de Educación Básica", *Unión CDMX*, 22 de julio 2022, <https://www.unioncdmx.mx/2022/07/22/ejes-campos-formativos-y-fases-de-aprendizaje-del-plan-de-estudios-de-educacion-basica/>.

²⁷¹ FAO y MINED, El huerto escolar: Orientaciones para su implementación.

¿Qué sembrar en el huerto? Lo que esté disponible en la comunidad, ya que, por un lado, será un alimento bueno para comer y pensar y, por otro lado, será un alimento adaptado al suelo y clima y del que será fácil obtener información para su siembra y cuidado del resto de la comunidad, además que fortalece la identidad del grupo social, donde cada alumno carga al huerto la memoria familiar sobre el insumo.

De manera utópica, sería maravillosamente sustancial que los alumnos también transformaran lo cosechado en el huerto y que vivieran de primera mano la experiencia de poner manos a la obra en los alimentos, sin embargo, no todas las escuelas cuentan con las instalaciones necesarias para dicha actividad, por lo que se deberán buscar opciones para poder completar la experiencia y concretar saberes, como podría ser que los alumnos lleven los insumos a casa y los regresan transformados, con toques distintivos y únicos de su identidad y memoria culinaria para compartir con el resto.

Acercar los alimentos a los infantes de forma positiva, además de relacionarlos con el medio ambiente y su cuidado, tiene ventajas como:

1. Experiencias agradables en torno a los alimentos, en un ambiente social con los compañeros del salón, que deberían girar en torno a compartir lo que se sabe (tanto en el sentido del gusto, como del conocimiento).
2. Aprendizaje significativo que provoque quedar plasmado en la memoria para la posteridad y para engrosar los saberes familiares.
3. Ampliar el catálogo de experiencias sensoriales frente a los alimentos, para que, si bien no son parte natural de su entorno alimenticio familiar, tenga ese acercamiento necesario con su medio.
4. Comer en conjunto enriquece no sólo las cuestiones sensoriales, sino que también enriquece el entorno de prácticas sociales, por medio de rituales (poner la mesa, acercarse las herramientas necesarias, preparar el ambiente, etcétera) y tradiciones que pueden nacer de esta interacción con los otros.

5. Conclusiones

Por lo tanto, el acercamiento a los alimentos de una forma orgánica y dirigida ayuda a diversos factores que enriquecerán profundamente a los niños, haciéndolos conscientes de la riqueza de alimentos y recursos en los que está inscrita su identidad. De igual forma, en el espacio destinado al huerto se podría lograr el fortalecimiento de las formas de apropiación del saber, donde se enfrentarían (en el mejor de los sentidos), la creencia que se tiene de los alimentos y su entorno (forma de obtención, transformación, significados, etcétera), con los conocimientos (clima, fertilidad del suelo, temporalidad, etapas de crecimiento de las plantas, etcétera) y la forma de hacer campo (cuidado del espacio, técnicas de siembra y cosecha, etcétera), haciendo que los individuos interioricen la experiencia, se guarde en la memoria, se herede y comparta.

Debido a lo anterior, sería interesante repetir el modelo de huerto a otros niveles escolares y sociales, es decir, no sólo limitar a infantes de nivel básico, sino transpolar a adolescentes y adultos, llevar los huertos a niveles de educación media superior y superior, además de fomentar que se realicen en casa (buscando espacios para contener lo sembrado: huacales, botellas recicladas, cubetas y recipientes en donde se pueda recrear el huerto). De esta manera, se fomenta el seguir tejiendo redes de saberes y memorias en cada espacio que habitamos.

