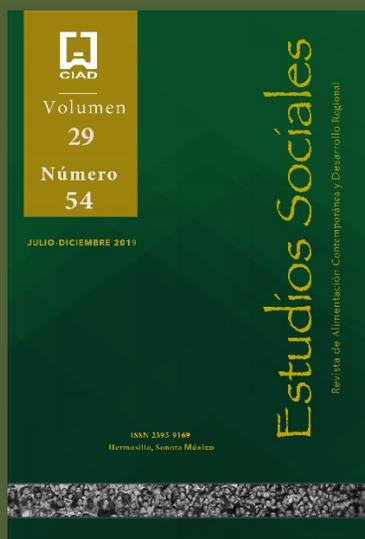


Estudios Sociales

Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional
Volumen 29, Número 54. Julio - Diciembre 2019
Revista Electrónica. ISSN: 2395-9169



Significancia gastronómica
de recetas favoritas
en mujeres adultas mayores

Gastronomic significance
in the elder women favorite recipes

DOI: <https://dx.doi.org/10.24836/es.v29i54.776>
PII: e19776

Claudia Troncoso-Pantoja*
<https://orcid.org/0000-0002-8433-5750>

Mirna Muñoz-Roa*
<https://orcid.org/0000-0003-4512-9708>

Mauricio Sotomayor-Castro*
<https://orcid.org/0000-0002-6089-880>

Juan Pablo Amaya-Plascencia*
<https://orcid.org/0000-0001-5939-7127>

Mari Alarcón-Rivero*
<https://orcid.org/0000-0002-4194-2542>

Antonio Amaya-Plascencia*
<https://orcid.org/0000-0003-4284-2700>

Fecha de recepción: 11 de marzo de 2019.
Fecha de envío a evaluación: 28 de mayo de 2019.
Fecha de aceptación: 27 de junio de 2019.

* Universidad Católica de la Santísima Concepción.
Autora para correspondencia:
Claudia Troncoso Pantoja.
Universidad Católica de la Santísima Concepción.
Facultad de Medicina.
Campus San Andrés. Alonso de Ribera 2850.
Concepción, Chile.
Tel. 56-041-2345427
Dirección: ctroncosop@ucsc.cl

Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A. C.
Hermosillo, Sonora, México.



Resumen / Abstract

Objetivo: Interpretar la significancia gastronómica y emocional que representa una receta preferida por mujeres adultas mayores de la provincia de Concepción, Chile, y se analiza la importancia de la receta, su forma de preparación y quién se las transmitió, así como la frecuencia de preparación, el mantener los ingredientes y el traspaso de la receta. **Metodología:** Para la realización de un recetario digital se invitó a un grupo de 18 mujeres adultas mayores. Mediante la utilización de entrevista semiestructurada, se les solicitó que identificaran una receta favorita para, luego, profundizar en diversos factores que se conforman desde una preparación culinaria. Las respuestas fueron grabadas, transcritas, separadas por unidad de significado y reorganizadas para ser analizadas a través de la técnica de análisis de contenido. **Resultados:** La gastronomía representada en la receta favorita de una mujer adulta mayor es valorizada positivamente, bajo la significancia de una alimentación saludable, conforme a los ingredientes de origen vegetal con el que son preparados. Se mantiene una transmisión intergeneracional con un marcado rol del género femenino y con la percepción de que, aunque algunos ingredientes en las recetas han sido modificados, las preparaciones culinarias siguen siendo saludables. **Limitaciones:** Se basa en la necesidad de ampliar las entrevistas a mujeres adultas mayores con diversos perfiles socioculturales. **Conclusiones:** Desde la interpretación de las participantes, el volver a la gastronomía tradicional, permite ser una instancia oportuna para mantener una alimentación más saludable, ligado al aporte afectivo y emotivo entregado a una receta culinaria.

Objective: Interpret the gastronomic and emotional significance of a recipe preferred by older women from the province of Concepción, Chile, analyzing the importance of the recipe, its form of preparation, and who transmitted it, as well as, the frequency of preparation, and the maintenance of the ingredients and the transfer of the recipe. **Methodology:** For the realization of a digital recipe book, a group of 18 older adult women was invited. With the use of a semi-structured interview, they were asked to identify a favorite recipe, to then delve into various factors that are constructed from a culinary preparation. The answers were recorded, transcribed, separated by unit of meaning and reorganized to be analyzed through the technique of content analysis. **Results:** The gastronomy represented in an elder women favorite recipe is positively valued, under the significance of healthy diet, in accordance with ingredients from plant sources that are used in its preparations. There is a cross-generational transmission with a strong feminine role, and the perception that, despite some ingredients in the recipe have been modified, the culinary preparations are still healthy. **Limitations:** It is based on the need to expand interviews with elderly women of different sociocultural profiles. **Conclusions:** From the interpretation of the participants, to go back to the traditional cuisine allows an important opportunity to keep a healthier diet, linked to the emotional contribution delivered by a culinary recipe.

Palabras clave: alimentación contemporánea, mujeres; adulto mayor; alimentación saludable; comida tradicional; investigación cualitativa.

Key words: contemporary food; women; aged; healthy diet; traditional food; qualitative research.

Introducción

Existe un incremento de personas adultas mayores de 60 años en el mundo. Por lo mismo, se proyecta que para el año 2050 este grupo etario alcanzará el 22 % de la población global (OMS, 2014). La situación puede ser visualizada como una complicación para los Estados, generado desde la concepción de que este grupo humano requiere de una mayor atención económica o de salud. Sin embargo, ésta puede ser una oportunidad inmejorable de modificar este paradigma, al considerar que las personas mayores fortalecen estructuras sociales como la familia, las comunidades o la fuerza laboral, situación originada desde el conocimiento que privilegia su experiencia de vida (OMS, 2012; Millares, 2011).

El envejecer de manera saludable está condicionado por estilos de vida sanos, como una adecuada alimentación y la realización de actividad física, factores que, complementados a la interacción de genes y el medio ambiente, en especial el entorno social en que se desenvuelvan puede supeditar su calidad de vida (Kennedy, 2006; Dahlberg y McKee, 2018). Si bien en los adultos mayores se reconoce una reducción de su interés por la comida, situación enlazada a pérdidas sensoriales, del apetito y a un mayor efecto de saciedad (Álvarez, Montesinos y Rodríguez, 2011), es necesario promover una adecuada alimentación desde edades tempranas de la vida basada en dietas ricas en frutas, verduras, semillas oleaginosas, pescados grasos y cereales integrales ya que actúan como factores protectores frente a diversas patologías (Shaw, Parsons, Fuggle, Edwards, Robinson, Dennison, Cooper y Ward, 2018; Tan, Tey y Brown, 2018).



