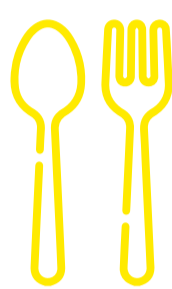




Entre 4 y 8 años

¡HORA DE COMER!



Comer juntos es una de las prácticas más compartidas entre los seres humanos, en cualquier momento histórico y en cualquier geografía. De hecho, en la antropología evolutiva se identifica la comensalidad como una parte fundamental de la evolución humana, como un medio de cooperación recíproca.

Recientemente se han hallado registros que superan los 800.000 años de restos de comida alrededor de fogatas, lo que nos habla de la cantidad de tiempo que los seres humanos han estado compartiendo comida. Sin embargo, la comensalidad nos habla de más que comer juntos, y el concepto tiene que ver con todo lo que envuelve a la selección de los alimentos, la mesa, el lugar, el momento y claramente, el suceso de compartir.

El momento. Si bien los horarios de las comidas suelen tener cierta regularidad, es importante que estos representen un corte en el día. Ese tiempo destinado a alimentarnos y compartir la mesa puede significar un momento de descanso y de disfrute. Es por ello que, incluso tomar unos minutos antes y después de desayunar, almorzar o merendar puede ayudar no sólo a alimentarnos mejor, pausando el tiempo en que lo hacemos, sino también marcando un límite con otras tareas aun cuando estas ocurran en el mismo lugar.

En tal sentido, volver al espacio en el que se come un sitio específico para ello puede colaborar en esa misma dirección: vestir la mesa y armar un lugar adecuado para comer ayuda a conectar con los alimentos y con la situación que compartimos. Detener la mirada en el ambiente que utilizamos es también una interesante oportunidad para intervenirlo con algún detalle que cambie el repertorio visual que hay a nuestro alrededor y nos sitúe en esa escena. También podemos convertir al espacio en protagonista de un encuentro particular: salir a un lugar abierto y comer al aire libre son recursos que invitan a conectarse no sólo con el comer sino con la naturaleza, sus colores y sus sonidos.

Shhh, silencio por favor. El sonido que enmarca ese momento, sobre todo si se trata de lugares públicos, suele ser intenso y seguir el compás de conversaciones en simultáneo que van aumentando el tono, el ruido de los utensilios utilizados y el de diversos dispositivos electrónicos que suelen estar presentes de alguna manera en la mesa.

Re-pensar y revisar esos sonidos –que muchas veces capturan ese momento– puede ser también oportunidad para generar un ambiente agradable que haga una comensalidad armoniosa con otros ritmos. La música, como un condimento más agregado a la comida, puede impulsar una estrategia que habilite otra experiencia e incluso permite formas nuevas de comunicación y contacto. Además, sumar la música de cada región, vinculada a los alimentos del día, es una invitación a conocer algo de la cultura y de la historia de diferentes latitudes.

La mesa está servida. Tanto en los hogares como en otros espacios es frecuente observar que los roles asociados a la comensalidad, así como los lugares que se ocupan en la mesa, están atravesados por cuestiones de edad y fundamentalmente de género (quiénes cocinan, qué cocinan, quiénes se ocupan de servir los alimentos, quiénes se levantan para recoger o lavar los platos). Volverla una experiencia distinta a la que acostumbramos puede ser también una buena oportunidad para transformar esas prácticas, intercambiando los roles y las formas de organizarla que a veces tendemos a ritualizar y naturalizar.

Las maneras de experimentar el momento compartido de la comida guardan ciertas reglas y mantienen determinadas costumbres. Pero también pueden ser re-creadas y convertidas en un tiempo-espacio distinto que haga de ese compartir una experiencia enriquecedora y diferente.

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.

Department of Food Technology, Engineering and Nutrition, Lund University, 221 00 Lund, Sweden; hakan.jonsson@food.lth.se

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

Jönsson, H.; Michaud, M.; Neuman, N. (2021). "What Is Commensality? A Critical Discussion of an Expanding Research Field." Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 6235.

Walker, M.J.; Anesin, D.; y otros. (2016). "Combustion at the Late Early Pleistocene Site of Cueva Negra Del Estrecho Del Río Quípar (Murcia, Spain)." Antiquity 2016, 90, 571-589.



Entre 4 y 8 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

Objetivos

- Reconocer hábitos relacionados con la alimentación en los distintos hogares.
- Valorar las comidas como momentos de encuentro y de fomento de unas relaciones positivas.
- Despertar la curiosidad y que reflexionen sobre variables relacionadas con la hora de comer.

Actividad

Para profundizar esta idea de la comensalidad como experiencia del compartir, se puede organizar una serie de actividades bajo el título, por ejemplo, de **"Platos con historia"**.

Una propuesta concreta consiste en crear colectivamente un recetario nómada que viaje por los hogares y recoja recetas de cada familia.

Para la confección de dicho recetario, se hará circular un cuaderno en el que cada familia, a su turno, escriba una receta para compartir, incluyendo:

- Ingredientes.
- Forma de preparación.
- También pueden sumar alguna historia familiar asociada con ellos, una narración breve y una imagen o dibujo sobre las formas y espacios en los que suelen compartir esa comida –muchas veces esas recetas se guardan como parte de la tradición familiar y están asociadas con los lugares de origen de cada familia. En algunos casos otras provincias distintas de la de residencia, en otros casos de otros países–.
- Si se trata de un plato típico, indicar de dónde es y si tiene alguna historia detrás.

A través de este intercambio se podrán recuperar historias y costumbres asociadas con la comida, poniendo en diálogo el espacio familiar y el educativo.

Incluso se pueden tomar algunos de los elementos compartidos para recrear el tiempo y la forma de la comensalidad, enriqueciendo el encuentro.