

## **MÓDULO 1: ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES CULTURAS GASTRONÓMICAS**

### **1.1** Introducción

### **1.2** Migración, diversidad cultural y alimentación

#### **1.2.1** Datos de población inmigrante en España

#### **1.2.2** Cultura, aculturación y transición nutricional

### **1.3** Problemas nutricionales en la población inmigrante y en la salud global

#### **1.3.1** Tendencias en cambios de hábitos alimentarios

#### **1.3.2** Problemas nutricionales más frecuentes

#### **1.3.3** Salud global y el binomio alimentación-salud

### **1.4** Visión global de la cultura gastronómica de colectivos originarios del Sudeste asiático, Europa, Estados Unidos y Canadá

#### **1.4.1** Sudeste Asiático

#### **1.4.2** Europa

#### **1.4.3** Estados Unidos y Canadá

### **1.5** Perfiles socioculturales y alimentarios de las poblaciones de inmigrantes más representativas en España (NOTA: Magreb: Marruecos; África subsahariana: Senegal y Gambia; Asia Oriental: China; Asia Meridional: Paquistán; Europa del Este: Rumanía; Latinoamérica y Caribe: Ecuador, Colombia y República Dominicana) (tablas de alimentos por grupo inmigrante) (SUPLEMENTO POWERPOINT, imágenes de ingredientes, platos principales)

#### **1.5.1** El Magreb: Marruecos

#### **1.5.2** África subsahariana: Senegal y Gambia

#### **1.5.3** América latina y el Caribe

#### **1.5.4** Asia Oriental: China

#### **1.5.5** Asia Meridional: Pakistán

**1.5.6** Europa del Este: Rumania

**1.6** Consejo alimentario para las enfermedades crónicas más prevalentes en población inmigrante

**1.6.1** Recomendaciones nutricionales para dislipemias

**1.6.2** Recomendaciones nutricionales para diabetes

**1.6.3** Recomendaciones nutricionales para hipertensión

**1.6.4** Recomendaciones nutricionales para anemia ferropénica

**1.7** Principios para facilitar el consejo alimentario-nutricional en diversas comunidades étnicas.

**1.7.1** Hacia la alimentación de mestizaje saludable

**1.7.2** Competencia cultural

**1.7.3** Consideraciones para la entrevista dietética

## 1.1 INTRODUCCIÓN

La incorporación a nuestra sociedad de nuevas culturas debido al proceso migratorio, se constata como un hecho actual y de futuro. **Comprender los diferentes contextos socioculturales y perfiles alimentarios de la población inmigrante más representativa de España, es fundamental para adecuar el consejo alimentario - nutricional que realiza el profesional sanitario.** El propósito de este curso es aportar información práctica a los profesionales de la salud que desarrollan su labor en el ámbito clínico con pacientes que provienen de otros países con el fin de ofrecer consejo alimentario-nutricional que se adapte a las características de cada colectivo. **Se ha centrado en los países no-comunitarios de los cuales proceden el mayor número de inmigrantes en España.** De la población europea solo se ha incluido al colectivo rumano por ser el más numeroso.

Pretende abordar los temas que se han considerado prioritarios, además de dar a conocer las características básicas del patrón alimentario (grupos de alimentos, patrones de las comidas...) de los diferentes países y sus determinantes socioculturales. Dicho esto, es importante tener en cuenta que, si bien se presenta información resumida para cada grupo étnico, **el objetivo siempre es adecuar el consejo alimentario-nutricional a cada paciente.** Hay que tener en cuenta los factores intrapersonales, como la edad de la migración, el nivel de alfabetización, factores económicos, y zonas de procedencia (rural, urbana, costera, interior), entre otros.

## 1.2 MIGRACIÓN, DIVERSIDAD CULTURAL Y ALIMENTACIÓN

### 1.2.1 DATOS DE POBLACIÓN INMIGRANTE EN ESPAÑA

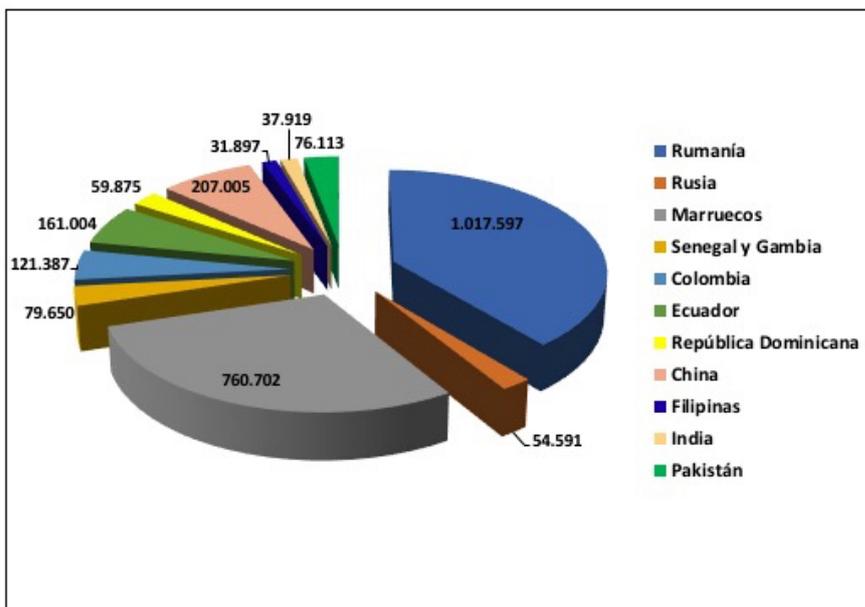
El número de inmigrantes ha crecido de manera significativa desde la segunda mitad de los años noventa en España. Según el Observatorio Permanente de la Inmigración del Ministerio de Empleo y Seguridad Social, los principales colectivos de extranjeros en España, basándose en extranjeros con Certificado de Registro o Tarjeta de Residencia en Vigor en junio 2017 son:

- El rumano (1.017.597)
- Marroquí (760.702)
- Británico (306.082)
- Italiano (263.644)

- Chino (207.005).

Si analizamos los principales países sin incluir a aquellos que pertenecen al Régimen de Libre Circulación de la Unión Europea, el mayor número de son los marroquíes, chinos y ecuatorianos (Ver Fig 1). Desde la crisis de 2008, se observa que algunos colectivos han disminuido en números absolutos debido al retorno a sus países de origen o el traslado a otros países.

**Fig. 1 Porcentaje de la población de inmigrantes con tarjeta de residencia en España según el país de origen**



**Figura 1:** Elaboración propia de datos procedentes del INE junio 2017

### **1.2.2 CULTURA, ACULTURACIÓN Y TRANSICIÓN NUTRICIONAL**

En términos generales, **la cultura se define como un conjunto de conocimientos, valores, creencias, actitudes, costumbres y otros hábitos adquiridos por los miembros de un grupo o comunidad.**

La cultura se aprende, no se hereda y se transmite de generación en generación. La alimentación no es exclusivamente un fenómeno biológico o nutricional, es también una expresión social influenciada por la cultura, como se ve reflejado en los alimentos que se consideran “tabú” frente a aquellos que son “aptos para comer”.

**La “aculturación” o transculturación es 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.** Este proceso sigue un continuo de patrones de conducta que puede ser muy fluido, moviéndose entre lo tradicional y las nuevas costumbres adoptadas.

**Los hábitos alimentarios son unos de los aspectos culturales que más se resisten a cambiar en el proceso de aculturación** ya que el inmigrante tiende a conservar su tradición alimentaria como forma de identidad cultural. Por otra parte, a diferencia de hablar su propio idioma o de vestir de manera tradicional, el acto de comer sucede, a menudo, en la privacidad del hogar, lejos de la observación de los de la cultura dominante. Los estudios demuestran que la inclusión de un nuevo alimento en la dieta habitual no sigue un proceso lineal, es decir, 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.

Para la persona inmigrada, el acto de comer se ve influido por diferentes factores: cultura propia, cultura adquirida, religión, nivel económico, edad de emigración, etc. El grado de aculturación dependerá de la interacción entre dichos factores.

Fig. 2 Propuesta de modelo de aculturación de los hábitos alimentarios



\*Es posible que la exposición a la nueva cultura influya en estos factores

Figura 2: Adaptado de Satia-Abouta J. Dietary acculturation and the nutrition transition: an overview. Appl Physiol Nutr Metab. 2010;35(2):219-23.

La figura 2 representa un **modelo de aculturación dietética**, en la cual las asociaciones son complejas y dinámicas entre factores socioeconómicos, demográficos y culturales y la exposición a la cultura de país receptor, así como los cambios en factores psicosociales y en el entorno. Dichas características, como por ejemplo la edad en el momento de migración, la procedencia de una zona urbana o rural, el nivel de estudios, la composición familiar y el dominio del idioma, determinan el grado de cambio del inmigrante referente a sus actitudes y creencias hacia los alimentos, sus preferencias de sabor, y la compra y preparación de los platos.

En general se observa que los patrones tradicionales de la población inmigrante pueden evolucionar siguiendo distintos patrones:

- 1) Mantienen sus patrones alimentarios tradicionales.
- 2) Adoptan por completo los hábitos alimentarios del país receptor.

3) Incorporan algunos aspectos de los patrones del país de acogida mientras que mantienen ciertos hábitos alimentarios tradicionales (biculturalismo o “**alimentación de mestizaje**”).

Por otro lado, se debe tener en cuenta el fenómeno de **la transición nutricional** a la hora de abordar los hábitos alimentarios de la población inmigrante. Se trata de un proceso de transición alimentaria en el que, al aumentar los ingresos de la población, aumenta el consumo total de alimentos, especialmente de aquellos procesados, y por lo tanto se incrementa el consumo de grasas totales, de grasas saturadas, de azúcares y de sal. Este hecho es más acusado en los estratos socioeconómicos más bajos. En estas circunstancias tienen más posibilidades de padecer obesidad, resistencia a la insulina, diabetes mellitus de tipo 2 y otras enfermedades relacionadas con el síndrome metabólico.

**Este fenómeno característico de los países en vías de desarrollo, sobre todo en la migración urbana, se observa actualmente en la población inmigrada,** la cual, por un lado, experimenta cambios en los hábitos alimentarios, y por el otro, reduce el nivel de actividad física.

### **1.3 PROBLEMAS NUTRICIONALES MÁS FRECUENTES EN LA POBLACIÓN INMIGRANTE Y EN LA SALUD GLOBAL**

#### **1.3.1 TENDENCIAS EN CAMBIOS DE HáBITOS ALIMENTARIOS**

Existe una serie de factores que influyen en la adaptación a los 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
- El poco tiempo disponible para cocinar...

**Estas situaciones son unos ejemplos que pueden acelerar el grado de aculturación.** Por otro lado, debido a una **mayor oferta alimentaria** se va incluyendo en la dieta diaria, aquellos **alimentos con un significado de “estatus”** occidental, o que son de acceso “fácil” y “ricos” en sabor, y que a menudo suponen un aumento en el consumo de alimentos, como por ejemplo refrescos, bollería, o alimentos baratos, todos ellos con poco valor nutricional.

Los estudios realizados en otros países y en España ponen de manifiesto los **cambios de hábitos alimentarios detectados en la población inmigrante**. Existen variaciones según el grupo étnico, pero **en general se ha observado:**

- Menor prevalencia de la lactancia materna.
- Un aumento en el consumo de:
  - Productos lácteos (en población que no padecen intolerancia a la lactosa), Carne
  - Pollo
  - Huevos
  - Zumos (destacando los azucarados)
  - Refrescos y otros alimentos de baja densidad nutricional.

Otro aspecto observado es que **disminuye el consumo de pescado/marisco, fruta tropical**.

En relación al consumo de vegetales de hoja verde, se observa un bajo consumo, al igual que en el país de origen. Por otro lado, se mantiene la costumbre de comer platos tradicionales tanto en las cenas como en las comidas de los fines de semana o días festivos.

Sin embargo, hay que destacar que estos resultados pueden variar cuando se considera el grado de aculturación. En algunos estudios realizados en la población latina de EE.UU., se demostró que el proceso de aculturación estaba relacionado con prácticas alimentarias menos favorables. Los individuos que tenían un mayor grado de aculturación mostraron bajo consumo de frutas y verduras y un consumo alto de grasas y refrescos con alto contenido de azúcar refinada.

Otros aspectos a mencionar dentro del proceso de aculturación observado en la población latina residente en EE.UU., es que existía una relación positiva con la práctica de la actividad física pero también se vieron incrementados los riesgos de padecer obesidad y diabetes tipo 2. Cabe destacar que hay que ser cauteloso en la interpretación de estos datos, ya que habría variaciones según los subgrupos étnicos de la población latina y los instrumentos utilizados para medir aculturación.

Aparte de las diferencias en grupos étnicos, otras variables como el género, la edad y el nivel socio-económico tenían un efecto modificador sobre los resultados. A pesar de estas discrepancias metodológicas, **la evidencia apunta a la necesidad de**

**individualizar el consejo nutricional** ya que la comprensión de la información brindada por el profesional puede variar en el individuo según el nivel de aculturación.

### **1.3.2 PROBLEMAS NUTRICIONALES MÁS FRECUENTES**

Aunque existen problemas de desnutrición en sus países de origen, los inmigrantes procedentes de países en desarrollo son, en general, personas jóvenes, y **suelen gozar de un buen estado de salud inicial**, incluso superior al habitual en su medio de origen. Sin embargo, con la reagrupación familiar y la progresiva feminización del fenómeno migratorio, **se han detectado problemas relacionados con el estado nutricional, que afectan, sobre todo, a la población materno-infantil.**

En España los recién nacidos de madres procedentes de países de Europa del sur presentaron cifras más bajas de parto pretérmino y los de Norte de África las más altas. En el caso del bajo peso al nacer, las prevalencias más bajas se observaron en los recién nacidos de madres de Suramérica y Europa del este y las más altas en los de África Subsahariana.

