

MÓDULO 1:

Alimentación en las diferentes culturas gastronómicas

Joy Ngo de la Cruz

Fundación para la Investigación Nutricional

ONG Nutrición Sin Fronteras



- 1. Hábitos alimentarios y aculturación en la población inmigrante**
- 2. Cambios en los hábitos alimentarios en población inmigrante**
- 3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos de las poblaciones de inmigrantes más representativas en España**
 - **Magreb: Marruecos**
 - **África subsahariana: Senegal y Gambia**
 - **Latinoamérica y Caribe: Ecuador, Colombia y República Dominicana**
 - **Asia Oriental: China**
 - **Asia Meridional: Paquistán**
 - **Europa del Este: Rumanía**

1. Aculturación

- El proceso mediante el cual una cultura asimila e incorpora elementos procedentes de otra cultura con la que ha estado en contacto directo y continuo durante cierto tiempo.
- Sigue un continuo de patrones de conducta que puede ser muy fluido, moviéndose entre lo tradicional y las nuevas costumbres adoptadas



1. Hábitos alimentarios y aculturación en la población inmigrante

- La inclusión de un nuevo alimento en la dieta habitual no sigue un proceso lineal
- La dieta tradicional no es sustituida por la de la nueva cultura; sino que el consumo de nuevos alimentos sucede de manera independiente de los hábitos alimentarios tradicionales (**patrones biculturales**)



By Missvain - Own work, CC BY 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=82239223>