Este requisito de fomentar el consumo de alimentos más naturales y saludables en un plato culinario atractivo e idóneo para cumplir con las necesidades nutritivas de personas mayores, ha permitido, en los últimos años, un acercamiento entre la dietética y la gastronomía (Garriga y Ruiz, 2018). Desde un paradigma teórico, la dietética es la ciencia destinada a profundizar en la relación que entrecruza la salud y la alimentación, a través de la planificación de una dieta que cubra con las necesidades nutritivas de una persona, pero también, que no solo enfoque su atención en aspectos cuantitativos de adecuación a requerimientos, sino que, además, considere los aspectos culturales, sociales, geográficos o económicos propios de la persona atendida (VIU, 2017). La nutrición y la dietética derivan de la gastronomía, ya que el alimentarse no es solo el “comer”, sino realizarlo de manera que se garantice una adecuada salud junto a la mantención cultural y de identidad de las comunidades (Armendáriz, 2013). La ciencia gastronómica reúne conocimientos y actividades asociadas al buen comer, con el fin de que disfrutar, recordar y maravillarse ante una preparación culinaria que pretende trascender de generación en generación, ello permite comunicar y transmitir la identidad y cultura de una localidad y de los pueblos (Celso, 2011; Fusté-Forné, 2016). En la actualidad, la gastronomía debe rescatar los conocimientos, las experiencias, el arte y la artesanía que permiten comer saludable y placenteramente, acuñando el término de “gastronomía saludable” al binomio que surge entre la nutrición y la gastronomía (Valero, Ávila, Varela-Moreiras, 2018). Esta concepción permite trascender a la alimentación saludable como una cocina innovadora, novedosa y creativa, que permite relacionar las necesidades nutricionales, emocionales y racionales de los comensales (Ascorbe, 2018; Spencer y Youssef, 2018).

Por otra parte, la aceptación del concepto de gastronomía saludable está condicionado al significado social que se le otorga a la alimentación, la que presenta una marcada confección popular de los saberes culinarios. En el tiempo, el significado de la alimentación ha sido dinámico. Se identifican etapas en que los programas sociosanitarios estaban orientados a obtener una alimentación normal, con intervenciones nutricionales individualizadas, para luego evolucionar a la focalización de la población más vulnerable hasta mantener el actual concepto de “dieta correcta”, con recomendaciones dirigidas a grupos de alto riesgo nutricional, como aquellos que padecen patologías crónicas no transmisibles, como el sobrepeso u obesidad (Suárez, 2016). Asimismo, el significado del saber popular de la alimentación en profesionales del área de la nutrición presenta un marcado

estigma del modelo biomédico. Se valora y reconoce el conocimiento y el saber popular, pero sin incorporarlo completamente al quehacer disciplinar, debido a la formación técnica recibida (Arboleda, 2007).

En las personas mayores, el significado otorgado a los alimentos, la alimentación y las recetas patrimoniales se centra en una sensación de bienestar general que se solventa en las tradiciones, comprendidas, estas últimas, como aquellas que permiten un acercamiento a un mundo menos industrializado (Domínguez, Villanueva, Arriaga y Espinoza, 2011). Además, la alimentación permite expresar manifestaciones de afectos, reconocimiento social y socialización (Sedó, 2005; Franco y Arboleda, 2010; Amador y Esteban, 2015). Aunque para este grupo etario es de gran importancia que la alimentación consumida sea saludable (Payette y Shatenstein, 2005) y de preferencia, casera. Esta última es comprendida como “equilibrada”, tanto en cantidad y calidad de energía y nutrientes consumidos (SEGG, 2012; Gracia, 2007), además, de ser una instancia de expresión de cariño, al ser preparadas “por sus propias manos” (Troncoso, Alarcón y Amaya, 2019) y ser reconocidas como una instancia para el cuidado de su salud. Las comidas tradicionales son consideradas como más “sanas”, al comprender que los alimentos no incluyen aditivos o sustancias químicas que alteren su inocuidad (Troncoso, Alarcón, Amaya, Sotomayor y Amaya, 2018).

Independiente del estado en que se encuentre en el curso de la vida, la conservación de la cultura en las comunidades a través de la alimentación es un rol que se relaciona con un enfoque de género centrado en la mujer. Son ellas las que tienden a ser las encargadas, desde una perspectiva cultural, de planificar, comprar y elaborar las comidas domésticas (López, 2016). Esta condición es distintiva en las personas adultas mayores, a quienes se les etiqueta la preservación o mejoramiento de la alimentación para su grupo social y familiar, aunque esto último responde a la realidad. Las mujeres mayores tienden a mantener hábitos de alimentación más saludables que los hombres, debido, especialmente, a la selección de alimentos donde se prefieren aquellos con una menor densidad energética y con un mayor aporte de componentes bioactivos o antioxidantes (McClain, Dickin y Dollahite, 2018; Bryceson, 2019; Banerjee, 2015; Baker y Wardle, 2003).



Finalmente, es innegable la representación privilegiada que presenta la mujer en esta etapa de la vida frente a la alimentación y la preservación de la cultura alimentaria, las tradicionales y su rol en la concepción de una alimentación saludable a través de las comidas típicas. Sin embargo, es necesario el resguardar las recetas tradicionales en un registro que permitan la perpetuidad de sus vivencias gastronómicas. Es así como, de manera clásica, el traspaso de los saberes culinarios se efectuaba de manera oral, constituyendo una oportunidad la aparición de la escritura, que ha permitido el traspaso del conocimiento gastronómico de manera fidedigna, facultando la conservación en el tiempo de recetas mediante la elaboración de tratados gastronómicos o recetarios (Pérez, 2015).

La necesidad de profundizar en la percepción de la importancia que presenta una preparación culinaria desde la vivencia de una persona mayor es la base de este artículo, que presenta como objetivo el interpretar la significancia gastronómica que representa una receta en mujeres adultas mayores de la provincia de Concepción, Chile.

Material y métodos

El estudio es parte del proyecto de Vinculación con la Sociedad patrocinado por la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC) denominado: Mi querida receta...Compartiendo nuestras raíces gastronómicas (ver Figura 1).