Otros estudios realizados hasta el momento han detectado algunos problemas nutricionales en la población inmigrante:

- 1) Entre niños de 0 a 2 años, se ha observado que **una dieta inadecuada favorece el raquitismo, la obesidad y la anemia ferropénica.**
- 2) En los niños y niñas en edad escolar, debido al importante consumo de productos azucarados, se han detectado niveles de **caries** muy elevados comparados con la población autóctona.
- 3) En mujeres gestantes, se han evidenciado **anemias ferropénicas y pautas dietéticas inadecuadas.**
- 4) El estudio en adultos realizado por el Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino y Fundación Española de la Nutrición (FEN) en 2009 demostró que **la ingesta media de energía era más alta que las recomendaciones**, en los cuatro colectivos étnicos evaluados.
  - Sexo femenino: (América Central y del Sur: 145%; Europa del Este: 141%; África; 125%; Asia: 103%)

- Sexo Masculino: (América Central y del Sur: 110%; Europa del Este: 104%; África; 109%; Asia: 106%).

Los sujetos procedentes de Asia fueron los que tuvieron una menor ingesta media diaria de energía (2861 kcal), y en el otro extremo, los procedentes de América Central y del Sur registraron las mayores ingestas (3317 kcal/día).

Estos datos concuerdan con los valores medios de IMC observados, donde los participantes procedentes de Asia tenían las cifras más bajas de IMC (22,4 kg/m<sup>2</sup>) y los de América Central y del Sur las mayores (IMC=24,9 kg/m<sup>2</sup>).

En relación al perfil lipídico se observó en los cuatro colectivos **un elevado porcentaje de consumo de ácidos grasos saturados, en comparación con la ingesta de los ácidos grasos monoinsaturados.**

Referente a la población adulta y las patologías relacionadas con la nutrición, los pocos datos publicados en España sugieren que, en la población de diabéticos inmigrados, se trataba de un perfil de un diabético joven y sin complicaciones, pero con peor control metabólico comparado con la población autóctona.

En estudios realizados en centros asistenciales de atención primaria, se observó que **la prevalencia de la diabetes en individuos procedentes de India y Pakistán llegó a ser el triple que en la población autóctona y, de inicio más precoz.** Este fenómeno ha sido atribuido a **la teoría del fenotipo ahorrativo**, la cual sostiene que ciertos grupos étnicos con este mecanismo patogénico para la resistencia a la insulina, útil en regiones con escasez de alimentos, se modifica al emigrar a culturas con dietas ricas en azúcares simples y sedentarismo. Estos individuos son más susceptibles a desarrollar obesidad y diabetes.

Por otra parte, se observó que esta población tenía mayor prevalencia de factores de riesgo cardiovascular, lo cual incrementaba en tres veces el riesgo de padecer una enfermedad coronaria comparado con la población española.

La experiencia de otros países (Reino Unido, Países Nórdicos, Estado Unidos, etc.) también demostró una elevada prevalencia de enfermedades relacionadas con la nutrición tales como **trastornos digestivos, hipertensión (con mayor prevalencia en los afrocaribeños y los filipinos), dislipemias, obesidad y diabetes mellitus tipo 2.**

Datos recientes de los inmigrantes viviendo en la UE demuestran que el colectivo de adultos padece más riesgo de **ingestas inadecuadas de ciertos micronutrientes tales como hierro, calcio, ácido fólico, yodo, vitamina A y D, entre otros.**

### **1.3.3 SALUD GLOBAL Y EL BINOMIO ALIMENTACIÓN-SALUD**

Actualmente en el mundo **tres de cada cinco muertes son atribuidas a cuatro de las grandes enfermedades crónicas no transmisibles (ENT):**

- Las enfermedades cardiovasculares
- Las enfermedades pulmonares crónicas
- El cáncer
- La diabetes

En muchos de los países cuya población tiene un alto poder adquisitivo las tasas de mortalidad causadas por dichas enfermedades crónicas está disminuyendo, por otro lado, en los países de medio o bajo poder adquisitivo la mortalidad está aumentando pudiendo considerarse dicho aumento de nivel como una epidemia. Ello es debido por una parte al envejecimiento de la población y por otra a los rápidos cambios socio-ambientales que conllevan un aumento de la prevalencia de los factores de riesgo más comunes y evitables.

No obstante, los determinantes de estas grandes enfermedades crónicas son los mismos, independientemente del nivel socio-económico o el género.

**Los principales factores de riesgo que contribuyen al creciente número de muertes por enfermedades crónicas son: una dieta inadecuada; la inactividad física; y el tabaquismo.**

El crecimiento tan desproporcionado de estas enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) en los países de bajos ingresos y el aumento de la carga social que conllevan ha convertido su gestión y su prevención en una prioridad mundial.

Cabe destacar que la malnutrición puede manifestarse paradójicamente de muchas formas diferentes que van desde el hambre hasta la obesidad; y se puede definir tanto en términos de desnutrición como de sobrealimentación o de carencia de micronutrientes. Es decir, **la malnutrición puede ser causada o bien por una ingesta excesiva, o bien por un consumo insuficiente de alimentos o bien**

**por una utilización inadecuada de los nutrientes en proporción a los alimentos ingeridos.**

Actualmente podemos considerar que existe una pandemia mundial de sobrepeso y obesidad. Así mismo la carga socio-sanitaria que provocan las enfermedades no transmisibles en los países de medio o bajo poder adquisitivo está tomando prioridad respecto de las enfermedades transmisibles. Sin embargo, observando los índices poblacionales de anemia y emaciación no hay que olvidar que las deficiencias en general de micronutrientes siguen siendo un problema y que estos índices no han cambiado sustancialmente durante más de veinte años. **La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que al menos un tercio de la población mundial padece malnutrición por carencia de micronutrientes.**

En el año 2016 más de 1.900 millones de adultos mayores de 18 años tenían sobrepeso, de los cuales más de 650 millones eran obesos. En efecto, ningún país está libre de las múltiples formas de malnutrición, ya sean enfermedades crónicas o enfermedades por deficiencia, y muchos hogares, comunidades y regiones luchan con todas estas formas de malnutrición al mismo tiempo. Este fenómeno **se conoce como la doble o triple carga de enfermedad** ya que los países se enfrentan a una carga de problemas nutricionales complejos, superpuestos e interrelacionados. La combinación entre estas enfermedades: retraso del crecimiento en menores de cinco años; anemia en mujeres en edad reproductiva; sobrepeso y obesidad en adultos; configura una de las agrupaciones de enfermedades más comunes. En el mundo encontramos menos de veinte países que cuenten sólo con una de estas manifestaciones de malnutrición.

#### **1.4 VISIÓN GLOBAL DE LA CULTURA GASTRONÓMICA DE COLECTIVOS ORIGINARIOS DEL SUDESTE ASIÁTICO, EUROPA, AMÉRICA DEL NORTE**

A continuación, se ofrece un resumen de las diferentes culturas gastronómicas que no forman parte de los grupos étnicos en los que se centra este módulo, ya que el enfoque de éste mismo hace hincapié en las poblaciones inmigrantes con mayor representación en España.

##### **1.4.1 SUDESTE ASIÁTICO**

Como ocurre con todas regiones, las raíces gastronómicas de una zona se remontan al pasado de ocupación y dominación por culturas extranjeras de dicha región. Los

países del sudeste asiático se han desarrollado bajo cientos de años de dominación china. El expansionismo español en Filipinas y la ocupación francesa en Vietnam también fueron significativos.

**Las cocinas de esta región tienen muchos ingredientes en común, pero los métodos de preparación de alimentos y los patrones de comidas,** reflejan las culturas extranjeras que han influido en cada país. Por ejemplo, los vietnamitas suelen servir pasteles franceses rellenos de crema como postre, mientras que los filipinos suelen tener flan al estilo español.

**Los alimentos básicos consisten en el arroz de grano largo, los productos de soja y el té.**

**Una comida no se considera completa a menos que se incluya arroz,** incluso en el desayuno. Por tanto, destaca el elevado consumo de arroz en esta zona. En España, un país occidental con tradición arrocería, la ingesta de arroz está en torno a los 6,7 kilos por persona y año, lo cual, representa muy poco comparado con los 110 kg / año en China, los 149,5 kg / año en Tailandia y los excepcionales 188,6 kg / año en Birmania.

**En lugar de salsa de soja, los habitantes del sudeste asiático a menudo sazonan su comida con salsas de pescado fermentadas y pastas de pescado** de fuerte sabor.

El **pescado**, preferiblemente fresco, pero también desecado, constituye la **fente principal de proteína**, que se complementa con el consumo frecuente de huevos.

La ingesta de carnes es inferior a la dieta occidental y se centra en cerdo, pollo y pato; el consumo de buey y ternera es muy bajo, dada su escasez y elevado coste.

**La mayoría no beben leche y pueden ser intolerantes a la lactosa.** Sin embargo, la leche condensada se usa en el café y es habitual que la nata forma parte de los pasteles. La fruta es abundante y a menudo se come como postre o entre comidas.

### **1.4.2 EUROPA**

Como ocurre en Asia, el continente europeo también se divide en zonas, los países del norte, los del sur (Mediterráneo) y los países del este.

#### **Norte de Europa**

**Los productos de origen animal tienen un papel importante en la dieta de esta región.** En la mayoría de las comidas hay algún tipo de carne, pollo o pescado, además de incluir huevos y queso.

Los países nórdicos son bien conocidos por su consumo de salmón y arenque, mientras que en Gran Bretaña e Irlanda se suele comer cordero, así como rosbif y cerdo.

Los **alimentos básicos** incluyen el pan (principalmente trigo) o las patatas que acompañan al plato principal de carne / proteína animal. Las patatas también se pueden encontrar en guisos o empanadas.

Otras **verduras** de consumo común incluyen nabos, chirivías y guisantes. El repollo se fermenta para hacer chucrut en Alemania y los Países Bajos, así como en los países de Europa del Este.

Las **frutas** y verduras se limitan a aquellas que crecen mejor en climas fríos. Tradicionalmente, la mantequilla y la nata se usaban mucho para untar y para cocinar. Sin embargo, debido a la creciente preocupación por la salud, se están utilizando opciones alternativas como los aceites de oliva y de otros vegetales o semillas.

#### **Los países escandinavos**

Destacan por su "**dieta nórdica**", que se basa en gran medida en pescados y mariscos en variedades frescas, secas o ahumadas.

La dieta nórdica fue creada en 2004 por un grupo de nutricionistas, científicos y chefs para abordar las crecientes tasas de obesidad y las prácticas agrícolas insostenibles en los países nórdicos. Es una forma de comer que se centra en alimentos tradicionales, sostenibles y de origen local en los países nórdicos: Noruega, Dinamarca, Suecia, Finlandia e Islandia. La dieta nórdica se basa predominantemente en plantas y de origen local, lo que garantiza una producción más respetuosa con el medio ambiente con menos residuos cuando se consume en la región nórdica.

Esta dieta se basa en:

- **Comer con frecuencia:** frutas, bayas, verduras, legumbres, papas, granos integrales, nueces, semillas, pan de centeno, pescado, mariscos, productos lácteos bajos en grasa, hierbas, especias y aceite de colza (canola).
- **Comer con moderación:** carnes de caza, huevos de gallinas camperas, queso y yogur.
- **Comer con poca frecuencia:** otras carnes rojas y grasas animales.
- **No comer:** bebidas endulzadas con azúcar, azúcares agregados, carnes procesadas, aditivos alimentarios y comidas rápidas refinadas.

**Comparación entre la dieta mediterránea y la dieta nórdica saludable:**

<b>Dieta mediterránea</b>	<b>Dieta nórdica saludable</b>
Aceite de oliva	Aceite de colza
Verduras, legumbres	Vegetales locales: raíces, repollo, legumbres
Frutas	Bayas, especialmente variedades de cultivo silvestre, frutas locales, como manzanas o peras
Trigo integral	Centeno integral, avena, cebada
Nueces	Nueces
Pescado y marisco	Peces de mar y lago
Carnes bajas en grasa, carnes blancas y carnes rojas con moderación	Carnes bajas en grasa, carnes blancas, y carnes rojas con moderación
Vino (en moderación)	Sin recomendación ni contraparte, vino con moderación.
Queso	Variedades de productos lácteos y quesos bajos en grasa

Tabla adaptada de: Kolehmainen M. The Nordic Diet. Towards the North by inspiration from the South. Ernährungs Umschau [Internet]. 2016 Sep; 64.(1): [20-26]. Recuperado a partir de: [https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf\\_2017/01\\_17/01\\_17\\_neu\\_mit\\_Autorenhinweis/EU01\\_2017\\_englisch\\_Nordic\\_Diet.pdf](https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2017/01_17/01_17_neu_mit_Autorenhinweis/EU01_2017_englisch_Nordic_Diet.pdf)

Similitudes y diferencias entre la dieta mediterránea y la dieta nórdica saludable:

La dieta mediterránea tradicional se originó en las zonas olivareras de la región mediterránea y tiene una fuerte asociación cultural con estas zonas. Se caracteriza por una alta ingesta de alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, frutos secos y cereales) y aceite de oliva; una ingesta moderada de pescado, aves y productos lácteos (principalmente yogur y queso); y una baja ingesta de carnes rojas, carnes procesadas y dulces (por lo que a menudo se sustituye la fruta fresca).

