

Significancia del valor simbólico de los alimentos en personas mayores

Significance of the symbolic value of the food in elder people

Trncoso Pantoja, Claudia^{1,2}; Alarcón Riveros, Mari²; Amaya Placencia, Juan Pablo²; Sotomayor Castro, Mauricio²; Muñoz Roa, Mirna³; Amaya Placencia, Antonio⁴

1 Centro de Investigación en Educación y Desarrollo, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile.

2 Departamento de Ciencias Clínicas y Preclínicas, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile.

3 Departamento de Ciencias Básicas, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile.

4 Social Praxis Consultores, Concepción. Chile.

Recibido: 21/agosto/2017. Aceptado: 28/enero/2018.

RESUMEN

Introducción: La construcción social y cultural frente a la alimentación y las preparaciones culinarias, considera una significancia simbólica y dinámica en la que se desarrolla, que cumple una representación esencial en todos los grupos etarios, principalmente, adultos mayores.

Objetivo: Analizar el valor simbólico que presentan los alimentos para un grupo de adultos mayores de una comuna vulnerable del Gran Concepción, Chile.

Métodos: A través del diseño cualitativo con enfoque fenomenológico interpretativo y utilizando como estrategia de recolección de datos entrevistas individuales y grupos de discusión, se profundiza en la valoración simbólica de los alimentos en 28 personas mayores vulnerables. El trabajo de campo fue realizado por profesional capacitado para esta actividad. Los datos fueron codificados, analizados y recodificados para ser interpretados a través de análisis de contenido, utilizando como estrategia de control de calidad de datos, la triangulación de investigadores y de métodos de recolección de información.

Resultados: Con el transcurso de la vida, las preparaciones culinarias y el significado de los alimentos consumidos, va adquiriendo distintas implicancias, condicionadas por el cam-

bio cultural y social que experimentan las personas mayores, centradas especialmente, en el cuidado de la salud, que lleva a mejorar la calidad y cantidad de alimentos ingeridos. A lo anterior, el alcance emocional que los alimentos presentan permite realizar remembranzas de épocas vividas, en que la alimentación era más natural y por lo que podían alimentarse en forma más sana.

Conclusiones: El valor simbólico de los alimentos que un grupo de personas mayores vulnerables presentan, se centra en el consumo de alimentos que son interpretados como sanos, y que, por lo mismo, comprenden que mejorará su estado de salud y de esta forma, su calidad de vida.

PALABRAS CLAVES

Adulto mayor; consumo de alimentos; investigación cualitativa.

SUMMARY

Introduction: the social and cultural construction towards the feeding process and the culinary preparation considers a symbolic and Dynamic significance in which it is developed, that fulfills an essential representation in all the age groups, mainly in elder people.

Objective: analyze the symbolic value of food for a group of elder people in a vulnerable district of Gran Concepción, Chile.

Methods: through the qualitative design with a phenomenological interpretative approach, and using individual inter-

Correspondencia:
Claudia Trncoso Pantoja
ctrncosop@ucsc.cl

views and discussion groups as strategies to data collection, it is examined the symbolic value of food in 28 vulnerable elders. The field work was conducted by a professional specially trained for this activity. The data have been coded, analyzed and recoded to be interpreted as through content analysis using as a control strategy of data quality the triangulation of researchers and the methods of data recollection.

Results: through life, culinary preparations and the meaning of food consumed acquire some implications conditioned by the cultural and social change that elder people experience, mainly focused on healthcare, which improves the quality and quantity of the eaten food. Besides, the emotional reach that food present allow elders to remember past times, when the feeding process was more natural oriented and at the same time healthier.

Conclusions: The symbolic value of the food that a group of vulnerable elder people present, is focused on the consumption of food that they perceive it as healthy and that, at the same time, they understand it will improve their health, thus their life quality.

KEY WORDS

Elder people; food consumption; qualitative research.

INTRODUCCIÓN

El acto de alimentarse presenta un simbolismo, que permite crear identidades de clase, amor o cariño, reconocimiento, pertenencia, género, etnia y socialización, esto último, reflejado especialmente en las celebraciones sociales o fiestas, en el que el comer y también el beber festivo, son parte de la integración social, cultural y de comunión entre

comensales^{1,3}. El vivir en sociedad permite definir estructuras simbólicas y sus representaciones⁴, en el que la comida entrega una capacidad de reconocimiento, con un sello que distingue a la persona que lo prepara⁵, pero también, a quien lo recibe e interpreta la valoración de su consumo.

