26. LA MEMORIA Y LOS ALIMENTOS

SUGERENCIAS Y NOTAS CULTURALES

La misma raíz de la palabra “cultura” nos sugiere que las características de un pueblo tienen su origen en sus “cultivos”, esto es, en su modo de trabajar la tierra y alimentarse. Por ello mismo, no podemos olvidar que el intercambio cultural empieza por el intercambio de alimentos. Los viajes de Marco Polo a Asia y el descubrimiento de América favorecieron un intercambio en los hábitos alimenticios que revolucionó las dietas europeas y americanas. Es interesante saber que los europeos desconocían alimentos tan importantes en su dieta actual como las patatas, el maíz, los aguacates, las piñas, las papayas, los pimientos, los tomates, los cacahuetes, el chocolate y los boniatos (de hecho, muchas palabras como tomate, chocolate, cacahuete o aguacate son derivadas del idioma azteca). Muchas especias, así como el arroz y los fideos son de origen asiático. Y alimentos como las bananas, el café o la caña de azúcar son de origen africano. Por supuesto, muchos de los cereales, verduras y frutos de origen europeo se han incorporado a las dietas de los otros continentes.

En nuestro caso, sería muy interesante conocer cuál es el origen de los alimentos que constituyen nuestra dieta diaria. Hacerlo no sólo significa investigar nuestros orígenes culturales, sino darse cuenta de cómo el intercambio favorece el enriquecimiento. Piensa cómo serían una pizza sin tomate o el chocolate sin azúcar, unos espagueti sin pasta o ¡una paella sin arroz!

ESTRATEGIAS

El tema de la comida puede ser tratado desde una perspectiva personal y atractiva, pues si estimulamos a los alumnos a expresar sus gustos podemos obtener un diálogo muy interesante. Así pues, primero conviene partir de los propios gustos de los alumnos, de sus comidas familiares y de los restaurantes que más les gustan, para luego tratar el tema de las tradiciones gastronómicas y el de la alimentación equilibrada como fuente de salud.

El enfoque del tema debe reforzarse a través de la investigación de los alumnos (a través de enciclopedias o Internet) de los siguientes temas:

1. La procedencia de los alimentos e ingredientes que más les gustan.
2. Los ingredientes de alguno de los platos de su país de procedencia.