La dieta nórdica comparte muchas características con la dieta mediterránea, pero comprende alimentos que se obtienen tradicionalmente en Noruega, Dinamarca, Suecia, Finlandia e Islandia. Ambas incluyen una gran cantidad de pescado, raíces, frutas y cereales integrales, como avena y cebada, y limitan el consumo de carnes rojas, lácteos, azúcares y alimentos procesados. La principal diferencia entre la dieta nórdica y la dieta mediterránea está en las grasas aceitosas. La dieta nórdica enfatiza el aceite de canola en lugar del aceite de oliva virgen extra. Tiene consumo de productos lácteos (leche, mantequilla y nata), pero también utilizan cantidades considerables de productos lácteos fermentados como la nata agria, el queso y leche fermentada (*buttermilk*). El pan, otro de sus alimentos básicos, a diferencia de la dieta mediterránea, se elabora con harina de centeno en vez de harina de trigo.

Entre los beneficios de la dieta nórdica al igual que la dieta mediterránea, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), reducen el riesgo de cáncer, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas. Otros estudios han revelado que la dieta nórdica puede reducir los niveles de presión arterial sistólica y diastólica, normalizar los niveles de colesterol y ayudar a las personas a perder peso o mantener un peso saludable.

### **Los países euro-mediterráneos**

Al mar Mediterráneo, asoman tres continentes: Europa, Asia y África.

Podemos considerar países mediterráneos a: España, Portugal, Italia, Grecia, Francia, Bosnia-Herzegovina, Croacia, Eslovenia, República Federal de Yugoslavia, Albania, Turquía, Chipre, Malta, Israel, Siria, El Líbano, Egipto, Libia, Túnez, Argelia y Marruecos.

Las dietas mediterráneas tradicionales se caracterizan por:

- La abundancia de alimentos de origen vegetal como pan, pasta, verduras, hortalizas, legumbres, frutas y frutos secos
- El empleo del aceite de oliva como fuente principal de grasa

- Un consumo moderado de pescado, marisco, aves de corral, productos lácteos y huevos
- El consumo de pequeñas cantidades de carnes rojas
- El consumo de pequeñas cantidades de vinos y cavas, consumidos normalmente durante las comidas.

Estas dietas aportan **escasas cantidades de ácidos grasos saturados** y grandes cantidades de carbohidratos y fibra, pero tienen un **alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados** que proceden principalmente del aceite de oliva. Actualmente, la dieta mediterránea según demuestra la ciencia moderna se traduce en un modelo de alimentación enormemente saludable.

### **1.4.3 ESTADOS UNIDOS Y CANADÁ**

Existen variaciones regionales tanto para Estados Unidos como para Canadá.

Para los ***Estados Unidos***, los alimentos y preparaciones culinarias tradicionales **se basan en la cocina del Medio Oeste e incluyen lo que se conocen como alimentos básicos de granja, compuesto por carne o aves de corral con elaboraciones sencillas y servidas con verduras, patatas y pan.**

Los desayunos abundantes comienzan el día, las sopas y los guisos fuertes son típicos y los postres caseros acompañan las comidas.

La leche y los productos lácteos son un alimento básico, así como el uso de mantequilla y manteca de cerdo para cocinar y para untar.

La variación regional se puede ver en la cocina de **Nueva Inglaterra**, que se destaca por su gran énfasis en los mariscos; las influencias italianas y de Europa del Este en la región del **Atlántico Medio** en platos de pizza y pasta, así como bagels, chucrut y ensalada de col.

**Los estados del Sur** destacan por su cocina de influencia criolla (de los tiempos coloniales francés, británico y español), así como por la influencia de los platos africanos introducidos en la región por los esclavos. **La cocina Occidental** estuvo fuertemente influenciada por la mano de obra migrante traída a la zona con trabajadores chinos y mexicanos, así como por la influencia de los colonizadores españoles. Tortillas, enchiladas, alubias vascas, chow mein y rollos de primavera son ejemplos de este popurrí gastronómico. Desafortunadamente, Estados Unidos

también es conocido como la fuente de la industria de la comida rápida con la introducción de hamburguesas, patatas fritas y pizzas comercializadas.

### **Canadá**

Esta es la segunda nación más grande del mundo en superficie, contando con la mayor cantidad de lagos y aguas continentales que cualquier otro país.

El **marisco** tiene un lugar destacado en la cocina de las **Provincias Atlánticas**, que incluye platos de inmigrantes británicos en la zona, cuya influencia también se ve en el consumo generalizado de patatas como un alimento básico. **Quebec** es conocido por su cocina de inspiración colonial francesa y produce el 70% del jarabe de arce del mundo, que también se incluye en sus platos. Los quesos artesanales de esta región también reflejan el legado culinario de Francia. La gastronomía de **Ontario** se basa en Gran Bretaña y los menonitas alemanes. Esta provincia es conocida por sus abundantes frutos debido al clima templado alrededor de los Grandes Lagos. Las tradiciones culinarias de las provincias de **las Praderas** incluyen carne roja, lo que refleja la influencia de los nativos americanos en la región. Es la zona productora de trigo de Canadá y la cocina regional refleja la influencia de los menonitas alemanes, islandeses, escandinavos y otros colonos de Estados Unidos y Gran Bretaña. Finalmente, la **Colombia Británica** fue colonizada originalmente por tramperos y comerciantes británicos y no por agricultores, por lo que se volvió dependiente de los alimentos importados para complementar la cocina británica básica. Sin embargo, al ser una provincia costera, muchos de los alimentos más emblemáticos de la Columbia Británica son los mariscos e incluyen el salmón del Pacífico y los cangrejos Dungeness. Con el tiempo, esta área también se ha convertido en una mezcla de influencias de los grupos de inmigrantes que se establecieron allí, creando una variedad única de platos de influencia asiática, nativa americana y europea.

## **1.5 PERFILES SOCIOCULTURALES Y ALIMENTARIOS DE LAS POBLACIONES DE INMIGRANTES MÁS REPRESENTATIVAS EN ESPAÑA**

A continuación, se presenta una descripción detallada de las características culturales más importantes de los diferentes grupos étnicos con mayor representación en España. Para más información sobre los ingredientes y los platos típicos de cada colectivo, ver “Ingredientes y platos típicos” en el materia de “conferencia de soporte”.

### **1.5.1 EL MAGREB: MARRUECOS**

Marruecos es una de las cinco naciones que conforman el Magreb, una región del norte de África diferenciada del Medio Oriente por poblaciones sustanciales de bereberes nómadas, que también incluyen los países de Argelia, Túnez, Mauritania y Libia.

**Tabla 1 El Magreb: Marruecos. Conceptos claves de las influencias culturales**

	<b>Migración / colonización</b>	<b>Religión</b>	<b>Familia</b>	<b>Comunicación</b>
<b>Marruecos</b>	<p><i>Amazigh</i> (Bereberes), fenicios, cartagineses, romanos, árabes, turcos, franceses, españoles</p> <p><i>Etnias: árabe (70%), Amazigh (30%)</i></p>	<p>Musulmanes, mayoritariamente sunitas (98.7%), cristianos (1.1%), judíos (0.2%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia numerosa</li> <li>• Abuelos, padres, hijos no casados, hijos con las esposas y sus familias comparten casa</li> <li>• Respeto a los ancianos</li> <li>• Para casarse, una mujer necesita conseguir el permiso de su "tutor" o protector legal, normalmente su padre.</li> <li>• Mujeres- un 35% de la fuerza laboral marroquí, perteneciendo la mayoría a servicios como industria, servicios o educación. Históricamente, las mujeres bereberes han tenido mayor libertad que las árabes.</li> <li>• En algunas zonas rurales del sur, practican la poligamia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poco contacto entre hombres y mujeres.</li> <li>• Inicialmente el contacto con el sistema sanitario es de desconfianza y solo puntual, ↑ en urgencias</li> <li>• Árabe –lengua principal, con un dialecto magrebí. ↑ tribus bereberes, con dialectos propios (Rif, Tamazight...) También se habla francés o castellano</li> </ul>

**Tabla 2 EL MAGREB: MARRUECOS: Grupos de alimentos**

Grupo		Observaciones	Alimentos
Proteicos	Productos lácteos	Bajo consumo de leche debido a las dificultades de su recolección, distribución y comercialización.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche fresca (cabra, vaca, camello), leches fermentadas; postres a base de leche</li> <li>• Carne halal: cordero, pollo/pichón, cabra, vacuno (menos)</li> <li>• Huevos</li> <li>• Pescado y marisco</li> <li>• Garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, habas</li> </ul>
	Carne/aves/huevos/legumbres	Los productos de origen animal sólo aportan un 5.8% VCT (4 %rural contra 8.6% urbana)	
Cereales		<ul style="list-style-type: none"> <li>• El trigo y la cebada en forma de cuscús y pan, que son los alimentos básicos para este colectivo.</li> <li>• ↑ proteína vegetal, de la cual el 75% deriva de los cereales.</li> </ul>	Sémola y harina de trigo (pan, cuscús. <i>uarca</i> , fideos) cebada (pan, cuscús), arroz

<b>Frutas</b>		Dátiles, naranjas*, melón, sandía, manzana, pera, albaricoque**(fresca y seca), melocotón, uvas, pomelo*, granada
<b>Verduras y Hortalizas</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berenjena, tomate*, pimiento*, calabacín, espinacas y otras de hoja verde**;</li> <li>• zanahorias**, pepino, gombo*, chirivía, nabo, calabaza**, col*</li> <li>• Boniato**;</li> <li>• patata</li> </ul>
<b>Condimentos</b>	<i>Ras el hanut, Harissa, Chermula</i> son muy utilizados. <i>Ras el hanut</i> es una mezcla de especias a base de muchos ingredientes, algunos muy caros. Las buenas mezclas tienen más de 20 especias diferentes.	Ajo, jengibre, cebolla, cebolletas, cúrcuma, comino, canela, clavo, cardamomo, alcaravea, guindilla, pimentón, semillas y hojas de cilantro, perejil, menta, tomillo, hinojo, limón, pimienta, agua de rosas/azahar, azafrán, cortezas de naranjas y de limones, laurel, anís, goma arábiga
<b>Frutos secos / semillas</b>	<i>Tahini</i> - una crema de semillas de sésamo trituradas.	Almendras, anacardos, pistacho, nueces, piñones, semillas de sésamo, cacahuete
<b>Bebidas</b>		Té con menta y azúcar; batidos de almendras y de manzana, zumos de aguacate, granada, caña de azúcar, entre otros
<b>Grasas</b>		Aceite vegetal (oliva, girasol, <i>argan</i> ); <i>smén</i> (mantequilla clarificada) grasa de camello
<b>Edulcorante</b>		Azúcar de caña, miel

**\* Buena fuente de vit C (> 20 mg)**

**\*\* Buena fuente de vit A (> 2500 UI)**

**\*\*\* Ambos**

## ***PATRÓN TRADICIONAL DE LAS COMIDAS***

### **Características**

- Mezcla de la cocina de los árabes del desierto con las cocinas bizantina y persa, con influencias de la gastronomía francesa. Combina lo dulce y lo salado.
- El cuscús es un alimento básico que sirven acompañado con verduras, frutos secos y carnes muy especiadas.
- Gran utilización de las especias y hierbas.
- El consumo de cordero es elevado, aunque también se utiliza la ternera, el pollo y el pescado en menor medida.
- Alto consumo de azúcar (té de menta) y productos de pastelería.
- Aparte del aceite de oliva (ampliamente utilizado), el aceite de argán es muy valorado (aceite extraído de la almendra, fruto del arganier, árbol autóctono que crece y es muy apreciado en el sur).
- Se come con la mano derecha y emplea el pan como un utensilio de acompañamiento.

### **Distribución de las comidas**

- Desayuno: a base de té, sopa de sémola, pan o repostería tradicional
- Comida (principal): ensaladas frías o calientes, tahini\* con pan árabe (khubz) y/o carne (ternera o pollo) acompañado con cuscús. Se come al estilo comunal.
- Cena: a base de sopas o tajine con pan

*\*Tahini: también denominado tahina o tahín, es una pasta de semillas de sésamo muy sencilla de elaborar y que ofrece un sabor delicioso a muchas elaboraciones culinarias, siendo tradicional de la cocina de Oriente Medio, como en la elaboración del hummus.*

### **Alimentación e islam**

En la religión musulmana se designan **halal** a los alimentos aptos para el consumo. Cualquier alimento no prohibido en el Corán está permitido comer.

Se dominan **haram** los alimentos prohibidos como los alimentos listados a continuación: cerdo, animales que cazan sus presas con la boca, aves de rapiña que cazan con las garras; animales que no hayan sido sacrificados según los ritos establecidos en el Corán; bebidas alcohólicas y drogas de ocio. También se aconseja abstenerse de fumar, tomar café y mucho té.

Durante el ramadán, celebración que se lleva a término durante el noveno mes del calendario lunar, se abstiene de comida, bebida y tabaco desde la salida hasta la puesta del sol. Cuando finaliza el mes, tradicionalmente se consume sopa harira\*. Los enfermos, las mujeres embarazadas, las madres lactantes o las que tienen la menstruación, están exentos de esta práctica.

*\*Sopa harira: sopa tradicional marroquí elaborada a base de garbanzos y carne de ternera. Aunque se consume habitualmente durante todo el año, pero su alto poder nutritivo la hace especialmente apreciada para la ruptura del ayuno durante el mes del Ramadán.*

### **1.5.2 ÁFRICA SUBSAHARIANA: SENEGAL Y GAMBIA**

Senegambia, oficialmente la Confederación Senegambia, fue una confederación informal a finales del siglo XX entre los países de África occidental de Senegal y Gambia, la cual está la mayor parte rodeada por Senegal. La confederación se fundó el 1 de febrero de 1982 tras un acuerdo firmado el 12 de diciembre de 1981 entre los dos países. El objetivo era promover la cooperación entre los dos países, pero fue disuelto por Senegal el 30 de septiembre de 1989.

