

#alimentaciónsaludable



Entre 9 y 13 años

## LA COMENSALIDAD

Este concepto remite al compartir los alimentos entre un grupo de personas, pero nos preguntamos ¿qué otros aspectos culturales y sociales están en juego?



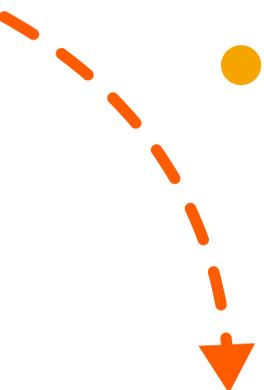
La comensalidad es el **espacio simbólico** en el que un grupo social, además de compartir alimentos y bebidas alrededor de la mesa, comparte y transmite sus valores y sentidos sociales, es decir su **identidad cultural**.

## COMENSALIDAD



Este término, etimológicamente, significa **compartir la mesa** lo que, en buena medida, implica reconocer que existen modos social y culturalmente definidos en los que las personas se relacionan con la comida y con quienes la comparten. A través de la comensalidad, se organizan, fortalecen y reeditan en cada comida **las relaciones que sostienen a una familia y a una sociedad**.

La noción de comensalidad da cuenta de **muchos aspectos de la cotidianidad que suelen pasar desapercibidos** y que se traducen en la adopción de un conjunto de reglas. Por ejemplo, el hecho de que los alimentos sean tomados en forma individual o grupal;





que los niños estén separados de los adultos o que niños y mujeres coman en recintos diferentes que los varones adultos; las reglas sobre cuántas comidas diarias hay que tomar o la cantidad de platos que componen una comida; si las porciones se ofrecen a los comensales de manera sucesiva o simultánea; la separación de alimentos de consumo diario y ritual, aceptados o prohibidos, que generan gusto o rechazo.



*Aspectos de la comensalidad.*



## COMPARTIR

### *la mesa*

En la mesa familiar, en sus diferentes formas, con amistades, por ejemplo, no solo se comparte comida, sino que **constituye un momento de interacción** en el que, sin planificación, se transmiten tanto **normas y valores sociales** como la historia individual y familiar. Es un momento de socialización entre las nuevas y viejas generaciones, donde se crean hábitos alimenticios, surgen las nociones de gusto, y se transmiten las tradiciones culinarias familiares y culturales.



Entre 9 y 13 años

## SUGERENCIA DIDÁCTICA

El educador organiza a los alumnos y alumnas en pequeños grupos, ofrece diarios y revistas, y les propone que busquen imágenes que ilustran la noción de comensalidad, situaciones en las que se comparte comida entre un grupo de personas.

Luego de que los grupos reúnan imágenes que consideren cumplen con esa consigna, los invita a describirlas:

- *¿Dónde ocurren (en un hogar, en una escuela, en el trabajo)?*
- *¿Quiénes están representados en esas imágenes (familia, grupo de amigos, compañeros de escuela)?*
- *¿Cómo se representan a las personas (contentas, desganadas, cansadas, etc.)?*
- Si esas imágenes representan lo que consideran que sucede cuando comparten la comida alrededor de una mesa, ¿encuentran diferencias?, ¿cuáles?

# A COMER SALUDABLE TAMBIÉN SE APRENDE

LA  
CONSTRUCCIÓN DE  
LA SALUD

HABLEMOS DE  
NUTRIENTES

RECOMENDACIONES

FICHAS  
ACTIVIDADES  
PARA NIVEL  
PREESCOLAR

FICHAS  
ACTIVIDADES  
PARA NIVEL  
PRIMARIO

## CONTENIDOS RELACIONADOS

Para conocer más sobre hábitos alimentarios saludables te recomendamos el curso autogestionado y gratuito **“A comer saludable también se aprende”** en nuestro portal educativo.

<https://portaleducativo.fundacionarcor.org/+informacion/comerSaludable.html>