BIBLIOGRAFÍA

- Arias, Patricia. "Luis González. Microhistoria e historia regional." *Desacatos*, no. 21 (mayo-agosto, 2006): 177-186. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-050X2006000200012.
- Armienta, Moreno, Daniel E., et al. "Huertos escolares como espacios para el cultivo de relaciones." *Innovus* 19, no. 80 (mayo-agosto 2019): 161-172. <https://www.scielo.org.mx/pdf/ie/v19n80/1665-2673-ie-19-80-161.pdf>.
- Bermeo Pacheco, Javier, Juan Guerrero Jirón, and Kenneth Delgado Santa Gadea. "Niveles del conocimiento." En *Procesos y fundamentos de la investigación científica*, coordinado por David Neill y Liliana Cortez Suárez. Machala, Ecuador: UTMACH, 2018: 52-67 <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12498/1/Procesos-y-FundamentosDeLainvestigacionCientifica.pdf>
- Blacha, Luis E. "Riesgo, desigualdad y sabor. Herramientas sociológicas para explicar el "efecto dorito."" *Revista temas sociológicos*, no. 27 (2020): 595-621. <https://doi.org/10.29344/07196458.27.2442>.
- Cabezas Vargas, Ruth Y., y Yaneth M. Escalante Escobar. "Importancia se los saberes ancestrales en la identidad cultural en los niños de 5 años en la I.E. inicial de la comunidad de Cullupuquio – Ayacucho." Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola, 2022. <https://repositorio.usil.edu.pe/bitstreams/db6e2b79-d34d-49e8-a492-0c72b6167c92/download>.
- Candau, Joël. *Antropología de la memoria*. Buenos Aires, Argentina: Nueva Visión, 2002.
- Carrera, Beatriz, y Clemen Mazzarella. "Vygotsky: enfoque sociocultural." *Educere* 5, no. 13 (abril-junio 2001): 41-44. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35601309.pdf>.
- Chacón Villalobos, Alejandro. "Percepción de alimentos en el primer lustro de vida: aspectos innatos, casualidad y modificaciones derivadas de la experiencia alimentaria." *Revista electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"* 11, no. 3 (septiembre-diciembre 2011): 1-35. www.redalyc.org/pdf/447/44722178004.pdf.

- FAO y MINED. “El huerto escolar Orientaciones para su implementación”. Consultado el 16 de marzo de 2023. <https://www.fao.org/3/am275s/am275s00.pdf>
- Fontalvo Buelvas, Juan C., y Yadeneyro de la Cruz Elizondo. *Manual de iniciación al huerto casero: una guía para producir alimentos saludables*. México: Universidad Veracruzana, 2020. https://www.uv.mx/hab/files/2021/02/Manual-de-huerto-en-casa_HAB_DIF_2020.pdf?fbclid=IwAR0R_DkUaopKhma5M2VFnn9XbrUQshhjj1cniLg24y407QLfUKiv443GGC0.
- Giménez, Gilberto. “Territorio e identidad. Breve introducción a la geografía cultural.” *Trayectorias* 7, no. 17 (enero-abril 2005): 8-24. <https://www.redalyc.org/pdf/607/60722197004.pdf>.
- Gómez García, Pedro. “Lo crudo, lo cocido y lo podrido. De las estructuras mitológicas a las culinarias.” *Anthropologica. Revista de Etnopsicología y Etnopsiquiatría*, no. 13-14 (1993): 91-111. <https://pedrogomez.antropo.es/textos/1993-02.Lo-crudo-y-lo-cocido.Las-estructuras-culinarias.pdf>.
- Harris, Marvin. *Bueno para comer: Enigmas de alimentación y cultura*. Traducido por Gonzalo Gil Catalina y Joaquín Calvo Basaran. Madrid: Alianza Editorial, 2010.
- Le Breton, David. *El sabor del mundo: una antropología de los sentidos*. Buenos Aires: Nueva Visión, 2007.
- López Mejía, Modesta, María Jústiz Guerra, y Maritza Cuenca Díaz. “Métodos, procedimientos y estrategias para memorizar: reflexiones necesarias para la actividad de estudio eficiente.” *Humanidades Médicas* 13, no. 3 (2013): 805-824. <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v13n3/hmc14313.pdf>.
- Mendlovic Pasol, Bertha. “¿Hacia una “nueva época” en los estudios de memoria social?” *Revista mexicana de ciencias políticas y sociales* 59, no. 221 (mayo-agosto 2014). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-19182014000200013.
- Molano L., Olga L. “Identidad cultural un concepto que evoluciona”, *Revista Opera*, no. 7 (mayo 2007): 69-84. <https://www.redalyc.org/pdf/675/67500705.pdf>.
- Olgún, Israel (2022), “Ejes, campos formativos y fases de aprendizaje del Plan de Estudios de Educación Básica.” *Unión CDMX*, 22 de julio 2022. <https://www.unioncdmx.mx/2022/07/22/ejes-campos-formativos-y-fases-de-aprendizaje-del-plan-de-estudios-de-educacion-basica/>.
- Pernasetti, Cecilia I. “Comer y recordar. La cocina tradicional y la memoria colectiva”. En *Encuentro internacional “Fecundidad de la memoria. Desafíos del presente a los usos del pasado en América Latina”*. Compilado por Héctor Schmucler, 1-10. Córdoba, Argentina: Centro de Estudios Avanzados, 2011. https://www.academia.edu/18891702/Comer_y_recordar_La_cocina_tradicional_y_la_memoria_colectivan .
- Toledo, Víctor M., Pablo Alarcón Cháires y Narciso Barrera Bassols (eds.). “Etnoecología Mesoamericana. Antología de publicaciones 1980-2018, Programa Estratégico Nacional”. *Patrimonio Biocultural de México*. Consultado el 12 de abril de 2023. <https://patrimoniobiocultural.com/producto/etnoecologia-mesoamericana/> .