Se identifica, en las personas mayores, una relación entre la alimentación recibida y la significancia adquirida para su calidad de vida. Para estos últimos, el "tener qué comer" y "seleccionar sus preparaciones", les proporciona tranquilidad y la sensación de libertad de decisión, mejorando la percepción en su condición de salud⁶.

Considerando lo anteriormente descrito y tomando como centro la importancia de interpretar el discurso de las personas mayores, referido a su alimentación e interés que surge de su representación, se realiza el estudio, que muestra como objetivo el analizar el valor simbólico que presentan los alimentos para un grupo de adultos mayores de una comuna vulnerable del Gran Concepción, Chile.

MÉTODOS

Diseño de investigación

Para el cumplimiento de sus metas, la investigación utilizó un estudio cualitativo con enfoque fenomenológico interpretativo. En la recolección de datos, se utilizaron entrevistas individuales y grupos de discusión, que permitieron identificar las ideas centro y conceptos principales de la significación del valor simbólico de los alimentos, facilitando el relato de los participantes del estudio a través del uso de una pauta guía de preguntas, que podía ser modificado, según la riqueza de la dinámica de la entrevista (Tabla 1). Los discursos de los participantes fueron grabados, para ser posteriormente transcritos.

Tabla 1. Pauta guía de preguntas. Valor Simbólico de los Alimentos.

¿Tiene Ud. alguna preparación o alimento que signifique algo especial?

(Profundizar en que preparaciones o alimentos; en el cómo y/o de qué manera y si esto último es percibido positiva o negativamente).

¿Existe alguna preparación o alimento que Ud. no consuma?

(Profundizar en que preparaciones o alimentos no consume y si esto se debe, por ejemplo, a los aspectos religiosos o sociales; Profundizar si esto último es percibido positiva o negativamente).

¿Piensa Ud. que algunos alimentos o preparaciones presentan algún efecto o propiedad que los hace "especial"?

(Profundizar en posibles efectos benéficos o por el contrario, que alteren su calidad de vida, que atribuye la persona a su alimentación o preparaciones).

¿Identifica Ud. alimentos que podrían ser perjudiciales para su salud?

(Profundizar también en posibles efectos benéficos para su calidad de vida).

Si hace recuerdos de años anteriores ¿Ha modificado la forma en que Ud. se alimenta?

(Profundizar en el por qué, si esta situación se da o no en esta persona).

¿Cree Ud. que existe alguna preparación o alimento en el que pueda expresar su cariño?

(Profundizar en cuál o cuáles y el por qué. Si esta situación no se presenta, profundizar en el por qué).

Muestra

La muestra quedó constituida por 28 personas mayores; de estos, 12 participaron en entrevistas personales y 16 en grupos de discusión. Este último, correspondió a cuatro grupos con el mismo número de participantes. El tamaño muestral se logra a través del punto de saturación, esto es, cuando las respuestas entregadas por los participantes no aportan nuevos datos a los objetivos del estudio.

El tipo de muestreo utilizado fue intencionado, en base a criterios preestablecidos por el equipo investigativo y guiados por la teoría analizada con anterioridad del tema en estudio, los que permitieron definir los criterios de selección. Estos últimos correspondían a ser residente de la comuna de Hualpén, mayor de 60 años, sin complicaciones cognitivas o mecánicas que limitaran el relato de su discurso. A lo anterior, se requería la firma de consentimiento informado.

Análisis y calidad de los datos

La organización de los antecedentes para interpretar los resultados se realiza a través del análisis de contenido. El proceso comienza con la segmentación de información, en base a las metas del estudio. Esto permitió decantar contenidos y generar e identificar categorías y códigos, los que fueron leídos y analizados nuevamente, reordenándolos para ser examinados y permitir interpretar y dar sentido al discurso de los participantes. Esta actividad fue realizada por sociólogo colaborador en la investigación y por nutricionista con experiencia en este tipo de diseño investigativo. Como garantía de la calidad de los datos, se comparó los resultados a través de triangulación de investigadores, además del uso de diversas fuentes de recolección de los antecedentes.