Mi querida receta

Compartiendo nuestras
raíces gastronómicas



Figura 1. Recetario: “Mi querida receta. Compartiendo nuestras raíces gastronómicas”

El proyecto se basó en la elaboración de un recetario digital, el que incluía como elemento base el registro de una receta significativa para la persona participante. Además, el escrito consignó un relato emocional y significativo de la importancia que cada entrevistada le dio a la receta. Para enriquecer más aún al recetario, se incorporó la imagen de cada participante, con el fin de personalizar más la receta apreciada. Por otra parte, en el momento de la entrevista en que se identificó la preparación culinaria se indagó, además, quién le enseñó a prepararla, la conservación de los ingredientes o modificación de estos clásicos, así como la frecuencia con la que la elabora. Se menciona, además, si esta receta la ha traspasado a un ser querido. Se profundiza en la necesidad de reflexionar e interpretar el alcance que una receta culinaria presenta desde los afectos, sensaciones y emociones de una mujer adulta mayor. Esta mirada fue ahondada a partir del paradigma cualitativo con enfoque fenomenológico interpretativo de Heidegger, que permite a los participantes profundizar en el sentido de su experiencia desde el significado de su interés y su comprensión (Mendieta, Ramírez y Fuerte, 2015).

Las unidades de investigación y análisis en el estudio fueron mujeres adultas mayores con lugar de residencia en las comunas de Concepción, San Pedro de la Paz, Hualpén o Talcahuano, provincia de Concepción, Región del Biobío, Chile, que pertenecían a centros de adultos mayores de las respectivas municipalidades o institución de educación superior mencionada. Para participar en el estudio y como selección de campo, las mujeres mayores de 60 años debían residir en una de las comunas pertenecientes al Gran Concepción, no presentar complicaciones mecánicas o cognitivas que limitaran su discurso y firmar el Consentimiento Informado. En este último se señalaba el objetivo general del proyecto, su grado de participación y la voluntad de colaborar libremente en esta actividad, sin coerción ni remuneración por su contribución a esta actividad. A lo anterior, también indicaba su voluntad de retirar libremente su participación en el proyecto si lo disponía. La selección de las participantes se ejecutó en forma intencionada en base a la facultad de obtener información reflexiva, útil y minuciosa del objeto de estudio, lo que caracteriza al diseño investigativo (Martínez, 2012). El trabajo de campo para la recolección de la información se realizó en etapas, la que incluyó un acercamiento inicial a las posibles informantes clave para dar a conocer las metas del proyecto y una segunda parte en donde se efectuaron las entrevistas personales.

Como el número de sujetos de estudio no es lo central en este diseño de investigación, sino la riqueza de su experiencia a través del relato es trascendental la estrategia de su búsqueda con base en la pregunta y diseño referencial (Mendieta, 2015), el proyecto consideró la participación final de 18 mujeres adultas mayores que traspasaron sus vivencias desde su receta favorita a través de entrevistas individuales.

La recolección de la información fue realizada por dos estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la UCSC, capacitados por el equipo ejecutor y con experiencia en trabajo de campo en diseño cualitativo. Como técnica de recolección de información cualitativa se utilizó la entrevista semiestructurada, por su capacidad de ser flexible y adaptable a las respuestas de los participantes (Troncoso y Amaya, 2017); ésta permite obtener la comprensión de la significancia desde su pensar frente a una receta. La pauta guía de preguntas (ver Tabla 1) registraba el tema a tratar, sin necesidad de mantener un orden y forma de realizar las preguntas, ya que éstas se desarrollan conforme al discurso proporcionado por las entrevistadas lo que le permite al proceso una dinámica propia de la metodología cualitativa. Como protocolo de aplicación y una vez

coordinada la invitación a participar, la entrevista fue registrada utilizando grabadora digital Philips DVT1150. El espacio físico en donde se realizaron las entrevistas correspondió a los centros de adultos mayores a los cuales las participantes pertenecían. Las respuestas aportadas fueron transcritas por los estudiantes para efectos de codificación para, posteriormente, ser verificadas en sus aspectos técnicos y gramaticales por el equipo ejecutor y así dar inicio del proceso de análisis de la información.

Tabla 1.

Pauta guía de preguntas.

¿Cuál es su receta favorita?

¿Por qué es importante para Ud. esta receta?

(Profundizar en su significación o emociones ligadas a esta preparación culinaria)

¿Cómo prepara Ud. esta receta?

(Abondar en ingredientes, medidas caseras, tiempos y formas de preparación)

¿Cómo aprendió Ud. a preparar esta receta?

(Identificar persona (s) que le enseñó (n) la receta)

Esa receta ¿La prepara en forma frecuente?

(Profundizar en realización de fiestas familiares; demostración de afectos ligadas a la receta)

Los ingredientes ¿son los mismos que tenía la receta que le enseñaron?

(Identificar modificaciones a la receta original)

¿Le ha enseñado a alguien esta receta?

(Mencionar el traspaso a familiar u otra persona de esta receta)

Fuente: elaboración propia.

Respondiendo a la perspectiva hermenéutica heideggeriana, el procesamiento de datos y su análisis comprende tres etapas, las que incluyen una *intencionalidad* que se rescata desde el discurso de los o las participantes y que permite reconocer la conformación del fenómeno esto es, la unidad del significado. Posteriormente, se *redujo* la información, etapa esencial para la comprensión e interpretación de los resultados para, finalmente, *cimentar*, de manera reflexiva, la configuración del conocimiento (Mendieta et al., 2015). El análisis de datos se inicia con la organización de la información respondiendo a las temáticas planteadas en la entrevista. Luego, se codifican y reorganizan las respuestas acordes a las metas del



estudio. Como parte del diseño de la investigación, el proceso de interpretación y comprensión de los hechos finaliza cuando el o los investigadores se “apropian” del corpus de datos (Medina, 2014). Esta última actividad fue regularizada por sociólogo y nutricionista con experiencia en estudios cualitativos y triangulada por el equipo ejecutor para obtener los resultados del estudio, los que se presentan desde la realidad vivida en primera persona y su posterior análisis.

Resultados

Antecedentes de las participantes

Las 18 mujeres adultas mayores participantes presentaban un promedio de edad de 68.4 años (DS: 5.7; IC95 %: 65.6-71.3). Del lugar de residencia, el 66.6 % pertenecía a la comuna de Concepción; 22.2 % a la comuna de San Pedro de la Paz y 5.6 % a las comunas de Hualpén y Talcahuano. El 94.4 % participaba en el Centro de Adultos Mayores de sus respectivas comunas. Por otra parte, 33.3 % vive con hijas(os) y nietas(os); 22.2 % con su esposo o sola y 11.1 % esposo e hijos(as) u otros familiares. Del tipo de recetas favoritas, el 67.2 % correspondía a platos de fondo preparados con alimentos típicos de la zona geográfica; 16.7 % eran postres; 11.1 % entradas y 5 % bollerías.