NUESTROS COLABORADORES²⁷²

Catalina Elena Dobre es doctora en filosofía por la Universidad “Alexandru Ioan Cuza” Iasi, (Rumanía). Tiene varias publicaciones en revistas de investigación nacionales e internacionales sobre la filosofía de Søren Kierkegaard, así como sobre temas antropológicos, éticos y culturales. Es autora de varios libros que reflejan los temas mencionados, y entre los publicados recientemente son: *La nostalgia de Cioran* (Editorial Thémata, Universidad de Sevilla, España, 2020) y *Max Picard: la filosofía como renacer espiritual* (Gedisa, México, 2020). Es co-coordinadora de los volúmenes: *Sobre la mesa. Un diálogo entre gastronomía y filosofía* (IF Press, 2020) y *Somos lo que comemos. Reflexiones para la preservación de una cultura gastronómica con sentido ético* (IF PRESS, 2021). Es miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI) de México, Nivel II; y miembro de la Sociedad Iberoamericana de Estudios Kierkegaardianos. Directora de la Revista *Estudios Kierkegaardianos* México y Editora. A partir del 2021 es parte del *International Advisory Board de Hong Kierkegaard Library* (USA). Actualmente es profesora e investigadora y realiza un Postdoctorado en la Universidad Instituto de Estudios Superiores Tecnológico de Monterrey, México, con un proyecto llamado “*Persona, cultura y sociedad, en el ámbito de la intertextualidad e interculturalidad discursiva para un mundo inclusivo*”.

Massimo Vittorio es doctor en filosofía y profesor de Ética de la Comunicación y de Antropología Filosófica en la Universidad de Catania, Italia. Autor de varios artículos y conferencista. Director del LEIF (Laboratorio de Ética e Información Filosófica). Examinador jefe de Filosofía por el IBO, Suiza. Fundador y director del espacio web *Ética-mente* y de la asociada revista académica. Sus intereses principales se enfocan sobre cuestiones de metaética, sobre la naturaleza de la moral y con un enfoque en el concepto de espacio. Su investigación más reciente trata con el futuro de las ciudades en el nuevo alcance de la ética urbanística y con el concepto de espacio en la ética y antropología. Sus más recientes publicaciones: *Illusion, Desire, Passion: Origin and Evolution of Ortega y Gasset's Ideas on Love* (2022); *Il filosofo spaziale. Etica e antropologia in Ortega y Gasset* (2023); *Etica urbanistica. Etica e antropologia dell'uomo urbano* (2023). También ha colaborado en los volúmenes anteriores del proyecto sobre filosofía y gastronomía: *Sobre la mesa. Un diálogo entre gastronomía y*

²⁷² La presentación de nuestros colaboradores (autores) está en función del orden de los capítulos.

filosofía (IF Press, 2020) y *Somos lo que comemos. Reflexiones para la preservación de una cultura gastronómica con sentido ético* (IF PRESS, 2021), (Coords. Catalina Elena Dobre y Luis Javier Álvarez Alfeirán).

