



Entre 9 y 13 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 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.
- Valorar las comidas como momentos de encuentro y de fomento de unas relaciones positivas.

Actividad

Las formas en que compartimos la comida junto a otros son producto de la historia de cada cultura y tienden a instalarse y perdurar a través de su transmisión.

Aun así, la experiencia de comer puede variar de acuerdo a la circunstancia y el lugar. No son iguales las rutinas y comportamientos en los espacios habituales como el hogar o el comedor escolar, a las ocasiones especiales como una comida con un invitado especial, una celebración, o por ejemplo, las comidas estando de vacaciones.

Escapar de pensar en la rutina nos permite tomar distancia de la cotidianidad y traer a consideración ideas que pueden ayudar a reflexionar sobre la comensalidad y hasta ser posibles de incorporar como proyectos en el espacio educativo. Debatir sobre **“¿Cómo quiero que sea mi restaurante?”** nos permitirá despertar la creatividad de las niñas y niños en colaborar con estas ideas y saber sobre sus preferencias a la hora de comer.

Primeramente les compartimos la propuesta: armar un proyecto de restaurante personal. Para describirlo pueden hacer una ficha técnica en un par de hojas de carpeta:

- En la primera carilla definan y diseñen el nombre y cuenten sobre el lugar. ¿Dónde está ubicado? ¿Cuál es su vista? ¿Si es un local fijo o es un restaurante móvil? Todas las ideas son bienvenidas.
- En la segunda describan la experiencia. ¿Cuáles son los colores dominantes? ¿Cómo suena el lugar? ¿Si está musicalizado o dejan que se escuchen los sonidos propios del sitio? El estilo de la vajilla, si las mesas son individuales o comunitarias. La altura de las sillas y todos los detalles que ayuden a comprender cómo luciría el restaurante.
- En la tercera, escriban sobre la experiencia gastronómica. Elijan sólo un plato estrella, puede ser inventado, su plato favorito o alguno que por alguna razón guarden cálidamente en su memoria. Detallen sus ingredientes, pueden contar recomendaciones de cómo comerlo, por ejemplo, la mejor manera de agarrar un sándwich.
- Por último, en la hoja final, cuenten qué quisieran que comer en ese restaurant les transmita a los comensales y si van a acompañar las comidas con algo especial, por ejemplo, intervención de artistas, distribuir juegos de mesa en las mesas, rompecabezas, regalar una fotografía, dejar un mensaje en un libro de visitas.

Desde esta propuesta creativa buscamos que las niñas y niños conecten con las variables de la comensalidad y usen su imaginación para intervenirla con sus gustos e ideas, impresiones que pueden ser contempladas para incorporar a la hora de comer.