Importancia de la receta

Desde la narración obtenida con las participantes, la significación de su receta favorita se centra en una concepción de *alimentación saludable*, esta última interpretada por el hecho de que entre sus ingredientes base se encuentran verduras, en especial de hojas verdes, las que son consideradas como nutritivas. También se encuentran algas como el cochayuyo (*Durvillaea Antarctica*), que es una macroalga redescubierta en los últimos años como un alimento saludable y esencial en la comida típica de la zona. Otro aspecto de la importancia que se asigna a la receta significativa de estas mujeres es la evocación que les acerca a la imagen materna y a los recuerdos de saberes, sabores, afectos y emociones que se

conjugan en un plato de comida y la persona que la preparaba. También se identifica que su receta favorita solo responde a las preferencias personales por la preparación, originada desde algunos ingredientes o su valor sávido, que les hace favorecer algún tipo de preparación y también, la valoración y el cariño que les retribuye su grupo familiar frente a la comida preparada (ver Tablas 1 y 2).

Tabla 2.
Resumen de matriz de codificación

Categoría	Subcategoría	Número de apariciones en discurso de participantes
Importancia de la receta	Alimentación saludable	10
	Recuerdos maternos	5
	Preferencias alimentarias	4
¿Quién le enseñó la receta?	Madre	7
	Abuela	3
	Autónoma	3
	Otras personas	5
Frecuencia de preparación	Ocasional	12
	Estacional	3
	Visita de familiares	3
Modificación de ingredientes	Sin cambio de ingredientes	11
	Cambio de ingredientes	7
Traspaso de receta	Hijas	11
	Amigas	3
	Familia	3
	No ha traspasado receta	3

Fuente: elaboración propia.

¿Quién le enseñó la receta?

La narración de las entrevistadas permite revelar la importante significación que la imagen materna presenta, fundamental para la instrucción de la receta predilecta. Se desprende que el aprendizaje se realiza a través de la observación o la educación directa por parte de la madre, quien “le enseña a cocinar”. También se identifica

por el discurso de las entrevistadas que el elaborar la respectiva receta, le permite revivir recuerdos de su progenitora, hermanos y familia, de otros tiempos y de diversas emociones construidas frente a un plato de comida. Entre otros referentes femeninos identificados en las respuestas de algunas participantes, destaca la abuela, quien es percibida por algunas entrevistadas en un rol equivalente al de la madre, en relación con el hecho de que el aprendizaje surge desde el relato directo o de la observación mientras preparaba alguna comida. Otras mujeres como hermanas o tías también son mencionadas como mentoras en la elaboración de su receta favorita (ver Tablas 1 y 2).

Frecuencia de elaboración

Aunque, en el discurso, las participantes reconocen una receta significativa, no se presenta una mayor constancia de su preparación en el tiempo. En general, esto ocurre porque el grupo familiar no comparte preferencias en la receta, ya sea por alguno de los ingredientes o por la preparación culinaria propiamente tal y, por lo mismo, su elaboración está condicionada a los comensales que comparten este plato. Por otra parte, también en el relato se identifican la estacionalidad, referida a la presencia de ingredientes clave para su elaboración, el costo económico que su producción implica y que condiciona su manufactura y por, sobre todo, la instancia que la preparación culinaria representa en la expresión de afectos y sentimientos hacia sus seres queridos (ver Tablas 1 y 2).

Modificación de ingredientes

La opinión de gran parte de las participantes se centra en que no se presenta una innovación en los ingredientes de la receta, con base en la forma en la que fueron aprendidas y que, por lo mismo, se ha mantenido esta tradición culinaria. Sin embargo, la interpretación técnica, desde la dietética del contenido de los discursos, permite identificar una modificación en el tipo de alimento utilizado o también, la incorporación de otros ingredientes que no eran propios de la receta original y que, por lo tanto, no es coincidente con la percepción de las

entrevistadas, ya que sus recetas favoritas, se han modificado en el tiempo (ver Tablas 1 y 2).

Transmisión de receta

En el traspaso de la receta preferida, se mantiene una marcada identidad del género femenino, ya que las personas mayores participantes han entregado su saber culinario a otras mujeres, generalmente, parte de sus propias familias como hijas o nietas, manteniendo la transmisión intergeneracional, aunque también se rescata desde los relatos de las participantes, la transmisión a algunas amigas cercanas. La motivación que propicia la cesión de la receta es variada y considera el gusto personal por cocinar por parte de sus familiares, pero también el recuerdo emotivo que surge desde un plato preparado y los aspectos económicos que se asocian a la receta. Estas mismas motivaciones se identifican en el traspaso entregado a las amigas (ver Tablas 1 y 2).

Tabla 3.
Ejemplo de citas

Categoría	Subcategoría	Ejemplo de citas
Importancia de la receta	Alimentación saludable	<i>"Porque es pura verdura, entonces es lo más sano. Algo sano y nutritivo, la acelga" [Receta 5]</i>
		<i>"Porque se ha hablado mucho del cochoyuyo y sus propiedades beneficiosas y aportan al organismo..." [Receta 14]</i>
	Recuerdos maternos	<i>"Lo hacía mucho mi mamá, entonces se ha ido repitiendo, es un sentimiento, por eso que siempre la preparamos porque aparte de que les gusta a todos, es porque la mamá lo preparaba. Me trae emoción, cariño, recuerdos" [Receta 3]</i>
		Preferencias alimentarias

