

Intercambio cultural mediante la gastronomía



tas de variedad estacional. Las salsas se elaboran con verduras y los vegetales ricos en proteína vegetal se combinan entre sí (arroz y frijol en América, arroz y cacahuete en África, arroz y soja en Asia). De la mezcla de cereales y legumbres se obtiene un plato con un equilibrio proteico comparable con los alimentos de origen animal (carnes, pescados o huevos), dada la combinación de aminoácidos esenciales.

Sin embargo, estos nuevos ciudadanos se ven también influidos por el **comportamiento y los hábitos alimentarios del país de acogida**. Su desconocimiento sobre cómo preparar los platos típicos de su nuevo lugar de residencia, la falta de práctica para combinar los distintos ingredientes y su precio mitigan, no obstante, esta influencia, lo que les mueve a recurrir con mayor o menor frecuencia a los precocinados, que pueden resultar incluso más asequibles para su ajustada economía. Por otra parte, tienen la posibilidad de acceder a dulces, refrescos y otros productos azucarados, algo que les resulta más complicado o caro en sus países de origen. Todos estos aspectos podrían incidir a medio y largo plazo en el estatus nutricional del colectivo de inmigrantes, tal y como está ocurriendo ya con la población española a través de la variación de la curva de crecimiento y una mayor prevalencia de enfermedades como las cardiovasculares, obesidad, diabetes o estreñimiento.

Hábitos alimentarios y salud

Si se hace un análisis global de los alimentos que los inmigrantes consumen en sus países de origen, se constata que su dieta se acerca al patrón recomendado, basado en un aporte elevado de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (arroz, tubérculos como la patata o la yuca y tortas de maíz en Centro y Sur América; cuscús, arroz y mijo en África; arroz y soja en países del sureste asiático). El menú tipo consiste en una pequeña ración de alimentos proteicos de origen animal y una más abundante de verduras y fru-

Según el informe más reciente de Eurostat, España es el país de la Unión Europea que más inmigrantes acogió en 2003. En la actualidad, se acercan a 2,7 millones los extranjeros residentes en nuestro país, cuatro veces más que en 1998. Llegan de muchos países, pero predominan los oriundos de Marruecos, Ecuador, Colombia, Rumania y China. El enriquecimiento y mestizaje que estas migraciones conllevan no se queda sólo en lo social o cultural, también afectan a la gastronomía: aparecen ante nosotros sabores, texturas, olores y colores desconocidos hasta ahora.

Alimentos de otras culturas

Alimentos que hoy todavía nos parecen exóticos se están introduciendo paulatinamente en el mercado nacional y dentro de unos años, dada la abundancia de recetas y la experiencia en su elaboración, serán ingredientes cotidianos de la dieta española, tal y como ha sucedido con muchos otros “productos de otras culturas”, como la patata o el tomate,

que se cultivan desde hace cientos de años, o la piña y el kiwi, cuyo cultivo y consumo es más reciente.

CENTRO Y SUR DE AMÉRICA

Cada vez es más fácil encontrar en el mercado alimentos imprescindibles en la gastronomía de Centro y Sur América como la yuca o mandioca, el plátano macho y frutas tropicales como el aguacate, el mango, la papaya, el coco y los bananitos, entre otros.

ASIA

Comunes en el mercado asiático, se están introduciendo en la alimentación española ciertas frutas (rambután, litchi, pitahaya, mangostán, kumquat o naranja china), cultivadas muchas de ellas también en países tropicales de América y África; y también condimentos como el curry, la soja y sus derivados (tamari, miso, tofu...).

NORTE DE ÁFRICA

El cuscús es la sémola de trigo y da nombre a un plato típico de la cultura musulmana. Un plato de cuscús incluye sémola cocida, un cocido de garbanzos, verduras y caldo del cocido, además de carne de cordero o pollo, principalmente. Los ingredientes se sirven por separado. Equivale (en cuanto a ingredientes y presentación) al cocido tradicional; el cuscús sería como la pasta para sopa, y el resto de ingredientes son parecidos a los que incorpora entre nosotros el cocido, exceptuando los procedentes del cerdo.

DEL ESTE DE EUROPA

Los kebabs –tiras de carne asada de cordero o pollo servidas en un pan especial (pan de pita) y acompañadas de vegetales y salsas típicas–, originarios de Turquía, son platos muy consumidos en el este de Europa y también en países árabes, y constituyen en España una nueva forma de comida rápida. ◀

Lo mejor de cada país

Los resultados satisfactorios de estudios de alimentación de países extranjeros están incidiendo en algunos cambios de hábitos alimentarios recomendados por los propios científicos, dados los beneficios que reportan ciertos alimentos, o determinadas combinaciones de alimentos, en la salud de la población. Es interesante buscar lo bueno y saludable de las costumbres alimentarias de cada país para poder incorporarlo a nuestra forma habitual de alimentación. Ejemplo: consumo de pescado azul rico en ácidos grasos omega-3, soja e isoflavonas, etc.

LO QUE SE HACE EN...

POR QUÉ SE ACONSEJA

CENTRO Y SUR AMÉRICA

Plato principal:
**FRIJOL
CON ARROZ**



- Combinación de proteínas vegetales. La combinación de ciertos alimentos ricos en proteínas vegetales (leguminosas, cereales y frutos secos) da como resultado un plato con una proteína de calidad, equiparable a la de carnes, pescados y huevos.

PAÍSES DEL MAGREB

(Argelia, Libia, Marruecos, Mauritania, Tunicia)

Plato principal:
CUSCÚS

- Completo y equilibrado. Combina alimentos ricos en todos los nutrientes: hidratos de carbono del cuscús y los garbanzos, proteínas y grasa de la carne, y vitaminas, minerales y fibra de los vegetales.



ESTE DE EUROPA

Plato principal:
KEBABS

- Completo y equilibrado nutricionalmente. Opción interesante, al igual que los bocadillos caseros, para un consumo ocasional. Están representados todos los nutrientes: hidratos de carbono del pan, proteínas y grasa, de la carne, y vitaminas, minerales y fibra de los ingredientes vegetales.

ÁFRICA SUBSAHARIANA

Plato principal:
**MIJO O ARROZ
CON SALSA DE
CACAHUETES**

- Combinación de proteínas vegetales. La combinación de ciertos alimentos ricos en proteínas vegetales (leguminosas, cereales y frutos secos), da como resultado un plato con una proteína de calidad, equiparable a la de carnes, pescados y huevos.



ESTE DE ASIA

Plato principal:
**SOJA
y derivados:**
legumbre, salsas, germinados, tofu, harina, miso, batido...

- Numerosos beneficios sanitarios. Estudios científicos demuestran que la ingesta habitual de soja y derivados, debido a sus numerosos componentes nutritivos, desempeña un papel beneficioso para la salud de la población:
 - ayuda a paliar los síntomas asociados a la menopausia,
 - reduce el riesgo de trastornos cardiovasculares, óseas, etc.