Aspectos éticos

Para su realización, se presentó proyecto de estudio y consentimiento informado, al Comité de Ética Institucional, quien aprobó su implementación.

RESULTADOS

Valoración simbólica de los alimentos

Los participantes de la presente investigación coinciden mayoritariamente y centran su discurso en diversas preparaciones culinarias, que afectan nocivamente su salud, como entre otras, las frituras. Todo lo relacionado a comida "chatarra y rápida" es valorada negativamente junto con las comidas que contengan carbohidratos de absorción rápida y sal. Los productos ya preparados y envasados son entendidos con desconfianza, por lo que lugares como los supermercados son asociados a alimentos más artificiales y manipulados.

En el sentido contrario, la leche, cereales, frutas, verduras y legumbres son descritos en mayor medida como parte de una alimentación ideal, en la cual se prefieren los alimentos

de origen natural y no envasados, aunque se expresa que, para alimentarse bien, hay que disponer de un mayor poder adquisitivo, que permita un mejor acceso a más productos alimentarios interpretados como saludables para estas personas. Junto con esto, se muestra como necesario modificar el comportamiento con cambios en la estructura de la alimentación, vale decir, generar un orden en el horario de las comidas. Todo esto es potenciado, si el entorno familiar adopta estas mismas actitudes ya sea por opción o porque algún miembro por motivos de salud deba tomar medidas de este tipo. Algunas personas consideran incluso regresar a épocas pasadas en cuanto a la manera de alimentarse, sin embargo, están conscientes de que volver a estilos de vida como el rural, por ejemplo, les es muy difícil bajo el contexto actual.

Más allá de la percepción negativa o positiva de la elección de ciertos alimentos, la alimentación es considerada como fundamental en dos sentidos: el físico y el mental. Al describir la importancia que tiene la alimentación en el organismo, se atiende básicamente a la obtención de la energía necesaria para realizar labores cotidianas, y esto está ligado en un sentido a la cantidad o volumen en la alimentación, es decir, platos reducidos de preparaciones culinarias o alimentos, inducirían a sentirse "más débil". Por otro lado, las implicancias de la alimentación se interpretan en base al estado de ánimo, donde una buena y sana alimentación conduciría a mejores estados anímicos. Estos dos aspectos descritos, funcionan conjuntamente para ser valorados finalmente como factores hacia una mejor calidad de vida.

Sin embargo, y en base a las consideraciones sobre la importancia de una alimentación ideal, las personas perciben que actualmente comen más sano en comparación con épocas recientes en que la comida rápida y chatarra abundan y son de fácil acceso. Existe una preocupación por comer en porciones más pequeñas, incorporando más legumbres, verduras, cereales y colocando mayor atención en los horarios de comida. Junto con esto, señalan una mayor asesoría por parte de especialistas que los guían en este comportamiento que es de carácter tanto paliativo como preventivo de enfermedades crónicas como la hipertensión y diabetes, que en la práctica los hace poner atención en el uso de la sal, azúcar y café entre otros.

Finalmente, el carácter simbólico que pueda tener un alimento también está asociado a dos aspectos principales para estas personas: la salud, y el recuerdo. Las valoraciones se modifican según el contexto vivido, como sucede en el caso de una celebración donde se recurre a otro tipo de alimentos por lo general menos sanos, y esto es asociado posteriormente a un recuerdo positivo y festivo, es aquí donde tal inferencia por parte de las personas hace que el estado de ánimo esté conectado a mayor abundancia de comida. La concepción de lo saludable funciona en torno a aspectos estéticos y patológicos, es decir, la evidencia inmediata que aprecian las personas es su peso; y por su parte, quienes es-

tán ligados a alguna patología asocian la alimentación saludable como respuesta a esta condición. Un alimento nos lleva a un recuerdo, y como tal está condicionado por el contexto del que proviene, principalmente las personas incluidas en tal recuerdo.

DISCUSIÓN

Para este grupo etario, la alimentación presenta una perspectiva que es más o tan profunda como la significancia dietética y nutricional: permite una identidad social, situación que se establece en las personas entrevistadas y en el estudio de Franco et al⁷ desarrollado en adultos mayores institucionalizados de Colombia, en donde se identifica una marca de identidad y contexto de significados alimentarios en estas personas. A lo anterior, el estudio de Carneiro et al⁸, realizado con una perspectiva etnográfica en un grupo de adultos mayores de Brasil, reconoce la importancia que los sujetos de estudio, le asignan a la comida, como expresión de identidad personal, familiar y social y que, por lo mismo, permite la adquisición de un valor simbólico para las personas mayores.