SIGNIFICANCIA GASTRONÓMICA DE RECETAS FAVORITAS EN MUJERES ADULTAS MAYORES

TRONCOSO-PANTOJA, MUÑOZ-ROA, SOTOMAYOR-CASTRO, AMAYA-PLASCENCIA,
ALARCÓN-RIVERO, AMAYA-PLASCENCIA

¿Quién le enseñó la receta?	Madre	<i>“Mi mamá me la enseñó, me trae recuerdo de mi niñez, del norte, las minas” [Receta 8]</i>
		<i>“Mi madre me la preparaba cuando éramos chicos, me trae recuerdos a ella, ella la enseñó” [Receta 10]</i>
	Abuela	<i>“Mirando, solo mirando a mi abuelita en el campo, porque uno ayuda y allí aprende” [Receta 18]</i>
		<i>“De niña, a pesar de que cuando chica a uno no le ponían tanta cosa, te daban el cochayuyo así no más con unas papas (...). La receta la aprendí de mi abuela materna” [Receta 13]</i>
Frecuencia de preparación	Autónoma	<i>“Sola, nadie me enseñó, vengo de una familia grande, esforzada, desde los 15 años trabajando, no he hecho cursos ni nada” [Receta 2]</i>
	Otras personas	<i>“Me la enseñó una amiga hace años, y nunca se me olvidó, ella dejó de hacerlo por hartó tiempo, y ahora los hace y no le resultan, pero a mí sí” [Receta 11]</i>
	Ocasional	<i>“Cuando puedo, a veces cuando están todos los ingredientes no más. Dos veces al año” [Receta 7]</i>
		<i>“No la preparo frecuentemente, porque me gusta a mí pero a mi hija no le gusta el mote, la preparo cada 2 meses más o menos” [Receta 9]</i>
	Estacional	<i>“Más que nada en el verano, es comida de verano” [Receta 6]</i>
Modificación de ingredientes	Visita de familiares	<i>“Si en el verano, unas dos veces al mes” [Receta 10]</i>
		<i>“Cada 10 días más o menos, cuando van mis nietos a almorzar, les encanta, tengo cinco nietos. Frecuentemente preparo esta salsa de acelga con papas cocidas y carne” [Receta 5]</i>
	Sin cambio de ingredientes	<i>“Si lo mismo, pero la crema pastelera viene en polvo, se le agrega la leche no más” [Receta 7]</i>
	Cambio de ingredientes	<i>“Bueno yo primero aprendí a hacer el ceviche normal, el de reineta y luego cambie el pescado por el cochayuyo, no sé si lo invente yo, creo que no porque ya está todo inventado. Aun así la receta igual depende de lo que tenga disponible” [Receta 14]</i>
Traspaso de receta	Hijas	<i>“Bueno a mis hijas sí que son buenas para cocinar, a todas nos encanta cocinar, más o menos a los 6 años les enseñe a cocinar” [Receta 12]</i>
	Amigas	<i>“Si me lo han pedido (amigas) pero a las personas que se lo doy no les resulta, a mí siempre me resulta” [Receta 11]</i>
	Familia	<i>“Si, a mi familia en general. Para mí no tiene mucha tradición esta preparación porque la aprendí no hace tanto tiempo” [Receta 14]</i>
	No ha traspasado receta	<i>“No a nadie, si ahora es primera vez que la nombré, si es novedosa” [Receta 10]</i>

Fuente: elaboración propia.

Discusión

La gastronomía es un punto de encuentro para todas las personas, familias, comunidades y culturas. El ser humano necesita del comer, con un fin biológico de sustentabilidad, pero también con un ideal social que le favorezca entretejer aprecio, sentimientos o muestras de cariño, lo que permite una valoración simbólica para su calidad de vida. Este artículo explora desde la perspectiva y significancia que le atribuyen un grupo de mujeres adultas mayores a una receta culinaria, pero no cualquiera, sino a una preparación que ellas han determinado desde su modelación mental que es “especial” o “favorita”.

Las entrevistadas demostraron un interés por una preparación culinaria específica. Frente a esta situación, la literatura evidencia un estrecho vínculo virtuoso o negativo entre las conductas alimentarias, las emociones y la gastronomía en personas adultas mayores (Sánchez y Pontes, 2012; Matus, Álvarez, Nazar y Mondragón, 2016; Alvarado, Lamprea, y Murcia, 2017). En este grupo etario, los estudios liderados por Gil, Giraldo y Estrada (2017) y Franco y Arboleda (2010) señalan que se tiende a mantener tradiciones culturales de la alimentación, tratando de conservar alimentos típicos, lo que les proporciona identidad y significación alimentaria. Las mujeres mayores que participaron en nuestro estudio, si bien identifican platos con alimentos tradicionales, su fin no fue en sí el mantener el aspecto cultural alimentario, sino el consumir alimentos o preparaciones culinarias saludables para conservar un buen estado de salud, por esto último se comprende como la principal motivación que conlleva a preferir una determinada receta. Estudios como el dirigido por Blázquez, López, Rabanales, López y Val (2016) en España, menciona que la salud autopercebida se relaciona a una idea de dieta saludable. Lo descrito es importante, ya que para personas de este grupo etario el mantener una dieta saludable, mejora su estado de salud, lo que se podría interpretar como una prolongación de sus años de vida.

Otro antecedente importante que presenta el estudio, y que fortalece los cimientos del rol de género que existe en el imaginario social sobre la alimentación, es la identificación que las entrevistadas realizan a la persona que les enseñó su apreciada receta. En distintas culturas, religiones o comunidades, a las mujeres se le impone un papel esencial en la transmisión alimentaria, con actividades que comprenden su elaboración y distribución dentro del grupo familiar. Ello permite reforzar la trascendencia que la madre, abuela u otra mujer



asume en la nutrición de su grupo familiar (Aguilar, 2015; Bertran, 2017). En la actualidad, la mirada de roles de géneros sociales se está equilibrando, pese a que la transmisión por generaciones se relaciona con la imagen femenina (Andreatta y Martínez, 2017). Esto último se presenta en los discursos de las entrevistadas, en las que existe un apego a la receta que fueron enseñadas por la madre o la abuela, permitiéndoles que afloren sensaciones y emociones que les dan una connotación aún más afectiva a la preparación culinaria.

Es importante reflexionar en el pensar de las participantes sobre la percepción que exhiben de la salvaguarda de las recetas de la manera en la que fueron aprendidas, referido a los ingredientes que la componen. La globalización, el cambio climático que afecta cultivos y la extracción de productos marinos, la seguridad alimentaria o el ingreso de nuevos productos (Castro, 2016) están limitando el conseguir los alimentos clásicos de las preparaciones culinarias aprendidas. En un estudio realizado por la FAO (2012) en Guatemala, se identifica una reducción en la disponibilidad de ingredientes tradicionales, especialmente alimentos silvestres que han desaparecido del entorno natural por cambios en el hábitat, por ser susceptibles a plagas o bien otras razones como el déficit de semillas, por ejemplo. También se establece un incremento de alimentos procesados, en los que resalta su alto consumo originado por su bajo costo y su uso como ingrediente base de comidas tradicionales, además de la percepción de su consumo y el signo de modernidad que esta implica. En el discurso y comprensión de algunas de las entrevistadas se centra la idea de que sus recetas se han mantenido de manera intergeneracional y que el hecho de modificar un ingrediente base, no produce mayores cambios en el producto. A partir de un análisis nutricional, se ha reemplazado un alimento natural por otro procesado, lo que modifica su composición química y nutritiva y por lo mismo, el fundamento de preparación saludable. Esto último no es identificado por las participantes de nuestro estudio, manteniendo la idea de que su preparación es saludable y un aporte a la calidad de vida de ellas y su grupo social cercano.