**TABLA 3 AFRICA SUBSAHARIANA: SENEGAL Y GAMBIA. Conceptos claves de las influencias culturales**

	<b>Migración / colonización</b>	<b>Religión</b>	<b>Familia</b>	<b>Comunicación</b>
<b>Senegal</b>	<p>Principales grupos étnicos:</p> <p>wolof, fulani, toucouleur, diola.</p> <p>Antigua colonia francesa que consiguió la independencia en 1960.</p>	<p>92 % de la población es musulmana, 6 % tienen creencias autóctonas y un 2 % son católicos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia patriarcal extensa. Comparten la misma casa bajo la autoridad del hombre más mayor</li> <li>• El honor de la familia es primordial; hay mucho respecto para la gente mayor, sobre todo en la toma de decisiones</li> <li>• Alta mortalidad infantil.</li> <li>• Existe la poligamia</li> <li>• Fuerte discriminación social de la mujer, relegada a los roles tradicionales.</li> <li>• 5.7 niños por mujer</li> <li>• La mutilación genital a las mujeres; una práctica preislámica que se da dependiendo de la etnia y se practica más en las zonas rurales que en las zonas urbanas. Aunque fue prohibido en 1999, todavía se realiza esta práctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Idiomas: El wolof es el idioma más hablado, aunque se hablen otros idiomas autóctonos; el francés es el idioma oficial</li> <li>• Demuestran emociones</li> <li>• Muy comunicativos y expresivos</li> <li>• El contacto visual directo y físico es habitual</li> </ul>

**TABLA 4 SENEGAL Y GAMBIA Grupos de alimentos**

Grupo		Observaciones	Alimentos
Proteicos	Productos lácteos	La intolerancia a la lactosa es habitual en este colectivo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche (mayoritariamente en postres); leche agria/cuajada, leche evaporada, mantequilla</li> <li>Carne halal: pollo, cordero, cabra, camello, vacuno (menos); termitas ("hormigas blancas"), orugas; cerdo (cristianos)</li> </ul>
	Carne/aves/huevos/legumbres	Países con población musulmana consumen carne halal, ↑pescado Legumbres también comunes, sobre todo el cacahuete (crudo, hervido, asado, en forma de harina o masa triturada) y la alubia de ojo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pescado y marisco: <i>guedge</i> (Senegal-pescado ahumado), <i>yete</i> (Senegal-molusco ahumado),</li> <li>Huevos</li> <li>Cacahuete, alubia de ojo, judías (judía mungo negra), guisantes</li> </ul>
Cereales		Alimentos básicos varían según la región. Senegal y Gambia: arroz, cuscús (de trigo o mijo); Sierra Leona: maíz, mijo, arroz. Otros: mandioca, ñame	Trigo (pan o cus cus); mijo, arroz (↑arroz roto), maíz (harina), sorgo
Frutas			<i>Baobab*</i> , mangos***, melón, naranja*, pomelo*, plátanos, guayaba*, papaya**, piña*, sandía, coco
Verduras y Hortalizas		<ul style="list-style-type: none"> <li>Gombo: produce una sustancia gelatinosa que da una textura mucilaginoso a sopas, salsas y guisos, típica de muchos platos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plátano macho, tomate*, zanahoria**, amaranto*** y verdura de hoja verde** (moringa, hojas de mandioca, baobab,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Fufu</i>: la masa de determinados tubérculos o de plátano macho, hervido y machacado. También se elabora a base de harina de yuca. Es un alimento básico</li> </ul>	<p>boniato), pepino amargo (<i>bitter melón</i>) *, <i>ackee</i>*, berenjena, gombo*, calabaza**, col*, coliflor*, nabo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mandioca (también en harina), ñame, boniato**, taro, oreja de elefante</li> </ul>
<b>Condimentos</b>		Cebolla, chile, ajo, laurel, tomillo, perejil, semillas y hojas de cilantro, coco, limón, pimienta, tamarindo, limón*, agua de azahar (Senegal), nuez moscada, mantequilla de cacahuete, cubitos de caldo ( <i>netetu/ daddawa</i> ), harina de gamba ahumada, semilla de calabaza/melón en polvo( <i>Egusi</i> )
<b>Frutos secos / semillas</b>		Cacahuete, anacardo, <i>nuez de cola</i> (↑ contenido de cafeína, masticado), semillas de sésamo, de girasol, de mango, de sandía y de melón
<b>Bebidas</b>		<i>Bissap rouge</i> (a base de flores de hibisco), <i>té</i> , leche agria endulzada con agua de azahar o vainilla o nuez moscada, bebida de jengibre, zumos de fruta (Dakar = de tamarindo), vino de palma

<b>Grasas</b>	Aunque producen aceite de cacahuete, lo exportan. Por tanto, se utiliza aceites más baratos (aceite de soja, aceite refinado de palma, etc.)	Aceite de cacahuete, palma**, sésamo, coco
<b>Edulcorante</b>		Azúcar, miel

\* Buena fuente de vit C (> 20 mg)

\*\* Buena fuente de vit A (> 2500 UI)

\*\*\* Ambos

## **PATRÓN TRADICIONAL DE LAS COMIDAS**

### **Características**

- La cocina Senegambiana se nutre de unos productos básicos como la mandioca, el mijo y las especias. Tiene influencias de la cocina francesa y magrebí y autóctona.
- El cuscús, el arroz roto, el mijo y los tubérculos y las harinas derivadas (mandioca y ñame) se utilizan como base de los platos principales.
- Combinar diferentes carnes (pollo), pescado y/o marisco desecado o fumado? (ahumado) en el mismo plato es habitual.
- Los cacahuets y los gombos\* destacan en la cocina, como guarnición o como ingredientes en las salsas o sopas. El "Egusi" (semilla de melón, triturado se utiliza como espesante para guisos y en las empanadas cocidas al vapor), y otros como el Baobab, el árbol emblemático de África, cuyas hojas desecadas y en polvo se utilizan para espesar sopas y guisos, lo que les confiere una textura gelatinosa. También consume la fruta, que es muy ácida y una buena fuente de vitamina C.
- Utilizan extractos de caldo (en forma de cubitos) para sustituir netetu/dadawa (una masa negra fermentada derivada de las legumbres del árbol algarrobo autóctono) así como condimentos picantes.
- La nuez de cola forma parte de un rito social en toda África subsahariana, es equivalente a tomar un café. La nuez de cola contiene de 2 a 3 veces la cafeína que contiene el café. Se come masticándola y aporta energía.
- Hay una variedad limitada de vegetales, pero las verduras de hoja verde forman parte de la dieta habitual, como las hojas de baobab, de calabaza, de rosella, de boniato y de yuca. Todos estos vegetales son alimentos que no se suelen consumir fuera de África.
- Alimentación monótona y no diversificada por la existencia de pocos cultivos de cereales y por los diversos tabús alimentarios en cada etnia que favorecen el desequilibrio nutricional habitual en esta zona.

*\*Gombo: también conocido como okra, quimbombó o angú, es un fruto de una planta de origen africano, tiene aspecto parecido a un pimiento, de color verde amarillento. Algunas variedades son moradas o blancas, aunque son menos habituales. Muy rico*

*en fibra, vitamina C, betacarotenos y potasio. Las semillas contenidas en su interior son ricas en proteínas y flavonoides.*

#### DISTRIBUCIÓN DE LAS COMIDAS

- Desayuno: kinkeliba (infusión de hierbas), gachas de mijo.
- Comida (principal): plato único a base de arroz, mijo o tubérculo y guisado de pescado/carne con verdura.
- Cena: cuscús de mijo o sopa de cuscús, o gachas de mijo.
- En África subsahariana es habitual realizar dos comidas al día. Solo las familias con muchos recursos comen tres veces al día. Se come al estilo comunal tradicional, Fayda, todos comen del mismo recipiente; normalmente es un bol muy grande, que antiguamente era una calabaza vaciada y secada. El bol simboliza la conexión con los ancestros de la familia, en una comida. Siguiendo la tradición musulmana, sólo se come con la mano derecha.
- La anfitriona se ocupa de la distribución igualitaria de las porciones o ingredientes del plato. Se educa a los niños a contenerse en comer, hasta que el padre haya comido cantidades suficientes de alimentos proteicos. Se sigue un orden en la comida, primero los hombres, los niños, las niñas y las mujeres. Habitualmente las mujeres comen por separados de los hombres

#### **1.5.3 AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE**

Entre la gastronomía de los latinos del Caribe, de América Central y de América del Sur se observan más diferencias que similitudes. Sus tierras de origen engloban desde los trópicos de las islas y el norte de Brasil hasta las llanuras altas de Argentina y las montañas nevadas de Perú. Esta variedad también se evidencia en la gastronomía de cada región.

**TABLA 5 AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE Conceptos claves sobre las influencias culturales**

	<b>Migración / colonización</b>	<b>Religión</b>	<b>Familia</b>	<b>Comunicación</b>
<b>Ecuador</b>	<p>Especulan que los primeros habitantes provenían de Asia y las islas pacíficas. Antiguo imperio Inca, hasta la colonización de los españoles en 1532. Francisco Pizarro y Diego de Almagro sometieron a los indígenas con duros enfrentamientos, el fin de Atahualpa (rey inca).</p> <p>Etnias: quechua y Shuar más mayoritarias.</p>	<p>Mayoritariamente católica. Se practica el Chamanismo en comunidades indígenas.</p>	<p>Patriarcal: las mujeres educan a sus hijos, se encargan de las labores del campo y de la casa. Compadrazgo muy común. Sistema parecido al occidental, con algunas connotaciones indígenas de las diferentes etnias. Existe un gran respecto a las personas mayores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formal y cortés, dando la mano y usando Sr. o Sra.; reservado (etnias)</li> <li>• Comunicación parecida a la occidental</li> <li>• Idiomas: oficial el castellano, otros: el quechua y el shuar.</li> </ul>

<p><b>Colombia</b></p>	<p>El país nace en 1830. Anteriormente, diferentes etnias (Chibchas o Muisca y los Tairona. También Guajiro, Chocó y Kogi), antiguo imperio Inca. Grupos étnicos: mestizo 58 %, blanco 20 %, mulato 14 %, negro 4%, amerindio 1 %, negro -amerindio 3%</p>	<p>Mayoritariamente católica. 90 %</p>	<p>Familia patriarcal con familia extensa. Las mujeres se encargan de las labores del campo y de la casa. Compadrazgo muy común. Los hombres tienen hijos con diferentes mujeres.</p>	<p>Idioma: castellano</p>
<p><b>Republica Dominicana</b></p>	<p>Isla de Hispaniola, en las Antillas mayores, descubierta por los españoles en 1542. Caribes y Tainos fueron los primeros habitantes. Comparte isla con Haití. En siglo XVIII gran migración de etnias africanas de color.</p>	<p>Mayoritariamente católica. Se practican ritos africanos como el vudú.</p>	<p>Patriarcal con familia extensa. Compadrazgo muy común. Aceptable que los hombres tienen hijos con diferentes mujeres. Las mujeres educan a sus hijos, se encargan de las labores del campo y de la casa. Sistema parecido al occidental, con algunas connotaciones indígenas de las diferentes etnias africanas. Respecto a los ancianos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formal y cortés</li> <li>• comunicación directa – rápida y ruidosa, con gesticulación</li> <li>• Idioma: el castellano</li> </ul>

**TABLA 6 AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE Grupos de alimentos**

<b>Grupo</b>		<b>Observaciones</b>	<b>Alimentos</b>
<b>Proteicos</b>	<b>Productos lácteos</b>	Bajo consumo de leche, probablemente debido a la alta incidencia de intolerancia a la lactosa. A los bebés se les da leche entera, evaporada o condensada.	Leche de vaca (fresca, condensada, evaporada), quesos frescos y curados, leche fermentada, cuajada, postres a base de leche
	<b>Carne/aves/huevos/legumbres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentación tradicional: ↑contenido de proteína vegetal (legumbres y arroz)</li> <li>↑carne de cerdo, vacuno en zonas con influencia española</li> <li>Caribe: se consume más bacalao seco que pescado fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vacuno, cerdo, vísceras, pollo, pavo, cabra, llama, jabalí, conejo, cobaya</li> <li>Huevos</li> <li>Pescado y marisco: bacalao salado, barracuda, delfín, tortuga, caracol del mar, almejas, gambas</li> <li>Garbanzos, lentejas, alubias (de ojo negro), judías (roja, negra, soja, de lima), guisantes (<i>guandules</i>), habas</li> </ul>
<b>Cereales</b>		Caribe: Panes procedentes de otros países- el consumo de pan frito es habitual	Maíz (harina, pozole <sup>(*)</sup> , choclo <sup>(*)</sup> ), Pan de mandioca, harina de maíz (tamales, tortillas, arepas, pan frito, <i>surrulitos</i> , cremas), avena, arroz, trigo (panes hindúes y europeos, pasta)

<b>Frutas</b>	Caribe: ↑frutas y verduras amiláceos (tubérculos y plátano macho); ↓verduras de hoja verde; ↑diversidad de frutas tropicales, se toma como postre o merienda; lima utilizada para hacer <i>escabeche/ceviche</i>	Cerezas, <i>akee</i> * (*), aguacate, plátanos y plátanos machos, fruta de pan, manzana, coco, chirimoya, fruta de pasión, papaya***, mango***, guayaba*, guanábana*, maracuyá*, piña*, ciruela, tamarindo, cítricos*, <i>sapodilla</i> *
<b>Verduras y Hortalizas</b>	↓consumo de frutos secos  Hojas de plátano y de maíz usadas para envoltorios de mezclas que se hierve o cocina al vapor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Arracacha</i> (raíz blanca tipo zanahoria), cállalo (<i>amaranto</i>-verdura de hoja verde) **, chiles*, pepino, berenjena, tomate*, pimiento*, calabacín y chayote* (*), espinacas y otras de hoja verde**; zanahorias**, gombo*, calabaza**, col*</li> <li>• Boniato (camote, batata) **, patata (<i>chuño</i>), <i>cassava</i> (yuca, mandioca), ñame (*), <i>jícama</i> (*), (<i>y yacón</i>) *</li> </ul>
<b>Condimentos</b>	<i>Habitual uso de salsas picantes a base de chilis (ají)</i>	Anís, achiote, laurel, chilis, cebollinos, cilantro, canela, comino, <i>couí</i> (Caribe- chili + zumo de mandioca), ajo, nuez moscada, cebolla, perejil, sofrito, tomillo, orégano
<b>Bebidas</b>		Café, leche, mate, chocolate, refrescos, zumos, malta, agua de panela, agua de frutas, cerveza, ron
<b>Grasas</b>		Manteca y aceite de oliva (zonas de influencia española), otros aceites vegetales (maíz, coco,

		palma), mantequilla, manteca de pollo, mantequilla clarificada ( <i>ghee</i> )
<b>Edulcorante</b>		Azúcar de caña y derivados ( <i>panela</i> : azúcar y melaza no refinados)

**\* Buena fuente de vit C (> 20 mg) \*\* Buena fuente de vit A (> 2500 UI) \*\*\* Ambos**

(\*) Pozole: es uno de los platillos típicos de la cocina tradicional mexicana. Se prepara desde la época prehispánica y su nombre deriva del náhuatl "pozolli", que significa espuma. Se prepara con un tipo de maíz particular, el cacahuazintle, que tiene un grano mucho más grande en comparación al maíz tradicional con el que se elaboran las tortillas. Cuando el grano está cocido, abre como una flor; el conjunto de granos abiertos, ya cocidos, asemejan la espuma, de ahí el origen del nombre.