2. Cambios en los hábitos alimentarios en población inmigrante

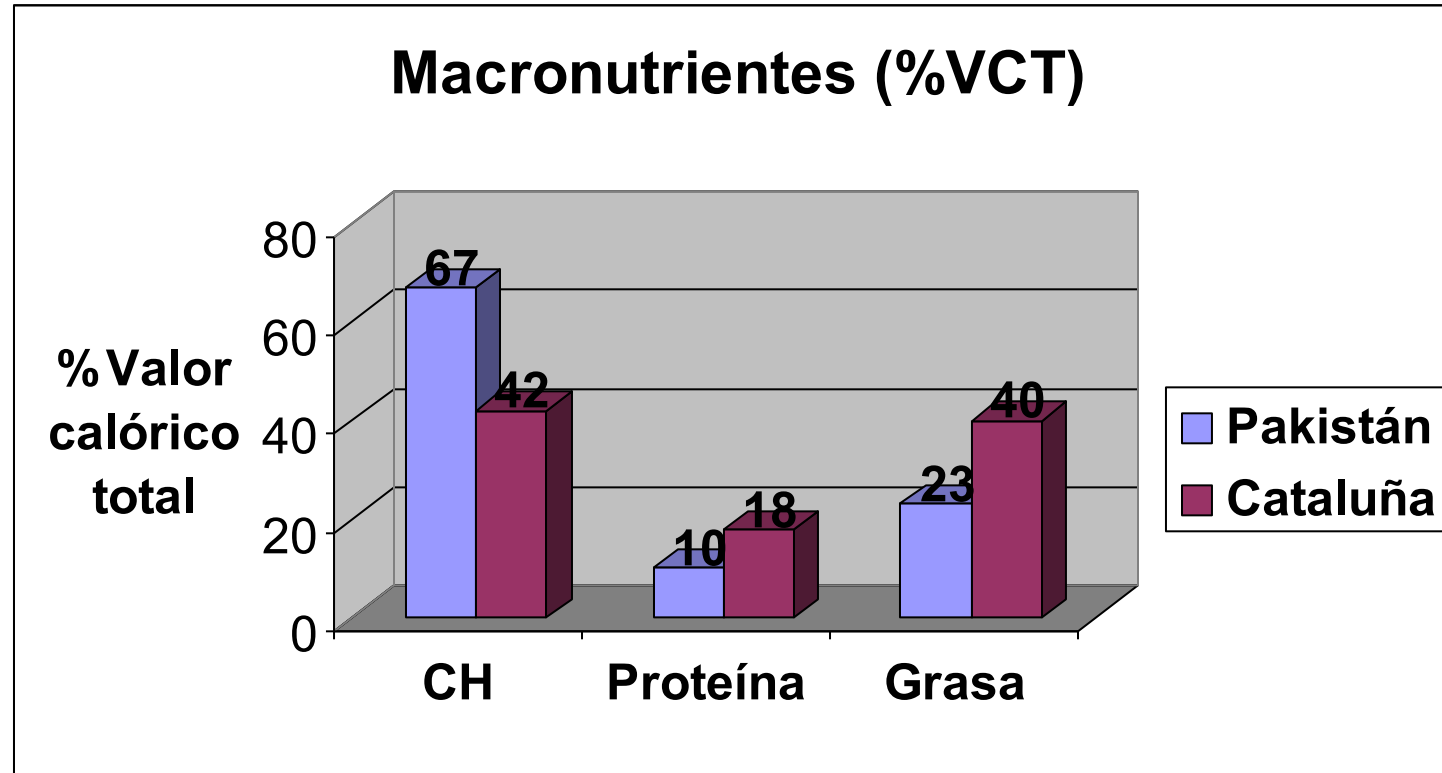


Dieta tradicional (Sudeste Asiático)



Dieta occidental

2. Cambios en los hábitos alimentarios



* Datos de Cataluña: Serra Majem, LI. Evaluación del estado nutricional de la población Catalana (1992-1993); Pakistán: FAO Perfil de Pakistán (1992)

2. Factores que influyen en la adaptación a nuevos hábitos:

- La precariedad laboral
- La falta de acceso a alimentos tradicionales
- El cambio del rol de género en el ámbito familiar
- Los nuevos horarios, y el poco tiempo disponible para cocinar
- Una mayor oferta alimentaria
- Alimentos con un significado de “estatus” occidental, o que son de acceso “fácil” y “ricos” en sabor
 - por ejemplo refrescos, **bollería**, o **alimentos baratos**, todos ellos con poco valor **nutricional**.

**¡¡CONSEJO DIETÉTICO: MANTENER ASPECTOS SALUDABLES DE LA
DIETA TRADICIONAL!!**

2. Cambios en los hábitos alimentarios

* Datos de los EE.UU.; España (MAPA , ISP Madrid)

- ↓ lactancia materna (trabajo)
- ↑ consumo de productos lácteos
- ↓ pescado/marisco (más caro) ↑ consumo de carne, pollo, huevos
- más fruta del país de acogida ↓ fruta tropical
- mantiene consumo relativamente bajo de verduras de hoja verde. Sustituyen algunas verduras y frutas tradicionales por las autóctonas del país de acogida
- la cena/comidas los fines de semana siguen siendo las comidas más tradicionales
- mantiene platos tradicionales (sobretudo farináceos)
- ↑ consumo de zumos, zumos azucarados, refrescos y otros alimentos de baja densidad nutricional

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

Magreb: Marruecos



3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

Marruecos Ingredientes



Frutos secos y dátiles



Dátiles



Masa de dátiles



Aceitunas y especias



Pan, Limón confitado



3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

Marruecos Ingredientes



Grasa del dromedario



Smen.
Mantequilla
clarificada



Harissa, condimento
picante



Chermula- adrezo típico



Espicias



3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos



Bastille

Marruecos Platos típicos



Garbanzos y tallarines



Ensalada de berenjenas



Kebab



Lechal dulce

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

Marruecos Platos típicos



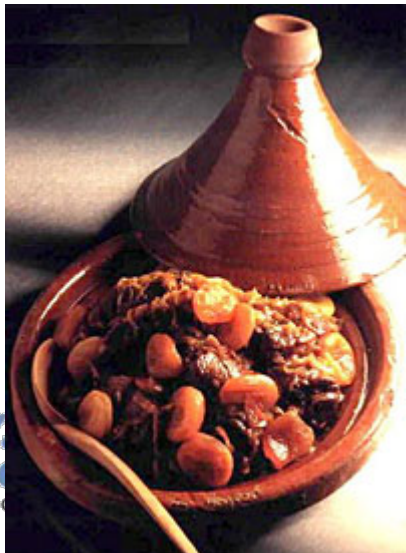
Bourek de carne



Kefta



Ensalada de zanahoria y naranja



Tajine de carne con cuscús



Limón confitado + espinacas



Ternera con *tabule*

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos



Pastas árabes

MARRUECOS Principales fuentes de azúcares simples



Té marroquí



Postres lácteos



3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

Té con menta



1 té menta con azúcar = 1 vaso pequeño de refresco

200 ml refresco = 100 ml té marroquí

MARRUECOS Principales fuentes de azúcares simples



Conos de
azúcar
(2 kg)