Se debe comprender que la alimentación es parte de la globalización y que, por lo mismo, es dinámica, incorporando algunos alimentos o preparaciones de otras culturas (Ngo de la Cruz, 2012) o alimentos industrializados a la dieta regular en las comunidades. Desde un análisis nutricional, los alimentos procesados o ultra procesados presentan efectos en la actual cocina que se traspasan de manera nociva a la salud humana, reduciendo, por ejemplo, la percepción de saciedad,

incrementando los lípidos sanguíneos o aumentando el nivel de glicemia sanguínea, entre otros efectos (Muñoz, Córdova y del Valle, 2015). Tampoco se mencionó posibles cambios alimentarios que suceden en los ambientes urbanos o rurales de procedencia de las entrevistadas. En el imaginario colectivo, se tiende a identificar a la alimentación rural como más saludable, esto originado por el esquema más tradicional de su entrega, la que incluye el uso de alimentos más naturales y elaborados en el propio hogar (Valero, Ortega, Bolaños, Ruiz y Velasco, 2015). Esta consideración no está lejos de la realidad, ya que, en gran parte de las sociedades, las comidas tradicionales son adecuadas desde un análisis nutricional, debido a que, con mínimos cambios, cubrirían las necesidades de energía y nutrientes de los grupos familiares (Latham, 2002).

Por otra parte, en el relato de las mujeres mayores se menciona el traspaso intergeneracional de la receta, con un componente de género femenino que se centra especialmente en las hijas. Esta transferencia generacional de pautas alimentarias es reconocida por autores como Denegri, Knabe, Sepúlveda, Orellana, Ruiz, Vivallo y Schnettler (2016) en población mapuche chilena urbana y Nin, Salomone, Serra, Inestal, Arzamendia y Bruveris (2017) en mujeres adultas mayores de la Patagonia Argentina. En estos estudios las mujeres (en su rol de madre) transmiten (a las hijas) recetas propias de su cultura, con resultados en su aprendizaje que varían según la capacidad de recepción para su instrucción, de la intención por parte de las hijas de mantenerlas en el tiempo o la disponibilidad de obtención de ingredientes base para su preparación.

Finalmente, un aspecto esencial que se presenta, desde el significado de las mujeres mayores participantes, es la trascendencia emocional que conlleva el identificar y preparar su receta favorita. Se desprende desde el discurso de las participantes, un enfoque de género, demostrado en el afecto y evocación a la figura materna o sus abuelas, personas que les enseñaron directamente a cocinar o que aprendieron a través de la observación. Hoy son ellas las que pueden enseñar, replicar y recordar este momento valioso en su vida, manteniendo la tradición social asociada a la transmisión femenina de la cultura alimentaria. Asimismo, las emociones permiten acrecentar un rol importante en la existencia personal y el desarrollo de su manifiesto por parte de personas mayores faculta el fortalecer las vinculaciones sociales, la cognición y también la salud mental (Arroyo y Soto, 2013). La entrega de un plato culinario desde su preparación cognitiva hasta su elaboración final es una de las formas de expresión o canalización de las emociones



por parte de los adultos mayores, grupo etario que percibe y realza sentimientos y afectos frente a su alimentación (Troncoso, Echeverría, Mellado y Troncoso, 2017).

Conclusiones

Para una mujer adulta mayor el pensar, preparar y compartir una receta culinaria, abre una oportunidad única de entrega de vivencias y significados, que le permiten sentirse, desde su concepción personal, dignificadas, valoradas y, a la vez, ser un medio de entrega de cariño a su grupo sociofamiliar. En este grupo de entrevistadas, se presenta una configuración social, cultural y nutricional frente a una receta, que permite, a la vez, valorizar su preparación, pero también, reconocer ingredientes de origen vegetal y formas de elaboración que se enlazan a una alimentación saludable, lo que es comprendido además por el hecho de preparar directamente estas comidas.

Las culturas son dinámicas y en su evolución, los conceptos y creencias se adaptan a sus propias necesidades. El rol y la imagen de la mujer preponderante en la cocina, continuadora del patrimonio gastronómico familiar o de la comunidad, están cambiando y por lo mismo, es necesario que las personas (no individualizadas por género) seamos capaces de rescatar recetas o preparaciones culinarias afectivas y necesarias para la mantención y fortalecimientos de las culturas.

Por otra parte, reconociendo el trabajo que se ha realizado en esta temática desde las ciencias sociales, también es importante que las comidas tradicionales se habrán a otras áreas del conocimiento, por lo que el foco de esta investigación se centra en las ciencias de la salud, específicamente la nutrición y en especial, la dietética, ya que el uso correcto de los alimentos y su adecuado consumo, garantiza un mejor estado de salud, lo que fortalece la calidad de vida en personas mayores y en todos los grupos humanos.

Desde la vivencia como agentes sanitarios, nos hemos esforzado en proporcionar soluciones al flagelo de la malnutrición, especialmente por exceso, a través de distintas opciones que permitan una alimentación saludable en pro de una mejor calidad de vida. Debido a la importancia y en especial, la significación que las personas mayores dan a los platos “preparados por ellos mismo”, es necesario que

volvamos a preguntar, indagar y registrar recetas de nuestros ancestros. Quizás sea esta la forma en que aportemos a un mejor vivir.