Una situación replicada en el discurso de los participantes se refiere a la selección y consumo de alimentos, con el fin último de conservar su estado de salud. Esta apreciación coincide con el relato de Gracia⁹, antropóloga del área alimentaria, que señala el cuidado de la salud como el principal factor a considerar en el momento de seleccionar los alimentos a consumir. La concepción de salud de los participantes se traspa al consumo de alimentos interpretados como "naturales" o "no industrializado", de preferencia, adquiridos desde la fuente de origen. La industrialización de los alimentos, mencionado por los entrevistados en este estudio, es profundizado por Sanz¹⁰, el que identifica cierta pérdida de vínculos entre los productos naturales (no industrializados) y el consumo de alimentos, como parte de la evolución social y cultural del ser humano. Por otra parte, Bertrán¹¹, menciona la tendencia actual a consumir alimentos naturales, ya que aquellos sometidos a industrialización, son interpretados como de elevado aporte de "químicos", por lo que serían percibidos como potencialmente perjudiciales para la calidad de vida, coincidente con los resultados de este estudio. Esta tendencia "anti químicos" se presenta globalmente en los últimos años¹², aunque ligado a un concepto de alimentación orgánica y por lo mismo, orientado a una vida saludable. En nuestro estudio, este concepto también se orienta a un estilo de vida sana, sin embargo, se reúne bajo la perspectiva de recuerdos en la infancia o adolescencia, con preparaciones culinarias con materias primas más naturales y por esto último, más saludables.

En esta misma temática, el lugar geográfico en donde vivió la infancia la persona entrevistada, referido a zona urbana o rural, es percibida o relacionada en el haber recibido una alimentación más o menos sana y por lo mismo, se añora esta vivencia. En la práctica, esta situación pareciera ser una ide-

alización por parte de los participantes, ya que no se reconoce una alimentación más sana en población de este origen, como establece el estudio de Contreras et al¹³. A lo anterior, el estudio dirigido por Diniz et al¹⁴ en personas mayores de zona rural, confirman lo anteriormente descrito. El autor detalla una inadecuada alimentación en estas personas, relacionado al seguimiento de recomendaciones de Ministerio de Salud brasileño.

Observamos también en el discurso de las personas mayores, el cuidado de la salud con las indicaciones entregadas por el equipo médico, referido al control alimentario y del peso corporal. Se puede mencionar nuevamente a la investigadora Mabel Gracia¹⁵, quien describe en su ensayo "*Comer bien, comer mal: la medicalización del comportamiento alimentario*", incorporar desde la medicina tradicional, la integración de conceptos sobre la cantidad y calidad de la alimentación interpretada como saludable, la regulación del peso corporal y la relación entre alimentación y control de patologías, especialmente crónicas de origen nutricional.

Otro aspecto citado por nuestro grupo estudiado es la relación que interpretan en su cuidado de salud: el poder adquisitivo que presentaban en la edad adulta y que les permitió, según sus relatos, el interpretar una mayor oportunidad en la elección de alimentos y por esto, un "descuido" a su estado de salud, ya que sus preferencias se orientaban a los alimentos o preparaciones de alta densidad energética o no saludables. Si bien, no se detalló en el discurso de los entrevistados en forma explícita, su actual estado económico y la opción de alimentos, manifiestan que, en la actualidad, perciben alimentarse en forma más saludable, porque eligen alimentos que identifican que no les complicará en su calidad de vida, con un énfasis especial en preferir el consumo de verduras. La situación económica y la selección de alimentos, es mencionada por Cortés et al¹⁶, estudio español que ahondan en la situación de vulnerabilidad de grupos etarios y la alimentación por la condición económica en estados de carencia. En una investigación realizada en la misma comuna de origen del grupo participante¹⁷, se reconoce que las circunstancias económicas, si bien no son óptimas para estos adultos mayores, se prioriza el seleccionar aquellos alimentos que son identificados como sanos y que permiten mantener una adecuada calidad de vida, similar a lo que ocurre con nuestro grupo de estudio.