10 -15 cp
/tetera como
mínimo



1 manzana mediana = 3 dátiles

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

África subsahariana: Senegal y Gambia



3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

Africa Subsahariana

Ingredientes



Pescado y marisco ahumado



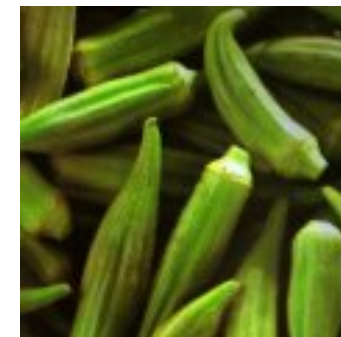
Verduras, salsa de cacahuete en bolsa



Tomate amargo



Nuez de cola



Gombo /Okra

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

África Subsahariana Ingredientes



Yuca y Taro
Para elaborar el fufu



3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

África Subsahariana Ingredientes



El Árbol Baobab



3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

África Subsahariana Ingredientes



Egusi, semillas de melón



Alubias de ojo negro



Kinkeliba para infusiones



Pescado seco, Masa con Aceite de palma



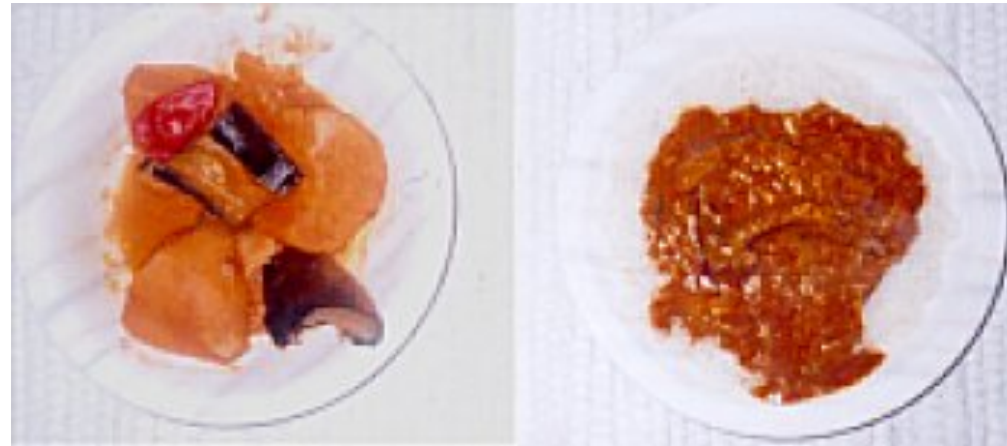
Dadawa/
Netetu
(recipiente grande,
color marrón)