Bibliografía

- Aguilar, M. (2015). Dakar: del mercado a la cocina y a la mesa. La comida, sus relaciones y sus símbolos. *Estud. Asia Áfr.* 50(3), 679-700. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/eaav50n3/2448-654X-50-03-00679.pdf>
- Alvarado, A. Lamprea, L. y Murcia, K. (2017). La nutrición en el adulto mayor: una oportunidad para el cuidado de enfermería. *Enferm. Univ.* 14(3),199-206. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v14n3/2395-8421-eu-14-03-00199.pdf>
- Álvarez, J. Montesinos, I. y Rodríguez, J. (2011). Envejecimiento y nutrición. *Nutr Hosp Suplementos.* 4(3), 3-14. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3646569>
- Amador, L. y Esteban, M. (2015). Calidad de vida y formación en hábitos saludables en la alimentación de personas mayores. *Revista de Humanidades,* 25, 145-168. Recuperado de <http://www.revistadehumanidades.com/articulos/95-calidad-de-vida-y-formacion-en-habitos-saludables-en-la-alimentacion-de-personas-mayores>
- Andreatta, M. y Martínez, A. (2017). Alimentación cotidiana y normas de género: un etnodrama. *Revista de Ciencias Sociales.* 73(6), 9-29. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5990752>
- Arboleda, L. M. (2007). Significado del saber popular en alimentación en un grupo de nutricionistas dietistas. *Perspect Nutr Humana,* 9(1), 49-60. Recuperado de <https://mx.123dok.com/document/dy4wjlkq-significado-del-saber-popular-en-alimentacion-en-un-grupo-de-nutricionistas-dietistas.html>
- Arroyo, M. y Soto, L. (2013). La dimensión emocional del cuidado en la vejez: la mirada de los adultos mayores. *Cuadernos de Trabajo Social.* 26(2), 337-347. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/CUTS/article/view/41333>
- Armendáriz, J. L. (2013). *Gastronomía y nutrición.* España: Ediciones Parainfo, S. A.
- Ascorbe, C. (2018). Alimentos y gastronomía de cercanía: ¿Un valor en alza? *Nutr Hosp.* 35(Extra-4),44-48. Recuperado de <https://www.nutricionhospitalaria.org/index.php/articles/02124/show>



- Baker, A. H. y Wardle, J. (2003). Sex differences in fruit and vegetable intake in older adults. *Appetite*, 40(3), 269-275. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12798784>
- Banerjee, I. (2015). Menús modernos: comida, familia, salud y género en Bengala colonial. *Estud. Asia Áfr.* 50(3), 593-620. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/eaal/v50n3/2448-654X-aea-50-03-00593.pdf>
- Bertran, M. (2017). Domesticar la globalización: alimentación y cultura en la urbanización de una zona rural en México. *Anales de Antropología*, 51(2), 123-130. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0185122517300164>
- Blázquez, G., López, J., Rabanales, J., López, J. y Val, C. (2016). Healthy eating and self-perception of health. *Aten Primaria*, 48(8), 535-542. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26920449>
- Bryceson, D. (2019). Gender and generational patterns of African deagrarianization: Evolving labour and land allocation in smallholder peasant household farming, 1980-2015. *World Development*. 113:60-72. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0305750X18303218>
- Castro, H. (2016). El cambio en los patrones alimentarios en el altiplano potosino. *Razón y Palabra*, 20(94), 79-88. Recuperado de <https://www.revistarazonypalabra.org/index.php/ryp/article/view/690>
- Celso, H. (2009). *La gastronomía del siglo XXI: una visión técnica del nuevo escenario comercial*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Nobuko.
- Dahlberg, L. y McKee, K. (2018) Social exclusion and well-being among older adults in rural and urban areas. *Arch Gerontol Geriatr.* 79, 176-184. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167494318301705>
- Denegri, M., Knabe, Y., Sepúlveda, J., Orellana, L., Rui, O. Vivallo, O. y Schnettler, B. (2016). Socialización y transmisión intergeneracional en pautas del consume de alimentos: su impacto en la identidad cultural alimentaria en mujeres mapuche urbanas de Chile. *RA XIMHAI*, 12(4), 57-70. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46146927004>
- Domínguez-López, A., Villanueva-Carvajal, Arriaga-Jordán, C. M y Espinoza-Ortega, A. (2011). Alimentos artesanales y tradicionales: el queso Oaxaca como un caso de estudio del centro de México. *Estud. soc*, 19(38), 165-193. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/estsoc/v19n38/v19n38a7.pdf>
- FAO. (2012) *Cultura y prácticas alimentarias en Totonicapá*. Recuperado de <http://www.sdgsfund.org/es/cultura-y-pr%C3%A1cticas-alimentarias-en-totonicap%C3%A1>

- Franco, F. y Arboleda, L. (2010). Aspectos socioculturales y técnico-nutricionales en la alimentación de un grupo de adultos mayores del centro gerontológico Colonia de Belencito de Medellín-Colombia. *Perspect Nut Hum*, 12(1), 61-74. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v12n1/v12n1a6.pdf>
- Fusté-Forné, F. (2016). Los paisajes de la cultura: la gastronomía y el patrimonio culinario. *Dixit*, 24(1), 4-16. Recuperado de <http://www.scielo.edu.uy/pdf/dix/v24n1/v24n1a01.pdf>
- Garriga, M. y Ruiz, A. (2018). Dietética hospitalaria y gastronomía saludable. *Nutr Hosp*. 35(Extra-4),140-145. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6533259>
- Gil, D., Giraldo, N. y Estrada, A. (2017). Ingesta de alimentos y su relación con factores socioeconómicos en un grupo de adultos mayores. *Rev. Salud Pública*. 19(3), 304-310. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v19n3/0124-0064-rsap-19-03-00304.pdf>
- Gracia-Arnaiz, M. (2007). Eating well, eating poorly and the medicalization of eating behavior. *Salud Pública Mex*, 49(3), 236-242. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17589778>
- Kennedy, E. (2006). Evidence for nutritional benefits in prolonging wellness. *Am J Clin Nutr*, 83(2), 410s-414s. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16470004>
- Latham, M. C. (2002). *Nutrición humana en el mundo en desarrollo*. Capítulo 4. Factores sociales y culturales en la nutrición. julio de 2019, de FAO. Recuperado de <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s08.htm>
- López, L. (2016). *Para mí, lo nutritivo es lo hecho en casa. Desde la cocina hacia la alimentación y la salud: habilidades culinarias y decisiones alimentarias*. julio de 2019, de Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona. Tesis Doctorals. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/104907>
- Martínez, C. (2012). El muestreo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(3), 613-619. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/csc/v17n3/v17n3a06.pdf>
- Matus, N., Álvarez, G., Nazar, D. y Mondragón, R. (2016). Percepciones de adultos con sobrepeso y obesidad y su influencia en el control de peso en San Cristóbal de Las Casas, Chiapas. *Estudios Sociales*, 24-25(47), 380-409. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/estsoc/v24-25n47/0188-4557-estsoc-24-47-00380.pdf>
- McClain, A., Dickin, K. y Dollahite, J. (2018). Life course influences on food provisioning among low-income, Mexican-born mothers with young children at risk of food insecurity. *Appetite*. 132(1), 8-17. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30248440>



