



ALIMENTACION SANA

- Alimentación Saludable -

Es amplio el concepto de alimentación saludable; nos remite a un cuerpo sano, a una alimentación equilibrada y otros conceptos que son importantes. Pero a través de estos relatos queremos abordar la multidimensionalidad de la alimentación. Esto quiere decir que considera varios aspectos no solo características por separado; se refiere a la integralidad que rodea al acto de alimentarse y como estos aspectos resguardan el patrimonio de las comunidades.

La influencia de la globalización y los cambios socioculturales han traído consigo nuevas costumbres y hábitos alimentarios menos saludables, ajenos a nuestra cultura.

Y con esto no queremos dejar ver que hay que regresar a las formas antiguas de hacerlo, si no que basado en el conocimiento podamos integrar todos aquellos saberes que contribuyen a una alimentación saludable.

Mi abuela hacía todo cuando uno se despertaba en la mañana ella ya tenía hecho el pan. Otra cosa que nosotros no hacemos y que no he vuelto a probar es el ají cacho e' cabra machucado, ella con una piedra y el ají secado lo metía en el horno para darle un leve tostado, con la piedra y el mortero, queda como una pasta. Todavía hace el merkén con semillas de cilantro. (Carola Rocha Vera, Curacautín)

Cada cultura tiene preparaciones que representan un factor diferenciador ente las distintas comunidades; tal es el caso del merkén, condimento de raíz mapuche que no considera una forma estandarizada de elaboración, sino más bien cada familia o grupo, elabora el propio de acuerdo a su identidad familiar. Es así que podemos encontrar varias versiones para este condimento.

La alimentación de las personas tiene una importante dimensión social, tanto es así que factores como la cultura, la religión, el poder adquisitivo, el clima, los mitos, los acontecimientos sociales, las modas, son determinantes en los hábitos alimentarios.

Me fui perfeccionando, adquirí otras técnicas y además en la iglesia a la cual yo pertenezco aprendí varias cosas, como a cocinar saludable, porque nosotros, guardamos la palabra de sabiduría.(...)Yo no es solamente que lo venda para afuera sino que es un estilo de vida, nosotros comemos saludable. Las cosas que yo vendo también las comemos acá, lo fui haciendo así. (Verónica Monroe Berrios, Melipeuco)

Cada uno de nosotros adoptamos hábitos alimenticios que practica el grupo social al cual pertenecemos; las preferencias adquiridas dan lugar a una pauta de comportamiento alimentario.

De mi papá, la cazuela con repollo cocido que me obligaba a comer, mi papá era eso. Los escabeches también, a mi papá le encantaban y los zorritos, esos se hacen con harina tostada se va apretando, mojando