CONCLUSIONES

Como resultados de nuestro estudio, se puede concluir que la valoración simbólica que este grupo de personas mayores realizan de los alimentos consumidos, se centra principalmente en el cuidado de su salud, presentando la idealización de que con un adecuado control dietario, mejorará su calidad de vida y de esta manera, tendrá una existencia más saludable.

La interpretación del pensar de un adulto mayor permite complementar los estudios clásicos que se realizan en este grupo etario. Es esencial cuantificar las necesidades nutritivas que estas personas requieren, pero también, profundizar desde su naturaleza interpretativa, sus vivencias. Este complemento, nos permitirá, como equipo de salud, mejorar las perspectivas en la atención médica de personas mayores.

FINANCIAMIENTO

Investigación financiada a través de Proyecto DIN 04/2016. Dirección de Investigación e Innovación. Universidad Católica de la Santísima Concepción.

AGRADECIMIENTOS

A las personas mayores que nos colaboraron para este estudio y también a la nutricionista July Venegas, por su apoyo en el trabajo de campo.

REFERENCIAS

- López J, Mariano L, Medina F. Contemporary food uses and meanings from the anthropology of food in Latin America and Spain. *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*. 2016; 71(2): 327-370.
- Almeida M. Beyond beliefs about food and the flavors of nature. *Mercator, Fortaleza*. 2017; [Web]. [Obtenido en agosto 2017] Disponible en [www: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S198422012017000100206&script=sci_arttext&tIng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S198422012017000100206&script=sci_arttext&tIng=en)
- Fischler C. Gastro-nomy and gastro-anomy. The wisdom of the body and the biocultural crisis of modern eating. *Gazeta de Antropología*. 2010; 26(1): 1-19.
- Galindo F. Social risks in food consumption practices. *Revista Semioses*. 2017; 11(1): 21-34.
- Huergo J. "Taking a little taste", cooking and eating within the family: Villa La Tela, Cordoba, Argentina. *Physis*. 2016; 26(4): 1125-1159.
- Padrón C, Barreto I. Social Representations Associated to Hedonic Food Intake in Restaurants. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 2011; 43(3): 487-496.
- Franco F, Arboleda L. Social and cultural characteristics influencing alimentary and nutritional aspects of elderly people, living in a center care Colonia de Belencito, Medellín-Colombia. *Perspect Nut Hum*. 2010; 12(1): 61-74.
- Carneiro I, De Suza R, Carvalho D. Food for elderly people: Considerations of ethnographic contributions. *African Journal of Business Management*. 2012; 6(24): 7106-7113.
- García M. Food and health, a conflictive relationship. the case of Spain. *Salud pública Méx*, 2010; 52(5): 455-460.
- Sanz J. Sociological contributions to the study of human nutrition: a developing scientific perspective in Spain. *Nutr Hosp*. 2008; 23(6): 531-535.
- Bertran M. Acercamiento antropológico de la alimentación y salud en México. *Physis Revista de Saúde Coletiva*. 2010; 20(2): 387-411.
- Sandoval S, Domínguez S. De golosos y tragones están llenos los panteones: cultura y riesgo alimentario en Sonora. *Estud. soc*. 2009; 17(N. Esp): 149-179.
- Contreras A, Angel G, Romaní D, Tejada G, Yeh M, Ortiz P et al. Malnutrition and associated factors in the elder population of Masma Chicche, Junin, Peru. *Rev Med Hered*. 2013; 24: 186-191.
- Diniz S, Resende L, Dos Santos D. Factors associated with metabolic complications and feeding in elderly from the rural area. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2016; 21(11):3357-3366.
- Gracia M. Eating well, eating poorly and the medicalization of eating behavior. *Salud Publica Mex*. 2007; 49(3): 236-242.
- Cortès I, González B. The economic-financial crisis and health in Spain. Evidence and viewpoints. *SESPAS report 2014. Gaceta Sanitaria*. 2014; 28(Supl.1): 1-6.
- Troncoso C, Echeverría F, Mellado M, Troncoso L. Perception of influences on the diet of elderly people from the Lan-C sector of Hualpén commune, Chile. *Horiz Med*. 2017; 17(1): 45-50.