- Medina, J. (2014). El proceso de comprensión en el análisis de datos cualitativos en educación. *Revista Internacional de Investigación en Educación*, 7(14), 39-54. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4934653>
- Mendieta, G. (2015). Informantes y muestreo en investigación cualitativa. *Rev. Investigaciones Andina*, 17(30), 1148-1150. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2390/239035878001.pdf>
- Mendieta, G., Ramírez, J. y Fuerte, J. (2015). La fenomenología desde la perspectiva hermenéutica de Heidegger: una propuesta metodológica para la salud pública. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*, 33(3), 435-443. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v33n3/v33n3a14.pdf>
- Millares, I. (2011). Envejecimiento productivo: las contribuciones de las personas mayores desde la cotidianidad. *Trab. soc.* 16, 137-161. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3873/387334688009.pdf>
- Muñoz-Cano, J. M., Córdova-Hernández, J. A. y del Valle-Leveaga, D. (2015). El índice de alimentación saludable de estudiantes de nuevo ingreso a una universidad de México. *Nutr Hosp*, 31(4), 1582-1588. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n4/17originalsindromemetabolico04.pdf>
- Ngo de la Cruz, J. (2012). *Alimentación en otras culturas y dietas no convencionales*. En Curso de actualización Pediatría 2012. Madrid: Exlibris Ediciones.
- Nin, D., Salomone, A., Serra, L., Inestal, A., Arzamendia, Y., Franco, M. L. y Bruveris, A. (2017). Comer en la Patagonia: relatos de comidas de mujeres adultas argentinas. Año 2016. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 23(Supl. 2), 50-55. Recuperado de http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/9._Comer_en_la_Patagonia.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2012). *Envejecimiento y ciclo de vida*. Recuperado de https://www.who.int/ageing/about/ageing_life_course/es/
- Organización Mundial de la Salud (2014). *Envejecimiento y ciclo de vida*. Datos interesantes acerca del envejecimiento. Recuperado de <https://www.who.int/ageing/about/facts/es/>
- Payette, H y Shatenstein, B. (2005). Determinants of Healthy Eating in Community-dwelling Elderly People. *Canadian Journal of Public Health*, 96(Supl.3), 27-31. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16042161>
- Pérez, M. (2015). La cocina y la mesa: deber y placer de las mujeres. *Aljaba*, 19, 17-36. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6115829>
- Sánchez, J. y Pontes, Y. (2012). Influencia de las emociones en la ingesta y control de peso. *Nutr Hosp*, 27(6), 2148-2150. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n6/50cartacientifica02.pdf>

- Sedó, P. (2005). Significados y prácticas de alimentación de un grupo de personas adultas mayores diabéticas y sus familiares, en el cantón de La Unión, Cartago. *Anales en Gerontología*, 5, 39-53. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/gerontologia/article/view/8863>
- Shaw, S., Parson, C., Fuggle, N., Edwards, M., Robinson, S., Dennison, E., Cooper, C. y Ward, K. (2018). Diet Quality and Bone Measurements Using HRpQCT and pQCT in Older Community-Dwelling Adults from the Hertfordshire Cohort Study. *Calcif Tissue Int*, 103(5),494-500. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29931462>
- SEGG, Sociedad Española de Geriátría y Gerontología. (2012). *Alimentación y nutrición saludable en los mayores: Mitos y realidades*. Recuperado de https://www.restauracioncolectiva.com/anal/alimentacion_saludable_mayores.PDF
- Spence, C. y Youssef, J. (2018). Assessing the long-term impact of the molecular gastronomy movement on haute cuisine. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 14,35-44. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878450X18301069>
- Suárez, M. (2016). Significado externo de “alimentación correcta” en México. *Salud Colect*, 12(4), 575-588. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=73149180008>
- Tan, S., Tey, S. y Brown R. (2018). Can nuts mitigate malnutrition in older adults? A conceptual framework. *Nutrients*, 2018; 10(10): pii: E1448. doi: 10.3390/nu10101448 Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30301198>
- Troncoso, C., Alarcón, M. y Amaya, A. (2019). Significado emocional de la alimentación en personas mayores. *Rev. Fac. Med.*, 67(1), 51-55. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v67n1/0120-0011-rfmun-67-01-51.pdf>
- Troncoso, C., Alarcón, M, Amaya, J. P., Sotomayor, M. y Amaya, A. (2018). Significancia del valor simbólico de los alimentos en personas mayores. *Nutr. clín. diet. hosp*, 38(1), 10-14. Recuperado de <https://revista.nutricion.org/PDF/CTRNCOSO.pdf>
- Troncoso, C. y Amaya, A. (2017). Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. *Rev. Fac. Med*, 65(2), 329-332. Recuperado de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/60235>
- Troncoso, C., Echevería, F., Mellado, M. y Troncoso, L. (2017). Percepción de influencias en la alimentación de personas mayores del sector Lan-C, comuna de Hualpén, Chile. *Horiz. Med*, 17(1), 45-50. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/hm/v17n1/a08v17n1.pdf>

SIGNIFICANCIA GASTRONÓMICA DE RECETAS FAVORITAS EN MUJERES ADULTAS MAYORES

TRONCOSO-PANTOJA, MUÑOZ-ROA, SOTOMAYOR-CASTRO, AMAYA-PLASCENCIA,

ALARCÓN-RIVERO, AMAYA-PLASCENCIA



- Valero, E., Ortega, A., Bolaños-Ríos, P., Ruiz-Prieto, I. y Velasco, A. (2015). Urbano o rural: ¿dónde se come mejor y de forma más saludable? *Nutr Hosp*, 32(5), 2286-2293. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n5/52originalotros04.pdf>
- Valero, T., Ávila, J. M. y Varela-Moreiras, G. (2018). Educación para una gastronomía saludable: retos y oportunidades en la alimentación institucional. *Nutr Hosp*, 35(No. Extra. 4), 56-60. Recuperado de <https://www.nutricionhospitalaria.org/index.php/articles/02127/show>
- VIU, Universidad Internacional de Valencia. (2017). *Dietética y salud: los nuevos alimentos*. Recuperado de <https://www.universidadviu.es/dietetica-salud-los-nuevos-alimentos/>