(\*) Choclo: nombre conocido popularmente que se otorga al maíz, choco sería específicamente el fruto de la planta u olote dependiendo de la región de América Latina.

(\*) Akee: es la fruta nacional de Jamaica, frecuentemente utilizada en la cocina jamaicana. Es una fruta arbórea, con una concha color rosa-naranja por fuera, el fruto comestible es de un amarillo pálido y en sus puntas tiene semillas negras brillantes. Cuando no está completamente madura, la fruta es altamente tóxica, debido a un gas venenoso llamado hipoglicina, el cual se disipa de forma natural cuando la fruta madura y se abre como una flor. Tiene grandes propiedades medicinales: utilizada para combatir la disentería, conjuntivitis oftálmica y dolores de cabeza. Contiene proteínas, calcio, hierro, vitaminas A, B y C, y otros nutrientes.

(\*) Chayote: verdura originaria de México y Guatemala, su nombre, proviene del náhuatl chayotli que quiere decir calabaza espinosa. Es una de las verduras más económicas y una de las básicas utilizadas en la gastronomía mexicana. Es de un color verde oscuro al verde claro, al amarillo o casi blanco. Tiene un alto contenido en agua y fibra, así como poca cantidad de azúcares naturales, motivo por el cual es bajo en calorías. Es un alimento bajo en sodio y entre otros nutrientes, aporta ácido fólico, potasio y antioxidantes, mientras que su semilla interior es una fuente de aminoácidos.

(\*) Ñame: tubérculo almidonado de origen africano y asiático, la palabra proviene del vocabulario africano "nyami" que significa "para comer". Es un alimento básico en América del Sur, África, Antillas e Islas del Pacífico. Aunque contiene almidón, está considerado como un alimento de bajo índice glucémico debido a su aporte de carbohidratos complejos y fibra dietética. Contiene: potasio, manganeso, calcio, hierro, fósforo y algunas vitaminas del grupo B y antioxidantes.

(\*) Jícama: es un tubérculo comestible originario de la península mexicana. Es de color blanco, tiene sabor dulce y textura crujiente, similar a una mezcla entre la batata (boniato) y la manzana. Se puede comer tanto cruda como cocinada. Es rica en fibra dietética, minerales y vitaminas como la vitamina C, el cobre, el potasio, vitaminas del grupo B y la vitamina E. Además, contiene aminoácidos como la histidina, valina, treonina, isoleucina y lisina.

## **PATRÓN TRADICIONAL DE LAS COMIDAS**

### CARACTERÍSTICAS

- Las culturas culinarias han incorporado elementos de los indios autóctonos, los colonizadores españoles, franceses, británicos, holandeses, entre otros, así como los esclavos africanos, hindúes y chinos.
- El Caribe: la cocina criolla utiliza frutas y verduras de la zona como tubérculos, plátano macho y frutas tropicales, y muy pocas verduras de hoja verde. Se basa en tubérculos acompañados con carne, pollo o pescado, aunque el origen étnico determino qué platos se elabora.
- El pescado salado (bacalao) también es muy consumido.
- En América Latina las diversas zonas geográficas marcan la diversidad de las tradiciones culinarias regionales, con claras diferencias entre los habitantes del altiplano, la zona amazónica, los valles y las zonas costeras. Por ejemplo, el arroz y el plátano macho tienen mayor consumo en las zonas costeras que en las zonas interiores; en cambio, en las zonas del altiplano o las valles el consumo de pescado es poco habitual.
- A grandes rasgos, la alimentación **en esta zona se basa en el maíz** (y sus muchas variedades), las legumbres, el arroz y los tubérculos con platos condimentados con chilis. Los tomates, calabazas, plátanos y plátanos machos son muy consumidos y en las zonas tropicales, también la yuca.
- La zona del altiplano se caracteriza por el consumo de la carne, el maíz y las patatas, y conserva los ingredientes y platos milenarios de los Incas. Hay más de 100 variedades de **patatas cultivadas y se come en casi cada comida**. Un tipo de boniato, así como la arracacha (una raíz blanca parecida a la zanahoria) y la quínoa (cereal rico en aminoácidos) también se originan de la zona andina.

### DISTRIBUCIÓN DE LAS COMIDAS

#### **República Dominicana**

- Desayuno: mangu\*, puré de mandioca o plátano macho con cebollas salteadas.

- Comida (principal): es la comida más importante y suele realizarse en casa. Normalmente se sirven arroz con legumbres (habichuelas), carne de cerdo o vaca y verduras estofadas
- Cena: una mezcla de tubérculos hervidos acompañados con huevo o pasta, patata puré o incluso mangu. La comida acaba siempre con postre.
- Se toma café en cada comida, y el uso de fritos es muy frecuente.

*\*Mangu: es uno de los platos más populares de la República Dominicana, típico en el desayuno dominicano. Es un puré suave a base de plátanos verdes machacados delicadamente mientras se les agrega el agua en la que han sido hervidos, mantequilla o leche, en muchas ocasiones los tres, para darle suavidad. Puede estar acompañado con huevos fritos, revueltos o hervidos, queso, salami, aguacate, muchas veces con dos o más de los anteriormente mencionados, y cebolla sofrita.*

### **Ecuador y Colombia**

- Desayuno: Café o chocolate con bollería o pan tostado. Desayunos más fuertes incluyen bocadillos, tortas de maíz, yuca, plátano macho o arroz con carne.
- Almuerzo (principal): considerado la comida más importante y se realiza en casa. El entrante suele consistir en una sopa, y para el segundo plato es habitual servir arroz y algún otro componente vegetal (legumbres o frijoles, patatas o papas, mijo, plátano macho, etc.) y una pequeña ración de carne o pescado. En Ecuador es habitual comer más guisos/sopas en las comidas y cenas; el pan caliente es una merienda típica.
- Cena: parecida a la comida, pero con raciones más pequeñas.

### **1.5.4 ASIA ORIENTAL: CHINA**

Asia es considerada uno de los continentes más grandes del planeta. Fue nombrada por los griegos, que dividieron el mundo en dos partes: Europa y Asia. China se localiza en la zona este de Asia y su paisaje está dominado por los valles de dos grandes ríos, el río Huang (Amarillo) en el norte y el Chang Jiang (Yangtze) en el sur.

**TABLA 7 ASIA ORIENTAL: CHINA Conceptos claves de las influencias culturales**

	<b>Migración / colonización</b>	<b>Religión</b>	<b>Familia</b>	<b>Comunicación</b>
<b>China</b>	56 etnias que comprenden las nacionalidades: Han (94% de la población); 6% de étnias manchú, mongola, hui, tibetana, vigur, zhuang y otras 49 nacionalidades más diseminadas por todo el territorio chino.	Animismo; Confucionismo, taoísmo, budismo (primero <i>Mahayana</i> , evolucionando en varias escuelas, p.ej. <i>Ch'an</i> = precursor a <i>Zen</i> budismo en Japón)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patriarcal: principio de "obediencia por tres": Chicas jóvenes son sumisas al padre; esposas subordinadas a su esposo; y madres obedientes a su hijo.</li> <li>• El honor a la familia es primordial; alto respecto a los ancianos</li> <li>• Educación de los niños: ser obediente, respetuoso, contener emociones y evitar conflicto para conseguir armonía familiar; evitar traer vergüenza a la familia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formal y cortés; reservado</li> <li>• Demostrar emociones una señal de inmadurez</li> <li>• Evitar confrontaciones</li> <li>• Contacto visual directo sólo con la gente mayor</li> <li>• Saludan asintiendo con la cabeza (no es común contacto físico entre desconocidos); los de Hong Kong sí dan la mano</li> </ul>

**TABLA 8 ASIA ORIENTAL: CHINA *Grupos de alimentos***

<b>Grupo</b>		<b>Observaciones</b>	<b>Alimentos</b>
<b>Proteicos</b>	<b>Productos lácteos</b>	Es frecuente la intolerancia a la lactosa / un bajo consumo de lácteos. Fuentes alternativas de calcio son la soja y sus derivados fortificados (tofu, leche de soja), las coles chinas y las espinas de pescado y platos en los que se han disuelto las espinas y huesos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche de vaca (leche evaporada o condensada) y de búfalo</li> </ul>
	<b>Carne/aves/huevos/legumbres</b>	La carne de cerdo y de vacuno se trocea antes de cocinar; prefiere pescado fresco; uso del desecado y la salmuera como métodos de conservación; se elaboran masas de gambas y de legumbres.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerdo, pollo, pato y otras aves, vísceras, caza; menor cantidad- carne de vacuno</li> <li>• Pescado y marisco, tortuga, medusa, tiburón, caracol de mar, oreja de mar (abulón)</li> <li>• Huevos (pollo, pato, codorniz- fresco o en conserva)</li> <li>• Soja y derivados (tallarines, tofu, etc), judía <i>mungo</i>, habas, judías rojas (azuki).</li> </ul>
<b>Cereales</b>		El arroz es el alimento básico en el sur; el trigo en el norte; <i>Fan</i> (cereal o grano) es la base de las comidas; <i>Ts'ai</i> (verdura y carne o pescado) añaden "sabor".	Arroz (de grano corto y largo; glutinoso, harina, tallarines); trigo (pan al vapor, panqueques, <i>dumplings</i> , tallarines; rollos de primavera); maíz, mijo; sarraceno; sorgo

<p><b>Frutas</b></p>	<p>Se consume fruta fresca pero también es habitual desecada o en conserva (incluso salada).</p>	<p>Coco; longan; <i>kumquats</i>; mango***, papaya***; carambola*, fruta de pasión*; piña*, <i>jujube</i> (dátil chino) *, melón; naranja*, sandía; lichi*; palosanto**, semillas de lirio; ciruelas</p>
<p><b>Verduras y Hortalizas</b></p>	<p>Prefieren productos de temporada. Muchas verduras / hortalizas están encurtidas o en conserva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amaranto***; brotes de bambú; castaña de agua; pepino amargo*; col chino (<i>bok choy</i> y <i>petsai</i>)*; brócoli chino*, tirabeques*; rábano chino (<i>daikon</i>)*; judías verdes largas; calabaza**; raíz de bardana, tallo de loto; raíz y flor de lirio; algas (agar); setas (fresca y seca- muchas variedades); gombo*, chirivía; nabo</li> <li>• Mandioca (tapioca); taro; boniato**; patata</li> </ul>
<p><b>Condimentos</b></p>		<p>Anís, anís estrellado; 5 especias (clavo, hinojo, canela, pimienta anisada y anís estrellado), chili; cilantro, cebollina china, vinagre; cúrcuma; chili; algas; jengibre, vinagre, salsa de: soja, pescado, <i>hoisin</i>, ciruela, ostras, judías negras; glutamato monosódico (GMS)</p>
<p><b>Frutos secos / semillas</b></p>		<p>Almendras; semillas de albaricoques; nuez <i>areca</i>, anacardos; nuez <i>ginko</i>; castaña china, cacahuete; nueces, semillas de sandía y de sésamo</p>

<b>Bebidas</b>	En el norte, es habitual tomar la sopa para acompañar las comidas, mientras que, en el sur, toman té.	Té, sopa, caldo, vino, licores (de fécula o frutas)
<b>Grasas</b>		Aceite de: cacahuete, canola, sésamo, soja, maíz; manteca, mantequilla, bacón, piel de pollo
<b>Edulcorante</b>	Tradicionalmente, utilizaban pastas de legumbre para endulzar.	Miel, azúcar de maltosa, azúcar moreno y blanco

\* Buena fuente de vit C (> 20 mg) \*\* Buena fuente de vit A (> 2500 UI) \*\*\* Ambos

## Patrón tradicional de las comidas

### Características

- Ya hace más de 2000 años, los chinos publicaron recetarios de cocina, importaron ingredientes, comieron en restaurantes y desarrollaron técnicas culinarias sofisticadas que resaltaban los sabores de la variedad de alimentos integrantes de su cocina. Existen más de 100 términos chinos sólo para especificar las diferentes maneras de aplicar el calor a los alimentos.
- En general la alimentación china se caracteriza por su amplia diversidad. Existen varias cocinas regionales, con grandes diferencias entre ellas.
- En la dieta tradicional, predominan los alimentos de origen vegetal, acompañados con pocos productos animales; se come fruta como postres.
- Los cereales, principalmente arroz (en el sur) y harina de trigo (en el norte), representan la fuente principal de calorías, proporcionando entre el 54 y 78 por ciento del aporte energético total, dependiendo de la zona, respectivamente.
- Los lácteos no forman parte de la alimentación diaria. En su lugar, la soja y sus derivados son las fuentes de proteína y calcio, y también lo son las coles chinas y el pescado pequeño con espinas para el aporte de calcio.