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos



**Theboudienne o
Benachin/Jolloff**

África Subsahariana Platos típicos



Maffe



**Yassa de
pollo**



**Guiso de
gombo**



**Gachas de
mijo**

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos



Kosai, de alubias de ojo negro

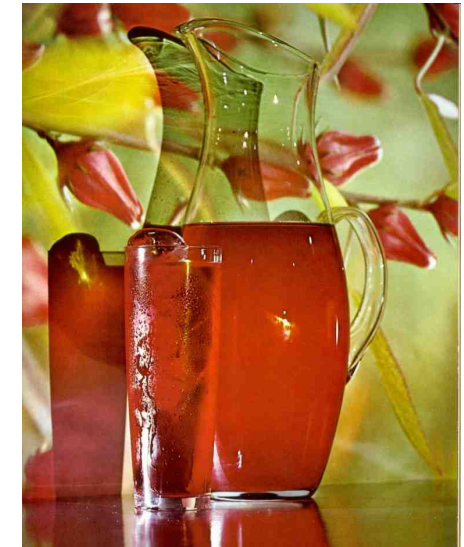


Buñuelos de pescado

África Subsahariana Platos típicos



Fufu y salsa de cacahuete y pescado



**Bissap rouge
Zumo de hibisco**

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

América Latina y el Caribe



3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

América Latina y el Caribe Ingredientes



Cacao



Guayaba



Guanábana



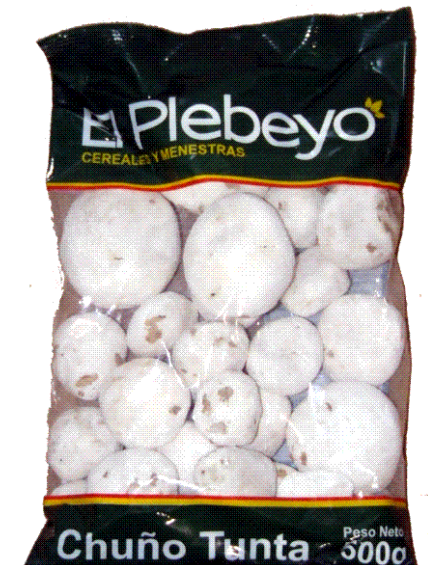
Caña de azúcar



Caimito



Chuño



3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

América Latina y el Caribe Ingredientes



Calabaza, chayote, ñame, yuca y batata dulce (boniato)



Ají, fresco y en salsa



Panela

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

América Latina y el Caribe Ingredientes



Plátano macho



Patacones



Bolon de Verde



Maduro y frito



Chifles

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

América Latina y el Caribe Ingredientes

Maíz



Mote, Choclo

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

América Latina y el Caribe Platos típicos



Jamón con papaya



Tortilla de plátano macho
Empandada



Brazo de gitano (harina de yuca, relleno con carne)

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

América Latina y el Caribe Platos típicos



Sopas, Locro (estofados)



