



Entre 4 y 8 años

LA COMENSALIDAD

RE-CREADA

Si bien alimentarse no es una actividad exclusivamente humana, las formas en que lo hacemos, asociadas con la selección, creación, cocción y transmisión, si lo son.

Como señala Patricia Aguirre, **comer**, para los seres humanos de cualquier tiempo y lugar, no sólo significa ingerir nutrientes sino que además constituye un proceso complejo que sitúa a las personas en una geografía y en una historia, transformando los alimentos y las formas en que se elaboran y comparten con otros.

En un acto tan cotidiano como sentarnos a comer se guarda gran parte de la historia de la humanidad. Cada detalle, dice Lucía Rossi, constituye una escena en la que convergen rituales, actitudes, sentires, posturas y gestos.

Los trabajos en torno a la comensalidad suelen poner el foco en la nutrición y en la generación de hábitos alimentarios saludables a través de la construcción de rutinas desde temprana edad, ya que durante la primera infancia es más factible incorporar o modificar conductas.

La comensalidad supone la compañía de personas con las que se mantienen lazos próximos y que debe guardar ciertas reglas asociadas a ella.

Hay cierto consenso sobre qué debe pasar en la mesa y cuáles son sus beneficios. Sin embargo, sabemos también que las exigencias en torno a la comensalidad nunca se dan de manera acabada. Es habitual encontrar una distancia entre lo que nos gustaría que acontezca y lo que finalmente sucede a la hora de comer. Los vínculos con otros suponen la generación de consensos pero también la existencia de conflictos.

Como decíamos, la singularidad de nuestra condición humana es la capacidad no sólo de abastecernos, sino la de imaginar, crear y recrear las formas en que lo hacemos. Así, podemos pensar a la comensalidad como un conjunto de prácticas que puede ser transformado, imaginado, organizado y vivido de diferentes modos.

Con frecuencia, la comensalidad que planificamos y proyectamos con entusiasmo es la de ocasiones especiales: los cumpleaños, las celebraciones familiares, los eventos religiosos o significativos para una comunidad. Allí se despliegan ideas acerca de cómo y qué queremos comer, los lugares que cada comensal ocupará en la mesa, la música que dará marco a la celebración, la decoración que vamos a utilizar y muchas otras cuestiones que hacen a esa experiencia un momento singular.

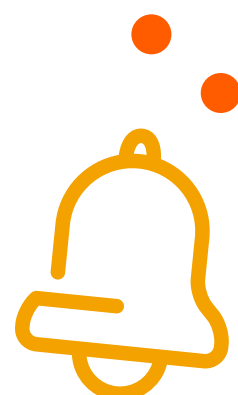
La pregunta que podemos hacernos, entonces, es cómo generar en la vida cotidiana un espacio-tiempo y una experiencia que propicie, y en ocasiones transforme, esa reunión alrededor de la mesa, haciendo eje no tanto en aquello que debe pasar en términos organizativos sino en un estar juntos que sea placentero y que nos conecte con otros. Y la respuesta no será categórica ya que no hay recetas de comensalidad como las que existen para las comidas que preparamos. Pero sí podemos pensar formas diversas de recrear y transformar esos encuentros tanto en la mesa familiar como en la que compartimos en espacios públicos más amplios, como la escuela, y que tiendan a generar una comensalidad gustosa en todo el sentido de la palabra.

Fuentes consultadas

Boragnio, A. (2021). "Los estudios sociales del comer: cultura, gusto y consumo." Culturas (14), Pp. 281-306.

Contreras, J. (2019). "La alimentación contemporánea entre la globalización y la patrimonialización." Boletín de Antropología, Vol. 34, No. 58, Pp. 30-55. Universidad de Antioquia.

Fischler, C. (2011). "Commensality, society and culture." Social Science Information, SAGE Publications.



Entre 4 y 8 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

Objetivos

- Intercambiar conocimientos y argumentaciones en relación con la noción de comensalidad.
- Debatir e identificar factores que hacen a la comensalidad algo más que compartir la comida.
- Trabajar juntos en el proyecto de personalizar el comedor escolar y repasar pautas de convivencia vinculadas a la hora de comer.

Actividad

Con frecuencia el ritmo cotidiano nos lleva a perder de vista detalles importantes que hacen a las formas en que vivimos, nos alimentamos o nos comunicamos y de alguna manera arrastramos el cansancio y la rutina hacia aquellos momentos que compartimos con otros.

Un caso evidente es el de la mesa, que tanto en los hogares como en las escuelas, suele ubicarse en sitios que también se utilizan para otras actividades. Poder transformarlos en elementos específicos asociados con la comida es, entonces, un desafío que requiere de imaginación y algo de dedicación.

Iniciamos la propuesta de trabajo para que el grupo converse sobre la importancia de compartir alimentos, por qué consideran que es importante o no, qué cosas se comparten en una mesa, además de comidas y bebidas.

¿Qué compartimos en una comida?

- ¿Alimentos? ¿Cuáles son nuestros favoritos? ¿Qué es lo que en casa se cocina como en ningún otro lugar?
- ¿Charlas? ¿Conversamos mientras comemos? ¿A quién nos agrada contarle algo o a quién nos gusta escuchar? ¿De qué se habla?
- ¿Nos gusta vestir la mesa? ¿Qué cosas decoran la comida? ¿Manteles, cubiertos, servilletas, vasos...? ¿Alguien en casa pone música para sentarse a comer?
- ¿Cómo cambia la comida según el momento del día o el lugar?

De este intercambio, más básico en niñas y niños más pequeños, comenzamos a extraer ideas de común acuerdo para crear un ambiente agradable a la hora de comer en la escuela.

“La mesa cobra vida” propone crear personajes comunes a nuestra idea de comensalidad pintados en láminas y recortados para vestir nuestro comedor. Creamos personajes con:

- Tenedores, cuchillos, cucharas, vasos y otros cubiertos o elementos de vajilla.
- Frutas, verduras y otros alimentos (huevo frito, pata de pollo, forma de una pasta en particular o comidas típicas que entre todos identifiquen).
- Decoramos con flores, mariposas, nubes y coronamos con un sol.
- Para convertirlos en personajes les pintamos ojos, boca o hasta podemos agregarles vestuarios como un moño o sombrero de chef.
- Como metáfora de la musicalización se pueden pegar notas musicales.
- Y de cierre, hacer algunos globos de diálogo con mensajes para hacer hablar a algunos de estos personajes. Pueden ser mensajes saludables o sobre el uso y la convivencia en el comedor escolar.
 - ~ Ser ordenados y no gritar.
 - ~ Dejar mochilas y abrigos en los lugares correspondientes.
 - ~ Saber aguardar a que se sirva la comida.
 - ~ Cuidar los elementos, el mobiliario e instalaciones.
 - ~ Recordar pautas de higiene como lavarse las manos o cepillarse los dientes.
 - ~ Ser colaborativos y ayudar a armar y levantar la mesa después de comer.
 - ~ Nociones de desperdicio y reciclado.
 - ~ No arrojar cosas o comida al piso y mantener la mesa limpia y en orden.
 - ~ Normas de comensalidad como hablar en el tono adecuado, usar la servilleta, masticar con la boca cerrada y no hablar con la boca llena.
 - ~ Pedir las cosas por favor y dar las gracias.
 - ~ Tratar a todos siempre con respeto.

Dependiendo de las condiciones, se puede decorar todo el comedor escolar, el aula o hacer un letrero temporal; y organizar una inauguración.