### Distribución de las comidas

- Desayuno: el desayuno típico es el *congee* (gachas de arroz); en el norte también comen pan caliente cocido al vapor; empanadas o tallarines.
- Almuerzo: normalmente se realiza en el trabajo o en el colegio, dónde siempre hay servicios básicos de catering.
- Cena (principal): se realiza con un estilo comunal: la comida típica consiste en el arroz, sopa y 3-4 platos de acompañamiento. Se siguen los principios de yin/yang (concepto de clasificación de los alimentos según la medicina china) y *fan* y *ts'ai* (concepto de clasificación de los alimentos en la cual los alimentos *fan*-cereales y derivados tal como arroz, tallarines, gachas, empanadas- y los alimentos *ts'ai* -alimentos proteicos y verduras- tienen que tener un representación equilibrada en todos los platos; De hecho se considera que una comida no es completa si no incluye *fan*.

- Los postres están compuestos de fruta de temporada, sopas dulces de judías rojas o semillas del loto blanco dulce.

#### **2.5.5 Asia Meridional: Pakistán**

Asia meridional comprende las naciones de la India, Pakistán, Bangladesh, Sri Lanka, Nepal y Bután. El subcontinente indio contiene las fértiles cuencas de los ríos Indo y Ganges, así como parte de la cordillera del Himalaya. Varía según el clima, desde extensas regiones desérticas hasta los bosques selváticos y los glaciares de montaña más grandes del mundo.

**TABLA 9 ASIA MERIDIONAL: PAKISTAN** *Conceptos claves de las influencias culturales*

	<b>Migración / colonización</b>	<b>Religión</b>	<b>Familia</b>	<b>Comunicación</b>
<b>Pakistán</b>	<p>Pueblos dravídicos, arios, griegos, afganos, persas, árabes, turcos, mongoles y británicos.</p> <p>Etnias: <i>Punjabi, Sindhis, Pastún y Baluchi</i></p>	<p>Islam (97%),</p> <p>Cristianismo, hinduismo, budismo, zoroastrismo (3%)</p>	<p>Familia extensa y muy unida</p> <p>Abuelos, padres e hijos comparten casa</p> <p>Respecto a los ancianos</p> <p>Matrimonio concertado</p> <p>Familia numerosa ya que los niños se consideran "regalos de Alá"</p> <p>Educación de los niños: educación en el Corán es primordial; las niñas = un "cargo" /gran responsabilidad ya que se tiene que "crear" una buena madre para el futuro</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contacto entre hombres y mujeres prohibido (si hablan, no hay contacto visual por parte de la mujer)</li> <li>• Puede mostrar que está de acuerdo moviendo la cabeza de lado a lado (el "no" occidental)</li> <li>• Saludan dando la mano, familiarizado con formas occidentales de conversación</li> </ul>

**TABLA 10 ASIA MERIDIONAL: PAKISTAN *Grupos de alimentos***

Grupo		Observaciones	Alimentos
Proteicos	Productos lácteos	En comparación con otros países asiáticos, hay un elevado consumo de leche, sobre todo en la población infantil. ↑consumo de leches fermentadas (adultos y niños).	Leche fresca (vaca, burra o búfalo), leches fermentadas (yogur, <i>lassi</i> ), leche cuajada con limón o yogur ( <i>paneer</i> ); postres a base de leche, leche en polvo ( <i>kheer</i> = arroz con leche y cardamomo; <i>barfi</i> )
	Carnes/aves/ huevos/legumbres	Legumbres: se preparan enteras, en puré, o como harina en la elaboración de panes y dulces.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cordero, cabra, vacuno, pollo (musulmanes: carne halal, cerdo no permitido)</li> <li>• Pescado y marisco, tortuga, huevos</li> <li>• <i>Dal</i> -↑variedades y colores, legumbres partidas sin piel (channa dal, urad dal...), judías (rojas, <i>mungo</i>, etc.), garbanzos (también harina), lentejas, guisantes</li> </ul>
Cereales		<ul style="list-style-type: none"> <li>• El pan (llamado <i>roti</i>, hecho al horno, al vapor o frito) y el arroz son alimentos básicos.</li> <li>• ↑Ingesta de proteína vegetal, de la cual el 70% procede de los cereales.</li> </ul>	<p>Pan integral de trigo o maíz (ácimo y con levadura): <i>Naan</i>, <i>chapati</i>, <i>puri</i>, <i>parathas</i></p> <p>Arroz (al vapor, hervido, frito e hinchado); sorgo, mijo, cebada</p> <p>Panqueques (<i>Dhosa</i>) de trigo o harina de garbanzos, <i>samosas</i></p>

<p><b>Frutas</b></p>		<p>Más consumido: mangos***, melón, naranja*, plátanos. Aguacate, palosanto**, guayaba*, papaya**, piña*, lichi*; fruta de jack, carambola*, pomelo*, granada</p>
<p><b>Verduras y Hortalizas</b></p>	<p>Consumen frutas y verduras frescas o encurtidas (<i>pickle</i>) o como ingredientes en salsas p.ej. las <i>raitas</i> (<i>salsa a base de yogur</i>) y los <i>chutneys</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Más consumido: Amaranto**, espinacas y otras de hoja verde (<i>methi</i>- hojas de fenogreco; hojas de mostaza, de boniato) **; zanahorias**; tomates*; pepino; pepino amargo (<i>bitter melón</i>) *; berenjena, flor de plátano; gombo*; calabaza**; col*, coliflor*</li> <li>• Mandioca; boniato**; patata</li> </ul>
<p><b>Condimentos</b></p>	<p>Utilizan combinaciones aromáticas de hierbas o especias, en forma fresca o seca.</p> <p>Salsas: las típicas incluyen el <i>curry</i> o la <i>masala</i>.</p>	<p>Ajo, <i>asafétida</i> (una resina aromática que se utiliza como el ajo), jengibre, cebolla, cúrcuma, comino, canela, clavo, cardamomo, <i>ajwain</i> (semilla parecida al tomillo), <i>amchoor</i> (mango verde en polvo), hojas de <i>curry</i>; fenogreco (o alholva), alcaravea, chili, semillas y hojas de cilantro, eneldo, hinojo, coco, limón, pimienta, agua de rosas, azafrán, tamarindo.</p>
<p><b>Frutos secos / semillas</b></p>	<p>También se emplea para espesar salsas como la salsa <i>korma</i> (almendras o anacardos).</p>	<p>Almendras, anacardos, cacahuete, pistacho, nueces, piñones, semillas de sésamo, de girasol, betel, semillas de amapola</p>

<b>Bebidas</b>		Té ( <i>Chai</i> ) con leche, azúcar y cardamomo; <i>lassi</i> (a base de leches fermentadas), leche agria, zumos de limón y de caña de azúcar, agua de coco
<b>Grasas</b>		Aceite vegetal (maíz, semilla de mostaza, sésamo, coco, cacahuete); nata; <i>ghee</i> (mantequilla clarificada); <i>vanaspati</i> (sucedáneo vegetal de ghee)
<b>Edulcorantes</b>		Azúcar de caña, <i>jaggery</i> (azúcar de caña no refinado), melaza

\* Buena fuente de vit C (> 20 mg) \*\* Buena fuente de vit A (> 2500 UI) \*\*\* Ambos

## Patrón tradicional de las comidas

### Características

- La cocina pakistaní refleja las influencias árabes, turcas, persas e hindúes. La influencia árabe: se ve en el consumo de carne halal y los kebabs así como en los panes planos. De los turcos, vienen los pilafs (Pilau), o platos elaborados de arroz. También se ven las influencias hindúes y árabes en la mezcla de especias hindúes (comino, cúrcuma, y chilis) con las árabes (canela, clavo y cardamomo).
- Los cuatro componentes principales de una comida pakistaní incluyen el *roti* (pan), *chawal* (arroz), *sabzi* (verduras, normalmente legumbres) y *gosht* (carne).
- La guarnición es a base de *pickles* (verdura encurtida), *chutneys* (salsas de fruta o hierbas), *raita* (salsa de yogur con verdura, comino o cebolla o semillas de mostaza) y *paan* (mezcla de especias y hierbas enrolladas en una hoja de betel que se utiliza para refrescar la boca).
- El pan plano acompaña casi todas las comidas. Consiste en un pan plano de levadura cocido en el horno de barro, o pueden ser panes ácimos, cocidos en una plancha (chapati/naan) o fritas (puri, paratha). También a menudo se come arroz, normalmente hervido sin especias. Para festivales se prepara *biryani*, arroz cocido en una salsa de azafrán, yogur y carne, que pone de manifiesto la herencia turca.
- En comparación con otros países asiáticos, el nivel del consumo de leche en el Pakistán es notable (10% del valor calórico total), mientras que el de frutas y hortalizas, pescado y carne sigue siendo muy bajo. El consumo de frutas y hortalizas frescas, que dependen mucho de las existencias estacionales disponibles a nivel local, se ve limitado también por la falta de medios de comercialización en todo el país.

### Distribución de las comidas

- En una familia media acomodada, se realizan 3 comidas al día.
- Desayuno: huevos (hervido/salteado/frito/tortilla francesa), pan tostado o paratha, carne triturada, té o lassi, fruta fresca. En las ciudades, el patrón es típico de un desayuno continental (té, tostadas con mantequilla y mermelada/miel).

- Almuerzo: curry de carne o de lentejas, acompañado con pan o arroz. Otro plato típico es patatas con carne.
- Cena (principal): Las lentejas (dhal) no suelen comer en la cena, como las consideran como un plato "de día". Sirven platos más elaborados como pilaf (pulao), kebabs u otros platos a base de carne, acompañados con arroz y/o pan, raita, pickle/chutney y ensalada. No es frecuente comer postres, pero si lo consumen son postres tradicionales como kheer (arroz con leche y especias), gulab jamun (bolas de leche y harina en un jarabe de azúcar condimentado con cardamomo y agua de azahar) y barfi (elaborado a base de leche en polvo y fresca, frutos secos y especias), entre otros.
- En algunas provincias, los hombres acostumbran comer antes que las mujeres y los niños.

#### **2.5.6 Europa del Este: Rumania**

Europa del Este es la parte oriental del continente europeo. No hay consenso sobre el área precisa a la que se refiere, en parte porque el término tiene una amplia gama de connotaciones geopolíticas, geográficas, culturales y socioeconómicas. Europa del Este es el término que a veces se utiliza para definir la región también llamada Rusia europea (la mitad occidental del país, al este de las montañas Ural, se conoce como Siberia o la Rusia asiática).

La División de Estadística de las Naciones Unidas desarrolló una selección de regiones geográficas y agrupaciones de países y áreas, que se utilizan para recopilar estadísticas. En esta colección, los siguientes diez países fueron clasificados como Europa del Este: Bielorrusia, Bulgaria, República Checa, Hungría, Moldavia, Polonia, Rumania, Rusia, Eslovaquia y Ucrania.

**TABLA 11 EUROPA DEL ESTE: RUMANIA *Conceptos claves de las influencias culturales***

	<b>Migración / colonización</b>	<b>Religión</b>	<b>Familia</b>	<b>Comunicación</b>
<b>Rumania</b>	<p>Dacios, griegos, turcos, eslavos, y ávaros</p> <p>magiares, romanos, germanos,</p> <p>Etnias: La mayoría son eslavos. Las minorías más importantes son: húngaro (9%), gitano (romaní-2%), alemán (0,5%), ucraniano, turco, griego y croata.</p>	<p>Predominantemente ortodoxa. Hay minorías católicas y protestantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener hijos es imprescindible para una pareja</li> <li>• Existe la igualdad entre géneros en cuanto a la vida doméstica- hay responsabilidad compartida en la toma de decisiones</li> <li>• Gitanos: la familia es extensa; el padre es la autoridad, pero la mujer es la autoridad para asuntos domésticos, incluyendo el dinero.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formal y cortés</li> <li>• Gitanos- se adapta la forma de comunicación a la situación</li> <li>• Gitanos-prefiere contacto mínimo con los "payos". Referente a la asistencia sanitaria, entre los que han emigrado a España hay muchas familias que, por desconocimiento o por falta de medios, no acceden a ella.</li> <li>• El idioma dominante es el romanés.</li> </ul>