Arepas



Empanadas



Arroz sazonado acompañado con plátano macho frito y coco rallado



Humitas, Tamales

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

América Latina y el Caribe

Platos ecuatorianos



Bollo de Pescado



Arroz con legumbres y patacones



Caldo de Manguera



Ceviche de Camarón o Langosta

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

Asia Oriental: China



3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos



Abalone, Oreja de mar



Adzuki



Edamame



Brotos de bambú



Setas shitaki



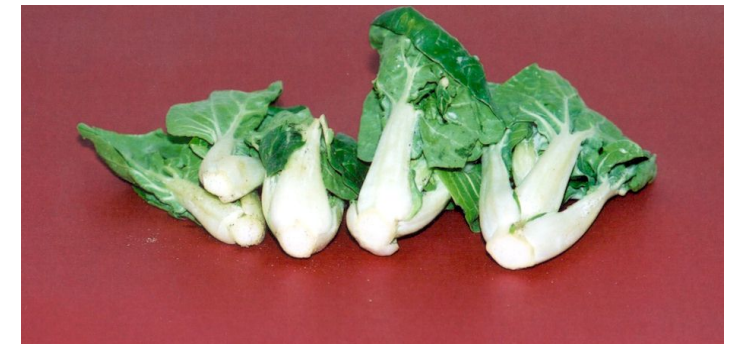
Daikon, rábano chino



Raíz de loto



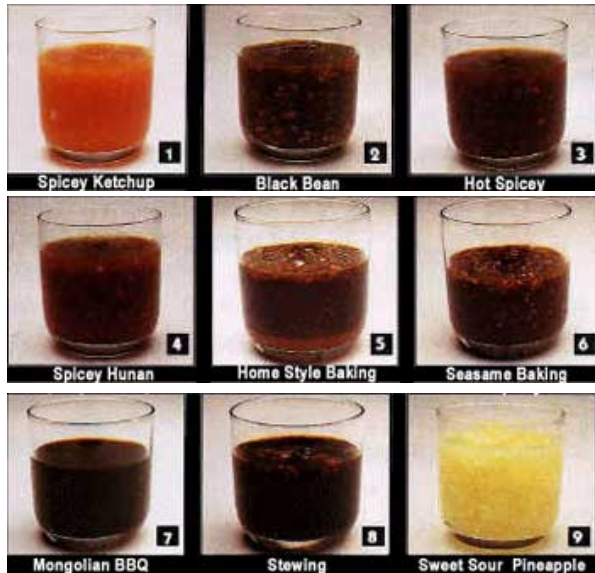
Anís estrellado



Pak choy, Col china

China

Ingredientes



Salsas varias, ostras, Hoison, barbacoa, etc

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos



China Ingredientes



- Arroz (normal y glutinoso)
- Tallarines (trigo, arroz, huevo, soja)
- Pan (de trigo y de harina de arroz)
- Mijo

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

China

Fuentes de proteína

- Cerdo, pollo, pescado y marisco
- Huevos (en foto, huevo centenario)



- Otros: serpiente, perros, insectos, larva...

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos



Congee

China Platos típicos



Zongzi- Arroz glutinoso relleno de carne o legumbres, envuelto en hoja de bambú



3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

China

Platos típicos



Salteado de verdura con castaña de agua

Tallarines



Huevos de codorniz y pato en nido de patata, pollo salteado

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

China Utensilios



Vaporera de bambú



Wok

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

Asia Meridional: Paquistán



3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

Paquistán Ingredientes



Cilantro y
Hojas de Lima (Kaffir)



Chapati,
pan sin
levadura



Espicias



Pan Naan



Pan Paratha
(frito)



Pan Puri (frito)



Jaggery (panela)

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

Paquistán Platos típicos



Biryani, arroz pilaf, servido con gombo/okra



Kebabs



Kefta, carne picada

Saag, espinacas con queso Fresco (paneer)



De arriba a abajo: papadams, chutney, arroz, samosas



3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

Arroz con leche,
Chai



Paquistán Platos típicos



Izq. a Der. Pollo Tandoori con
Coliflor; Naan, Pepino con Raita



Samosas, Raita (Salsa
de yogur), y Chutneys



Postres/Mithai

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

Europa del Este: Rumanía



3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

Rumanía

Ingredientes



Manteca con cebolla,
utilizado para untar pan
(sobre todo Polonia)



Nata agria

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

Rumanía Ingredientes



Las frutas como ingredientes en los platos, *pickles* (encurtidos)



En foto: Trigo sarraceno (*kasha*). Trigo también es un alimento básico



Mamaliga (Polenta)