Rafael García Pavón es doctor en filosofía por la Universidad Iberoamericana y maestro en filosofía por la Universidad Panamericana, especializado en el pensamiento de Søren Kierkegaard. Actualmente es el Coordinador de Investigación de la Universidad del Claustro de Sor Juana, y tiene un proyecto de investigación sobre filosofía cinematográfica como ética de porvenir. Ha sido profesor de filosofía y cine, ética, ética aplicada, bioética, historia de la filosofía moderna y contemporánea, ética de la hospitalidad, así como de diversas materias de humanidades a nivel licenciatura, maestría y doctorado en diversas universidades desde el año 1994. Es miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel I, miembro de la *Sociedad Iberoamericana de Estudios Kierkegaardianos*. Entre sus libros publicados se encuentran: *Filosofía cinematográfica como ética del porvenir: recuperar y recomenzar el tiempo perdido* (2018), *Cine y filosofía* (2015), *Contemporaneidad y Fe en Kierkegaard* (2011), *El problema de la comunicación en Kierkegaard* (2012) y *Kierkegaard y los ámbitos de la existencia* en coautoría con Catalina Elena Dobre. También ha colaborado en los volúmenes anteriores del proyecto sobre filosofía y gastronomía: *Sobre la mesa. Un diálogo entre gastronomía y filosofía* (IF Press, 2020) y *Somos lo que comemos. Reflexiones para la preservación de una cultura gastronómica con sentido ético* (IF PRESS, 2021), (Coords) Catalina Elena Dobre y Luis Javier Álvarez Alfeirán.

Luis Javier Álvarez Alfeirán es Director General de Le Cordon Bleu México, habiendo sido del 2005 al 2008 director de la Facultad de Administración Turística de la Universidad Anáhuac (México). Inicia sus estudios universitarios en Trinity College Dublín (Irlanda). En 1997 se gradúa como licenciado en Administración de Empresas en la Universidad Anáhuac México. Cuenta con una Maestría en Humanidades (2017) y actualmente es candidato a doctor también en el área de humanidades por la misma Universidad. Expositor y conferencista en distintos congresos y eventos académicos y profesionales en México, Chile, Perú, Argentina, España e Italia principalmente. Miembro del panel de expertos de *Ergo Advisors* con sede en Nueva York así como de distintas asociaciones culinarias tales como *The International Association of Culinary Professionals*, *The American Institute of Wine & Food* y *La Chaine des Rotisseurs*. Ha formado parte del consejo editorial de diversas publicaciones del ámbito gastronómico en México y en la actualidad colabora con artículos para la edición digital de FORBES México y es co-coordinador de los volúmenes: *Sobre la mesa. Un diálogo entre gastronomía y filosofía* (IF Press, 2020) y *Somos lo que comemos. Reflexiones para la preservación de una cultura gastronómica con sentido ético* (IF PRESS, 2021),

Bettit Karim Salvá Ruiz es ingeniera en Industrias Alimentarias y Magister Scientae en Tecnología de Alimentos por la Universidad Agraria La Molina. Máster en Nutrición y Dietética y Doctora “Cum laude” por la Universidad de León-España. Ha realizado labor docente y de investigación por más de 28 años en el Departamento de Tecnología de los Alimentos y en la Escuela de Posgrado de la Universidad Agraria La Molina. Ha sido Decana de la Facultad de Ciencias de los Alimentos (2017-2021) y actualmente es Vicerrectora de la Universidad Le Cordon Bleu. Ha dirigido más de 30 tesis de pre y posgrado y ha publicado más de 10 libros y capítulos de libros en su especialidad. Ha sido finalista en el concurso “Por las Mujeres en la Ciencia 2018” organizada por Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica y ha recibido la condecoración “Orden de la Ingeniería Peruana 2022” por el Colegio de Ingenieros del Perú.

Karen Vanessa Quiroz Cornejo es nutricionista y candidata al título de doctor en Ciencias de la Salud por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Magíster en Docencia Universitaria y Gestión Educativa, con estudios concluidos de Maestría en Educación Superior e Investigación en la Universidad Científica del Sur. Director de la Carrera Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Le Cordon Bleu. Presidenta de la Asociación de Facultades y Escuelas de Nutrición – ASPEFENUT (2021-2023). Ha realizado labor docente y de investigación por 14 años en universidades públicas y privadas.

Flor Evelyn De la Cruz Mendoza es nutricionista egresada de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y Maestría en Gestión de Negocios en Nutrición por la Universidad San Ignacio de Loyola y tiene experiencia profesional en el campo de la nutrición clínica y comunitaria. Ha realizado labor docente de la carrera de Nutrición en diversas universidades privada y nacionales en los últimos 5 años.