**TABLA 12 EUROPA DEL ESTE: RUMANIA *Grupos de alimentos***

Grupo		Observaciones	Alimentos
Proteicos	Productos lácteos	Hay un alto consumo de productos lácteos.	Consumo de lácteos (fresco y fermentado)
	Carne/aves/ huevos/legumbres	Triturar y estofar la carne es común, así como las técnicas para aprovechar al máximo todas las variedades de carnes (de aquí viene el término de hamburguesa rusa).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerdo y embutidos, pollo y otras aves, pato, cordero (Rumania) pescado y marisco, caza, tortuga, huevos (pollo y caviar)</li> <li>• Judías rojas, lentejas, alubias, guisantes verdes y amarillos partidos</li> </ul>
Cereales		El pan acompaña casi todas las comidas. Los <i>dumplings</i> y <i>kasha</i> también son muy consumidos.	Cebada, trigo sarraceno ( <i>kasha</i> ), maíz, mijo, avena, arroz, centeno (harina) y trigo (pan <i>Lipie</i> , tradicional de Rumania)
Frutas		Es habitual añadir fruta como ingrediente a los platos de carne, especialmente las bayas.	Más consumido: Manzana, ciruela, albaricoque**, bayas*, fresas*, cerezas (muchas variedades) *, uva, pera, pomelo*, naranja*, melón*, melocotón
Verduras y Hortalizas		Destaca el consumo de patatas y col, este último se utiliza para elaborar el <i>chucrut</i> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Más consumido: Espárragos, remolacha, col*, col de Bruselas*, coliflor*, acelgas**, pepinos, judías</li> </ul>

		<p>verdes, puerros, nabo*, chirivía, apio, tomate*, rábano, <i>ruibarbo</i> (el tallo, muy utilizado en postres)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata</li> </ul>
<b>Condimentos</b>	<p>Es habitual condimentar los platos para conseguir sabores ácidos/agrios; la nata agria y el vinagre son muy utilizados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vinagre, salsas a base de nata agria, mostaza, salsa de rábano picante</li> <li>• Eneldo, anís, angélica, adormidera, borraja, salvia, estragón, mejorana, pimentón dulce, levístico (Rumania), canela, alcaravea, cardamomo, regaliz, alcaparra, rábano picante.</li> </ul>
<b>Frutos secos / semillas</b>	<p>Se utilizan semillas de amapola en postres y las de alcaravea para sazonar la col y los panes.</p>	<p>Almendras (dulce y amargo), castañas, avellanas, nueces, pecanos; semillas de amapola, girasol, alcaravea</p>
<b>Bebidas</b>		<p>Té, café turco, leche, vino, vodka, licores (frutas)- Tsuica</p>
<b>Grasas</b>		<p>Mantequilla, bacón, grasa de pollo, aceite de cártamo, manteca (oca), tocino, nata agria</p>
<b>Edulcorante</b>		<p>Miel, azúcar (blanco y moreno), melaza</p>

\* Buena fuente de vit C (> 20 mg) \*\* Buena fuente de vit A (> 2500 UI) \*\*\* Ambos

## **Patrón tradicional de las comidas**

### Características

- Influencias francesas, griega, turca y ruso.
- El clima, caracterizado por inviernos fríos y veranos cálidos, implica diferencias estacionales significativas en los hábitos alimentarios; las comidas de invierno tradicionalmente contienen mayores cantidades de carne y grasa animal. Se utilizan mucho las conservas para frutas y verduras. Los platos caseros preparados con un contenido elevado de grasa y carne siguen siendo los preferidos de Rumanía, especialmente en las zonas rurales.
- Los platos típicos incluyen preparaciones de sopas a base de salvado fermentado, bacón, patatas y pollo/ternera (*ciorba*); *mamaliga* (masa a base de harina de maíz), que es un alimento básico, a menudo servido con queso fresco; *sarmale* (hojas de col fermentadas y rellenas de carne y arroz); *mititei* (salchichas muy especiadas); *saramura* (pescado de río); preferencias por la carne de cerdo y de cordero. La nata agria es un ingrediente habitual en todos los platos, desde ensaladas, sopas, platos principales y postres.
- En el caso de los gitanos, compartir la comida es esencial y es un castigo no participar en los comensales.
- Los hábitos alimentarios de los rumanos suelen ser poco saludables, con una preferencia por alimentos tales como la carne, los huevos y productos lácteos, el pan y el azúcar. El 23% de la ingesta total de alimentos proviene de productos cárnicos (especialmente carne de cerdo y vacuno, con un consumo muy bajo de pescado). El consumo de frutas y verduras se encuentra muy por debajo de la ingesta recomendada. Los patrones alimentarios de baja calidad nutricional están relacionados con los bajos niveles de ingresos en Rumania. Se considera difícil conseguir una dieta saludable debido a los precios altos y la disponibilidad limitada de ciertos productos como verduras, frutas y pescado. En consecuencia, la alimentación rumana es compuesta de frutas y verduras locales como bayas, patatas, col y guisantes, que son más fáciles de encontrar y más asequibles económicamente.

### Distribución de las comidas

- Tres comidas y dos colaciones

- Desayuno: salado o dulce (tipo continental: pan con mantequilla y mermelada o con manteca/ embutidos/pescado ahumado/queso)
- Comida: fuera de casa (trabajo, colegio)
- Cena (principal): sopa, estofado de carne con verdura y postres (fruta, pasteles o crepes/*blinis* dulces). En Rumania y otros países de esta zona, empiezan con *meze*, un surtido de aperitivos fríos o calientes.
- Gitanos: 2 comidas al día

## **2.6 CONSEJO ALIMENTARIO PARA LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS MÁS PREVALENTES EN POBLACIÓN INMIGRANTE**

Dado que, entre las enfermedades más prevalentes en el colectivo de inmigrantes, destacan los problemas relacionados con el exceso de peso y el síndrome metabólico, a continuación, se pretende abordar aquellas correcciones dietéticas que puedan mejorar la salud mediante una alimentación adecuada (p.ej. control de sal, azúcar y grasas dietéticas de origen animal...). **En líneas generales, se ha detectado que el consumo alimentario en población inmigrante se cambia de un patrón alimentario alto en fibra y bajo en grasa en el país de origen, a otro patrón alimentario, alto en grasa y bajo en fibra, en el país de acogida.**

### **2.6.1 Recomendaciones nutricionales para dislipemias**

- Mantener el uso de los aceites tradicionales saludables, como de oliva (Marruecos), aceite de cacahuete-buena fuente de ácidos grasos monoinsaturados (Senegambia) o de mostaza (Pakistán), este último siendo una buena fuente de ácidos grasos omega 3.
- Limitar los aceites y grasas menos saludables: smen (Marueccos); aceite de palma (Senegambia); manteca, nata, nata agria y mantequilla (Europa del este); manteca, grasa de pollo, beicon (China); ghee, vanaspati (Pakistán).
- Limitar un consumo excesivo de huevos (China) y el consumo de fuentes de grasa saturada/colesterol: crepes y pastelería (Marruecos); vísceras (Latinoamérica, China); carne roja, carne procesada (especialmente Europa del este, Latinoamérica, China).
- Reducir fritos p.ej buñuelos o "fritters" (Senegambia); rebozados, yuca o plátano macho frito, etc (Latinoamérica);rebozados, rollitos de primavera,

churros chinos, empanadillas (China); pakoras, samosas, puri, parathas (Pakistán)

- Recomendar consumo de productos lácteos preferiblemente semi o desnatados (leches fermentadas, yogures, quesos...)
- Recomendar consumo de frutos secos y pescado azul. En general, fomentar el consumo de pescado. En caso de limitación económica, sugerir raciones pequeñas o escoger los pescados de mejor precio (y opciones como congelados, enlatados).

### **2.6.2 Recomendaciones nutricionales para diabetes**

- Tener en cuenta que, si el paciente tiene el hábito de comer pan como un utensilio de acompañamiento, se debe aconsejar restringir el consumo de arroz o cuscús en la misma comida. Por ejemplo, si hay un total de 5 raciones de farináceos, utilizar 3 para cuscús y dejar 2 para el pan (Marruecos, Pakistán).
- Recomendar consumo de legumbres (alimento básico en varias culturas), pero en la población Indo Pakistán, revisar las raciones de arroz, legumbres y pan. Es frecuente que todos estos estén presentes en la misma comida. Lo mismo con las culturas latinoamericanas que consumen "arroz con habichuelas/frijoles acompañados con yuca o plátano macho".
- Contabilizar las frutas desecadas y los dátiles a la hora de calcular las raciones de hidratos de carbono (Marruecos, Rumania).
- Sustituir el consumo de azúcar blanco por edulcorantes no calóricos. Vigilar su ingesta en grupos con alto consumo de té endulzados (Marruecos, Pakistán)
- Disminuir el consumo de azúcar: té, refrescos, zumos, néctares azucarados, bebidas azucaradas como limonada con panela (Latinoamérica), este último también conocido como jaggery (Pakistán), "agua de sabores" (Latinoamérica).
- Para la población china revisar las raciones, especialmente de arroz y tallarines, ya que son los alimentos básicos de este grupo étnico. Preguntar por los postres, ya que tienen como hábito incorporar el arroz glutinoso y/o las judías en ellos (tangyyuan, mochi de judía roja...).

- Para la población rumana revisar las raciones de patatas, pan, mamaliga (polenta) y arroz.
- Preguntar sobre el consumo de alcohol

### **2.6.3 Recomendaciones nutricionales para hipertensión**

- El uso de una gran variedad de especias ayuda para los que tienen dietas hiposódicas. Emplear potenciadores del sabor de origen natural, como lo son: vinagre, limón, ajo, cebolla, puerros, especias (pimienta, comino, canela, nuez moscada, anís estrellada, ras el hanout, curry, cardamomo), o hierbas aromáticas (cilantro, orégano, albahaca, laurel, menta, hinojo, tomillo).
- Población marroquí: Revisar el consumo de frutos secos, aceitunas, limones encurtidos u otros productos en conserva, aparte del uso de sal de mesa. Fuentes de sal: limones en salmuera, limón confitado, chermula (condimento a base de especias y vinagre o limón).
- Población senegambiana: A parte del uso de sal de mesa, preguntar por el consumo de extractos de caldo, pasta de tomate enlatada, *dadawa* o *netetu*, harina de gamba ahumada, pescado ahumado o salado.
- Población latinoamericana y del Caribe: Reducir sazonadores, encurtidos, embutidos, carnes ahumadas (charqui), pescado en conserva, alimentos procesados (salsas, comida preparada, enlatadas p.ej. legumbres, choclo, etc). En ciertos países (Ecuador, Costa Rica) es costumbre agregar sal a los cítricos, el melón, la guayaba, la piña, el mango verde, las grosellas.
- Población china: Disminuir el uso de condimentos (salsa de soja, salsa de ostras, salsa hoisin, salsa barbacoa, glutamato monosódico, vinagre negro). Debido que la salsa de soja es fundamental en la dieta china se puede recomendar la salsa de soja baja en sodio. Reducir productos encurtidos, en conserva, enlatados o preparados (huevos encurtidos, verduras encurtidas, sopa ramien, fruta en conserva salada...).
- Población paquistani: Preguntar por el consumo de sal de cocina y de alimentos salados (encurtidos, chutneys y snacks). Fuentes de sal: Pickles (Verdura y frutas encurtido), chutney y salsas. Snacks salados tradicionales (trigo, guisantes, garbanzos fritos y salados...).
- Población rumana: Controlar el consumo de alimentos fuentes de sodio, como quesos, embutidos, tocino, alimentos encurtidos/ confitados (forma de

conservar frutas, verduras, pescados, huevos...), alimentos enlatados o preparados (chucrut, sopas).

- Todos los colectivos: Asegurar fuentes adecuados de calcio en la dieta (en pacientes hipertensos que no tengan una contraindicación como la nefrolitiasis cálcica). Para la población china, es poco habitual que consumen lácteos. Recomendar coles chinas (buena fuente de calcio biodisponible) y tofu procesado con sales de calcio, pescado pequeño con espinas, a parte de legumbres, semillas de sésamo y frutos secos.
- Todos los colectivos: Promover la realización de actividad física diariamente, debido a que una pérdida de peso de 5% puede ser beneficiosa para reducir el riesgo de morbimortalidad.

#### **2.6.4 Recomendaciones nutricionales para anemia ferropénica**

Actualmente, la anemia ferropénica sigue afectando a un porcentaje significativo de la población mundial. Uno de los factores causales podría ser el alto consumo de fibra, fitatos y taninos, que reducen la biodisponibilidad del hierro no-hemo observado en las dietas tradicionales. Se recomienda una dieta rica en hierro con el objetivo de asegurar las ingestas adecuadas de este mineral aumentando su disponibilidad para que sea mejor aprovechado para el organismo. Para aumentar su biodisponibilidad se debe recomendar:

- Ingesta de alimentos ricos en hierro, como carne roja, pescado, legumbres, frutos secos...
- Reforzar el uso de activadores, entre ellos el más utilizado es la vitamina C. La vitamina C aumenta la absorción y mejora la asimilación de hierro no-hemo procedente de los alimentos, por lo que es aconsejable incluir cítricos de forma habitual en cada comida: un vaso de zumo de naranja natural, mandarinas, pomelo, kiwi, limón, fresas, chirimoya, papaya, tamarindo, tomate, pimientos...
- Evitar alimentos ricos en taninos, como el café y el té, ya que dificultan la asimilación de hierro, por lo que es mejor consumirlos fuera de las comidas principales.
- Limitar el uso de productos con fibra. Los vegetales y cereales integrales contienen ácido fítico que reacciona con algunos minerales como el hierro y el calcio formando sales que impiden su absorción. De todos modos, tomando una fuente

de vitamina C cuando consume estos alimentos reduce el efecto inhibidor de los fitatos.

- Otros inhibidores de la absorción del hierro son los oxalatos, presentes en el chocolate, té, espinacas...
- Los programas de enriquecimiento de alimentos, principalmente de los cereales de desayuno, pueden ser útiles en los grupos de riesgo.
- Debe considerarse que los suplementos o ingestas elevadas de calcio pueden producir disminución de la absorción de hierro.