Col

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

Países del este Ingredientes



Col fermentada



Bayas



3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

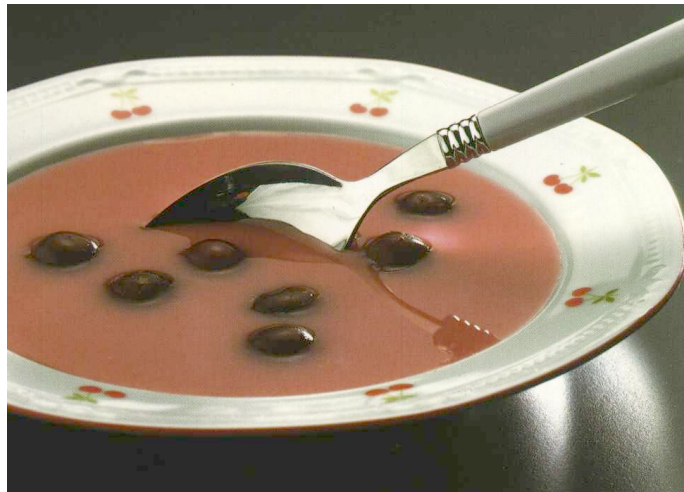
Rumanía Platos típicos



Mezeluri/Zakuski –
aperitivos



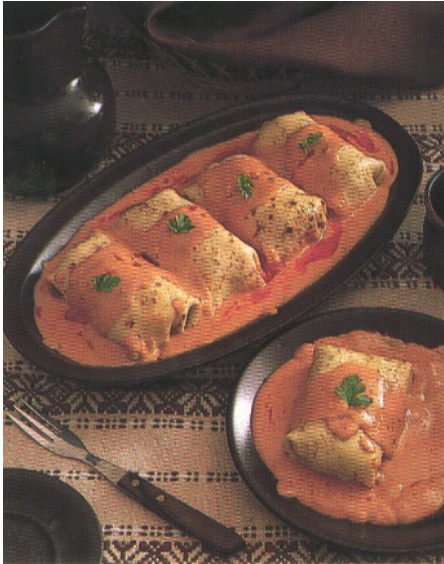
Sopa de dumplings
(nata agria);
Empanadas de sémola o
de patata, relleno de
carne picada



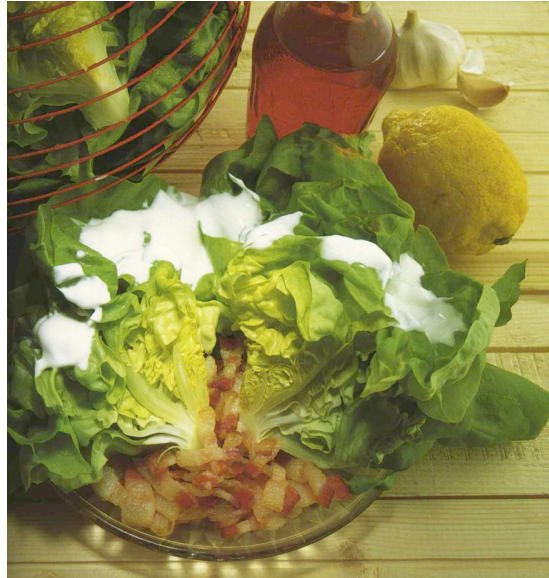
Sopa de cereza ácida, nata agria

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

Rumanía Platos típicos



Blini, crepes de trigo sarraceno (salsa con Nata agria)



Ensalada con nata agria como aderezo



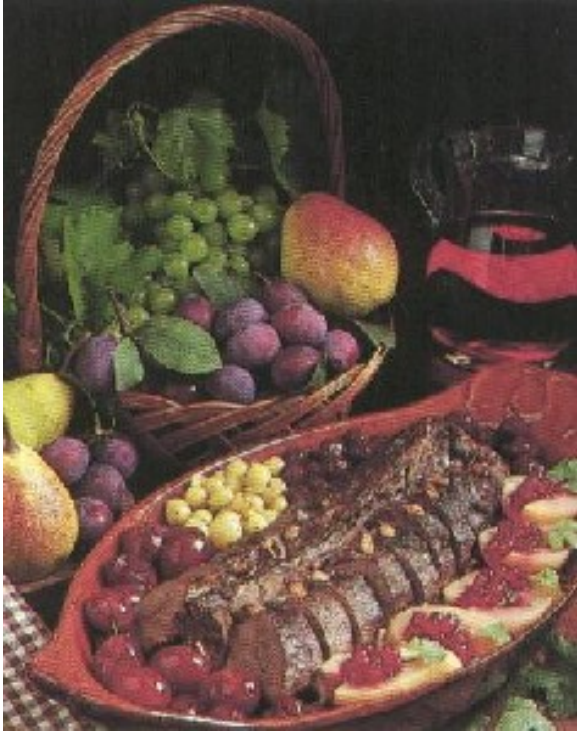
Mititei (salchichas) con patatas fritas y mostaza



Sarmale. Carne picada envuelta en hoja de col encurtida, con Nata agria

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

Países del este Platos típicos



Carne de venado
acompañado con frutas
en salsa



Borsch: sopa de
remolacha, patata
Nata agria



Strudel, pastel
relleno de fruta



Rollos de frutos secos
(nueces, semillas de
amapola)

3. Alimentos básicos, ingredientes y platos típicos

Países del este Platos típicos



Platos típicos de Moldavia. Alto consumo de productos lácteos (quesos, yogur y nata agria). Mamaliga con ciorba (sopa)