José Ángel Agejas Esteban es catedrático de ética y deontología en la Universidad Francisco de Vitoria en Madrid, doctor en filosofía por la Universidad de Barcelona y periodista. Ha obtenido también el Diploma en Estudios Avanzados en Ciencias de la Información y una maestría en Doctrina Social de la Iglesia. En su experiencia docente, destaca sobre todo su principal dedicación a la formación ética de los profesionales en los ámbitos de la comunicación, del derecho y de la educación. Por lo que respecta a su experiencia profesional en los medios de comunicación, ha sido director de una revista, asesor editorial y colaborador habitual en medios escritos y radiofónicos. Ha dirigido los Departamentos de Publicaciones y de Humanidades. Actualmente es el director de la Revista Interdisciplinar de Filosofía y Humanidades, *Relecciones*. Ha publicado diversos artículos especializados, varios manuales de asignaturas universitarias, en especial de ética, así como ensayos filosóficos. Los últimos dedicados explícitamente a los fundamentos de la formación universitaria: *La ruta del encuentro. Una propuesta de formación integral en la Universidad* (2013), y *Universidad y Persona: una tradición renovada* (2019).

Arantxa de Miguel Uriarte es ingeniera química por el Instituto Químico de Sarriá, Barcelona (1985). Es *Chef Grand Diplome Le Cordon Bleu* en Londres (1999). Máster en Humanidades de la UFV (Madrid) 2018 con el TFM: “*La belleza del sabor; el Encuentro del chef y el comensal*”. IP del proyecto de innovación docente “*Comer, una experiencia holística*”, actualmente en su cuarto año. Coordinadora de seminarios sobre desperdicio alimentario (2018, 2019). En el año 2019 organiza la jornada de reflexión sobre el caso José María Ruiz, premio nacional de gastronomía del MAPA 2019. En el año 2020, participa en la presentación de Rafael Ansón del código deontológico para la Gastronomía, dirigido por Dr. J. A. Agejas. En la actualidad está realizando el doctorado en humanidades en la UFV bajo la dirección del catedrático en ética y deontología Dr. José Ángel Agejas con el proyecto de investigación “*Experiencia estética en Gastronomía; aplicación del método lúdico-ambiental del profesor D. Alfonso López Quintás*”. Actualmente es profesor-chef instructor de Le Cordon Bleu Madrid en el grado de gastronomía.

Felicia Cordoneanu es doctora en sociología por la Universidad “Al. I. Cuza”, Iasi (Rumanía); y licenciada en historia y filosofía por la Universidad “Dunarea de Jos”, Galati (Rumanía). Es profesora de sociología en la Facultad de Historia, Filosofía y Teología, Universidad “Dunarea de Jos din Galati (Rumanía). Es la autora del volumen llamado *La condición social de la mujer en la ortodoxia contemporánea rumana* (Ed. Lumen, Rumanía,

2012), así como autora de varios artículos publicados en revistas nacionales y conferencista en congresos a nivel nacional. Su actividad universitaria se centra sobre la enseñanza y la dirección de tesis de licenciatura y maestría en el área de la sociología de las organizaciones, en los recursos humanos, en la formación profesional y diversas políticas. Sus intereses de investigación implican perspectivas novedosas en ámbito de la sociología. También ha colaborado en el volumen anterior del proyecto sobre filosofía y gastronomía: *Somos lo que comemos. Reflexiones para la preservación de una cultura gastronómica con sentido ético* (IF PRESS, 2021), (Coords. Catalina Elea Dobre y Luis Javier Álvarez Alfeirán).

Marcela Bolaños Dávila: licenciada en gastronomía por la Universidad del Claustro de Sor Juana, maestra en gestión de negocios gastronómicos por Universidad Insurgentes. Actualmente está concluyendo sus estudios en la especialidad en antropología de la alimentación por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Ha laborado en empresas como *Merck Sharp and Dohme* de México, *Grupo Anderson´s* y *Nestlé* México. Además, cuenta con 16 años de docente en instituciones como Universidad del Claustro de Sor Juana donde activa actualmente, Universidad Insurgentes, IESTUR, UNITEC y UNIREM, en las licenciaturas en Gastronomía, Turismo y Nutrición. Tiene 10 años de dedicarse a la investigación gastronómica con el libro llamado *Los yantares de Amadís*. Actualmente se encuentra escribiendo un libro sobre la evolución de la gastronomía mexicana, así como el libro sobre la historia de la alimentación en México, en colaboración con la Maestra Ingrid Millán Núñez. Participó en el equipo de investigación para la serie “The Spice Trails: Latin America”.