## **2.7 PRINCIPIOS PARA FACILITAR EL CONSEJO ALIMENTARIO-NUTRICIONAL EN DIVERSAS COMUNIDADES ÉTNICAS.**

### **2.7.1 HACÍA LA ALIMENTACIÓN DE MESTIZAJE SALUDABLE**

**Las dietas tradicionales** en todo el mundo se suelen caracterizar por un consumo más elevado de productos de origen vegetal, y por tanto **un perfil nutricional más favorable** (menor contenido en grasa saturada y mayor en fibra, entre otros) que los patrones dietéticos de países industrializados. Sin embargo, al llegar al país de acogida, los hábitos alimentarios pueden cambiar por los motivos anteriormente mencionados.

**Los cambios en el comportamiento alimentario de la población inmigrante suponen cambios nutricionales que no siempre son saludables.** Algunos cambios dietéticos sumados a otros hábitos de vida poco saludables (como el sedentarismo, el tabaquismo, etc.) elevan el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con la nutrición. Los datos sobre aculturación sugieren que las intervenciones alimentario-nutricionales en población inmigrante deberían incluir consideraciones sobre el nivel de aculturación y que deberían promover el mantenimiento de sus prácticas alimentarias tradicionales que son beneficiosas para su salud.

### **2.7.2 COMPETENCIA CULTURAL**

Se ha propuesto la competencia cultural como un enfoque general para mejorar los servicios de salud, que constituye un reto importante para la calidad asistencial ya que implica cambios tanto a nivel institucional como clínico. La competencia cultural clínica **consiste en la adquisición de unos conocimientos específicos, unas habilidades y unas actitudes con los que poder ofrecer un tratamiento**

**adecuado, individualizado y culturalmente sensible.** En el siguiente apartado, se encuentran recursos para profundizar en el tema, dado que su envergadura trasciende el enfoque de este módulo.

En resumen, para facilitar que una intervención alimentario-nutricional sea eficaz, se recomienda que el profesional de salud: 1) tenga respeto e interés en conocer la cultura de la persona emigrada. Es decir que sea competente culturalmente, que sepa actuar delante de los diferentes contextos socioculturales y perfiles alimentarios de la población inmigrante más representativa en nuestro entorno 2) sea culturalmente consciente de sí mismo (¿qué considera importante sobre su propia cultura?); 3) sepa cómo actuar ante la barrera idiomática y 4) disponer de materiales adaptados para los grupos de población inmigrante con que tenga contacto.

### **2.7.3 CONSIDERACIONES PARA LA ENTREVISTA DIETÉTICA**

Es importante recordar que el grupo étnico no es un bloque homogéneo y la realización de una anamnesis completa debe considerar las creencias culturales, las expectativas del paciente sobre el tratamiento, su eficacia además de la sintomatología clínica. **En la entrevista dietética, además de la información básica, se deben contemplar la siguiente información para tener éxito en la intervención terapéutica del paciente inmigrante:**

#### **1. Datos socioeconómicos:**

- País de origen, zona (costa, interior, urbano, rural). Existen diferencias importantes en el patrón alimentario según la zona de origen.
- Nivel de estudios (este factor puede variar de manera significativa dentro del mismo grupo étnico): Sabe leer y/o escribir en su idioma
- Religión que practica
- Aculturación: existen varios indicadores para medirlo. Los más frecuentes son:
  - ✓ ¿A qué edad se fue de su país?
  - ✓ Idioma hablado en casa
  - ✓ Sabe leer y/o escribir en el idioma del país de acogida
  - ✓ Red social (incluye personas/grupos autóctonos)
  - ✓ Recursos económicos disponibles

## 2. Anamnesis o antecedentes personal y social

- Percepción cultural de la enfermedad (su visión del problema, y por qué lo sufre...)
- Usos terapéuticos de los alimentos/ prácticas tradicionales o remedios caseros (p.ej. muchas culturas utilizan la clasificación humoral de alimentos, es decir propiedades "calientes" o "fríos"). Alimento que evitan...
- Entorno domiciliario (con quien vive, número de personas, cuántos hijos viven en España...)
- Patrones de sueño/ actividad física

## 3. Historia dietética

- Regularidad de los horarios (trabaja fuera de casa)
- Preferencias/aversiones de alimentos
- Si consume alimentos/platos autóctonos
- Intolerancias alimentarias (la lactosa...)
- Cuantificar azúcar total: té, refrescos, bebidas caseras (batidos, ponches...), zumos azucarados y néctares, etc.
- Pediatría:
  - ✓ ¿Quién se ocupa de las comidas?
  - ✓ En caso de biberón, ¿qué alimento o bebida se utiliza?
  - ✓ Prácticas alimentarias inadecuadas: introducción precoz de algunos alimentos que pueden causar intolerancia o alergia (leche de vaca, derivados lácteos, legumbres, huevo, gluten), hábitos alimentarios inadecuados (calorías vacías, consumo excesivo de zumos, poca variedad) ...
  - ✓ Usos terapéuticos de los alimentos/ prácticas tradicionales o remedios caseros

## **BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA**

1. Delisle HF, Vioque J, Gil A. Dietary patterns and quality in West-African immigrants in Madrid, *Nutr J*. 2009;8:3. doi: 10.1186/1475-2891-8-3.
2. Franch-Nadal J, Martínez-Sierra MC, Espelt A, Sagarra-Busquets E, Patitucci-Gómez F, Goday-Arno A; redGDPS. The diabetic immigrant: cardiovascular risk factors and control. Contributions of the IDIME study, *Rev Esp Cardiol (Engl Ed)*. 2013;66(1):39-46.
3. García-Algar O, Gálvez F, Gran M, Delgado I, Boada A, Puig C, Vall O. Hábitos alimentarios de niños menores de 2 años según el origen étnico de los progenitores en un área urbana de Barcelona, *An Pediatr (Barc)* 2009;70(3):265-70.
4. Gil A, Vioque J, Torija E. Usual diet in Bubis, a rural immigrant population of African origin in Madrid, *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 2005;18: 25-32.
5. Global Burden of Disease GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017, *The Lancet*. 2019; 393 (10184): 1958-1972
6. Grupo de Estudio sobre Inmigración y Salud Facultad de Medicina. Universidad Complutense de Madrid. Observatorio Permanente de la Inmigración. Mortalidad y principales causas de muerte en la población inmigrante residente en España, 2001-2005. [Internet] Madrid: Ministerio de Trabajo e Inmigración; 2009. [consulta el 18 de agosto de 2020]. Disponible en: [http://extranjeros.empleo.gob.es/es/ObservatorioPermanenteInmigracion/Publicaciones/fichas/archivos/Mortalidad\\_y\\_principales\\_causas\\_muerte\\_poblacion\\_inmigrante\\_residente\\_Espana\\_2001\\_2005.pdf](http://extranjeros.empleo.gob.es/es/ObservatorioPermanenteInmigracion/Publicaciones/fichas/archivos/Mortalidad_y_principales_causas_muerte_poblacion_inmigrante_residente_Espana_2001_2005.pdf)
7. Instituto de Salud Pública. Documentos Técnicos de Salud Pública. Estudio del Mapa Alimentario de la Población Inmigrante Residente en la Comunidad de Madrid: Marroquíes, Ecuatorianos y Colombianos. Madrid: Instituto de Salud Pública/Consejería de Sanidad Comunidad de Madrid; 2002.
8. Mahan LK, Raymond JL. Krause: Dietoterapia. 14º ed. Barcelona: Elsevier España S.L.U.; 2017.

9. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Hábitos alimentarios de los inmigrantes en España. Actualización 2007. Madrid: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación;2007.
  
10. Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino y Fundación Española de la Nutrición (FEN). Evaluación de patrones de consumo alimentario y factores relacionados en grupos de población emergentes: Inmigrantes. [Internet]. Madrid: Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino; 2009. [consulta el 3 de agosto de 2020]. Disponible en: [http://www.mapama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/poblaciones\\_emergentes\\_tcm7-7982.pdf](http://www.mapama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/poblaciones_emergentes_tcm7-7982.pdf)
  
11. Ngo de la Cruz J y Vidal Ibáñez M. Hábitos alimentarios y aculturación en la población inmigrante. En: Malnutrición en los países industrializados, un reto para el siglo XXI" Alonso Aperte E, Varela Moreiras G ( eds). Nutr Hosp Suplementos. 2008;1(2):34-7.
  
12. Ngo J, Román-Viñas B, Ribas-Barba L, Golsorkhi M, Medina MW, Bekkering GE, y col. A systematic review on micronutrient intake adequacy in adult minority populations residing in Europe: the need for action, J Immigr Minor Health. 2014;16(5):941-50.
  
13. Osei-Kwasi HA, Nicolaou M, Powell K, Terragni L, Maes L, Stronks K, Lien N, Michelle Holdsworth M. Systematic mapping review of the factors influencing dietary behaviour in ethnic minority groups living in Europe: a DEDIPAC study, Int J Behav Nutr Phys Act 2016; 13: 85. doi: 10.1186/s12966-016-0412-8
  
14. Satia-Abouta J. Dietary acculturation and the nutrition transition: an overview, Appl Physiol Nutr Metab 2010;35(2):219-23.
  
15. Valerio L, Milozzi J, Figueredo A, Reina MD, Martínez-Cuevas O, Pérez-Quilez O. Prevalencia de diabetes mellitus en inmigrantes indostánicos jóvenes en Santa Coloma de Gramenet, España, Med Clin (Barc) 2006;126(2):53-6.
  
16. Vidal M y Ngo de la Cruz J. Diversidad cultural y alimentación. En: Nutrición y Salud Pública- Métodos, Bases científicas y aplicaciones, 2ª ed. Serra Majem LI, Aranceta Bartrina J y Mataix Verdú J. (eds). Masson: Barcelona; 2006. p.603-17.

17. Wang H, Naghavi M, Allen C. Global, regional, and national life expectancy, all-cause mortality, and cause-specific mortality for 249 causes of death, 1980–2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015, *Lancet* 2016;388(10053):1459–1544.
18. Wang Y, Min J, Harris K, Khuri J, Anderson LM. A Systematic Examination of Food Intake and Adaptation to the Food Environment by Refugees Settled in the United States, *Adv Nutr.* 2016; 7(6): 1066–1079.
19. Kolehmainen M. The Nordic Diet. Towards the North by inspiration from the South. *Ernahrungs Umschau* [Internet]. 2016 Sep; 64.(1): [20-26]. Recuperado a partir de: [https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf\\_2017/01\\_17/01\\_17\\_neu\\_mit\\_Autorenhinweis/EU01\\_2017\\_englisch\\_Nordic\\_Diet.pdf](https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2017/01_17/01_17_neu_mit_Autorenhinweis/EU01_2017_englisch_Nordic_Diet.pdf)
20. Healthline [Internet]. Joe Leech;2019. The Nordic Diet: An Evidence-Based Review; [aprox 10 p]. Recuperado a partir de: <https://www.healthline.com/nutrition/the-nordic-diet-review#the-diet>
21. World Health Organization (WHO) [Internet]. 2018. Fostering healthier and more sustainable diets – learning from the Mediterranean and New Nordic experience; [aprox 1 p]. Recuperado a partir de: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2018/5/fostering-healthier-and-more-sustainable-diets-learning-from-the-mediterranean-and-new-nordic-experience>
22. Gastronomía & Cía [Internet]. 2008. Diccionario de cocina. Tahini o tahina. [aprox 10 p]. Recuperado a partir de: <https://gastronomiaycia.republica.com/2008/04/28/tahini-o-tahina/>
23. Diario de gastronomía [Internet]. 2015. Harira, la tradicional sopa marroquí de garbanzos. [aprox 2 p]. Recuperado a partir de: <https://diariodegastronomia.com/harira-la-tradicional-sopa-marroqui-de-garbanzos/>
24. Botanical-online [Internet]. 2020. Propiedades de la Okra. [aprox 4 p]. Recuperado a partir de: <https://www.botanical-online.com/plantas-medicinales/okra-propiedades>

25. Hablemos claro [Internet]. **L.N. Liliana Ortega Islas; 2017. Pozole** [aprox 3 p]. Recuperado a partir de: <https://hablemosclaro.org/pozole/>
26. Definición ABC [Internet]. Cecilia Bembibre; 2010. Definición de maíz. [aprox 2 p]. Recuperado a partir de: <https://www.definicionabc.com/medio-ambiente/maiz.php#:~:text=El%20ma%C3%ADz%20es%20uno%20de,asi mismo%20de%20los%20m%C3%A1s%20consumidos.&text=El%20ma%C3%ADz%20tambi%C3%A9n%20puede%20ser,la%20regi%C3%B3n%20de%20Am%C3%A9rica%20Latina.>
27. Mi Jamaica [Internet]. Gastronomía; 2015. El ackee: la fruta tradicional de Jamaica. [aprox 2 p]. Recuperado a partir de: <https://www.jamaicamia.com/2015/03/el-ackee-la-fruta-nacional-de-jamaica/>
28. Directo al paladar México [Internet]. Mary Soco; 2019. Chayotes, todo lo que debes saber sobre esta verdura mexicana. [aprox 6 p]. Recuperado a partir de: <https://www.directoalpaladar.com.mx/ingredientes-y-alimentos/chayotes-todo-lo-que-debes-saber-sobre-esta-verdura-mexicana>
29. Tubérculos.org [Internet]. Luis F.Leyva; 2019. Ñame. [aprox 10 p]. Recuperado a partir de: <https://www.tuberculos.org/name/>
30. Tubérculos.org [Internet]. Luis F.Leyva; 2019. Jícama (Pelenga). [aprox 10 p]. Recuperado a partir de: <https://www.tuberculos.org/jicama-pelenga/>
31. Diario G Noticias Gastronómicas [Internet]. Sabores dominicanos (Michelle Nadín); 2017. El mangú, el manjar que caracteriza a los dominicanos. [aprox 2 p]. Recuperado a partir de: <http://saboresdominicanos.org/Noticia/Diario-G/el-mangu-el-manjar-que-caracteriza-a-los-dominicanos>