



Entre 9 y 13 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.

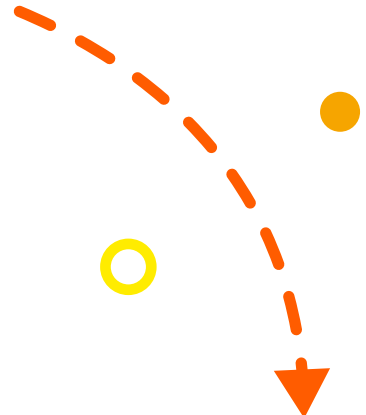
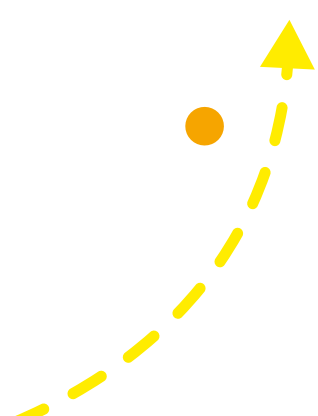
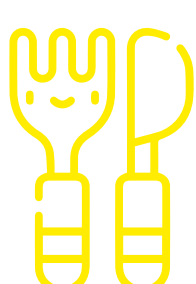
La pregunta que podemos hacernos, entonces, es cómo generar en la vida cotidiana un espacio-tiempo y una experiencia que propicie, y en ocasiones transforme, esa reunión alrededor de la mesa, haciendo eje no tanto en aquello que debe pasar en términos organizativos sino en un estar juntos que sea placentero 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 9 y 13 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

Objetivos

- Intercambiar conocimientos y argumentaciones en relación con la noción de comensalidad.
- Comprender las tareas que hay detrás de organizar la comida y potenciar la responsabilidad y la colaboración en las tareas del hogar.
- Valorar las comidas como momentos de encuentro y crear un compilado de consejos para fomentar las relaciones positivas entre los miembros de la familia.

Actividad

Comer bien no se limita a lo saludable de lo que ingerimos, se compone también de la compañía, el ambiente y la disposición. Todos estos componentes dan placer, mejoran el humor y reducen el estrés, en definitiva, nos dan felicidad.

Cada vez que comemos en compañía, creamos vínculos más cercanos y construimos experiencias que pasan a conformar recuerdos en común, en familia, con amigos, mismo con desconocidos que vamos a guardar en la memoria.

Trabajar la comensalidad con un grupo de niñas y niños de entre los 9 y 13 años nos permite analizar los factores intervinientes desatendiendo mecánicas del mismo acto de comer. A estas edades son mucho más autónomos, comen sin necesidad de ayuda, empiezan a definir sus preferencias y se puede esperar su mayor colaboración en las tareas del hogar.

Para el caso de la comensalidad, es el momento ideal de identificar ese montón de actividades y factores que se reúnen en organizar la mesa y encontrar giros divertidos para que las comidas en el hogar no sean algo ajeno, mecánico o repetitivo.

La actividad es crear un **“Compromiso con la Comensalidad”** donde el desafío es entre todos pensar creativamente ideas para colaborar en la aventura de sentarse a comer y que cada niña y niño lleven a su hogar un resumen con propuestas para considerar.

Vamos a analizar la comida familiar como algo nuevo donde pasamos a participar activamente.

Repasemos primero todas las tareas que si o si están implícitas en organizar una comida, la idea es exponer y debatir en el grupo sobre aquellas en las cuales participan y cómo es la interacción en cada hogar:

- Acompañar a comprar.
- Ordenar la compra en el hogar.
- Recoger ingredientes que no compran y tengan frescos en el hogar.
- Cooperar en las preparaciones previas a la cocción.
- Cocinar.
- Ordenar y acondicionar el espacio.
- Preparar la mesa.
- Ayudar a servir.
- Recoger la mesa.
- Separar los residuos para reciclar
- Tirar la basura.

Sobre estos puntos, se puede ir liberando la creatividad proponiendo ideas nuevas con las que dar un giro a las actividades. Por ejemplo:

En ir a comprar:

- Tener una lista imantada en la heladera para ir luego tachando u organizar una búsqueda del tesoro en el mercado.
- Semanal o mensualmente incorporar algún ingrediente extraño o novedoso que nunca hayamos comido y buscar en familia una receta para preparar.
- Analizar la procedencia de los productos que compramos.

En preparar la mesa:

- Armar un calendario de turnos para poner la mesa.
- Decorar el lugar.
- Poner música para crear clima, y que cada día se vaya encargando alguien distinto en el hogar.

En el menú:

- Programar noches de chef donde varía el plato según los gustos de los que ayudaron en la cocina.
- Armar los platos de forma divertida.
- Pensar en combinaciones que hacen un plato, por ejemplo sumar verduras o pensar en la guarnición incorporando conceptos saludables.

En lo social:

- Organizar galas temáticas donde nos vestimos y decoramos acorde a un tema elegido.
- Esporádicamente recibir visitas y por turnos poder traer invitados sorpresa.
- Proponer un día de anécdotas donde cada uno aporta sus recuerdos de un suceso compartido.

Con todas estas ideas que propongan, cada quien arma su punteo de ideas para proponer en el hogar y del listado de tareas comprometerse a aquellas en las que se presta a colaborar. En una hoja dividida en 6 bloques pueden ilustrar 6 compromisos y propuestas.

La idea del **“Compromiso con la Comensalidad”** es cultivar la responsabilidad, el trabajo en equipo y acercar a los hogares ideas para estrechar los vínculos familiares, compartir experiencias, charlar, transmitir valores, además de hacer las comidas más divertidas y adquirir nuevos conocimientos en torno a la alimentación.