

LA GASTRONOMÍA, LA TRADICIÓN CULINARIA Y LA CULTURA COMO ELEMENTOS DINAMIZADORES Y SU EFECTO DIFERENCIAL EN LAS CIUDADES

THE GASTRONOMY, THE CULINARY TRADITION AND THE CULTURE AND THE ELEMENTS OF DYNAMIZATION AND THEIR DIFFERENTIAL EFFECT IN THE CITIES

MARTA GONZÁLEZ-PELÁEZ

Profesora UNED
Facultad de Derecho
Calle del Obispo Trejo, 2, 28040 Madrid - Tfno.: + 34 659 922 039
Email:
(marconta@invi.uned.es - mgonzalezpel@uoc.edu)

PALABRAS CLAVES

*gastronomía, ciudad, comunicación, marca
territorio, globalización.*

KEY WORDS

*gastronomy, city, communication and
brand territory.*



Resumen

La gastronomía, ha sido desde siempre una celebración social por excelencia y por supuesto en las ciudades, pueblos y villas. La UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) ha reconocido a la cocina y a la dieta mediterráneas (como partes integrantes y elementos de la gastronomía), Patrimonio de la humanidad.

La tradición culinaria, transmitida a través de la comunicación escrita y verbal desde tiempos inmemoriales, ha sido un elemento de difusión de la cultura, de las formas de estar y de la relación social.

La comida, además de cumplir una función básica fisiológica y cotidiana se ha convertido en una de las mejores razones o excusas para viajar y conocer las diferentes ciudades del mundo. Se visitan las ciudades para descubrir no solo los aspectos culturales, sociales y antropológicos sino también las diferentes formas de cocinar, bien sean aquellas con larga tradición o bien las de nuevo cuño pertenecientes al siglo XXI, denominado de la globalización y de la comunicación.

Las ciudades y los núcleos urbanos por pequeños que éstos sean reflejan de la forma de vida de los ciudadanos, así como las tradiciones transmitidas ya oralmente o por escrito; los usos y costumbres y otros aspectos antropológicos.

Abstract

Gastronomy has always been the celebration par excellence in cities, towns and villages. UNESCO (Organization of the United Nations for Education, Science and Culture) has recognized the Mediterranean cuisine and diet (as integral parts and elements of gastronomy), World Heritage.

The culinary tradition, transmitted through written and verbal communication since time immemorial, has been an element of dissemination of culture, of the ways of being and of the social relationship.

The food, in addition to fulfilling a basic physiological and daily function, has become one of the best reasons or excuses to travel and get to know the different cities of the world. The cities are visited to discover not only the cultural, social and anthropological aspects, but also the different ways of cooking, either those with a long tradition or the new ones belonging to the 21st century, called globalization and communication.

Cities and urban centers, however small they may be, reflect the way of life of citizens, as well as the traditions transmitted orally or in writing; the uses and customs and other anthropological aspects.



Introducción

El objeto de esta investigación es mostrar que la gastronomía es un hecho social y por tanto se da de forma habitual en los núcleos o concentraciones de personas: ciudades, pueblos y villas. Y sorprendentemente, la oferta y posibilidades de productos y sus variedades es mayor en las zonas urbanas que en las rurales.

Objetivos

El objetivo de este estudio de investigación es el de adentrarse en los tipos de dieta que podemos encontrar en las ciudades.

La ciudad se ha convertido en el núcleo de convivencia donde se intercambia la cultura, el conocimiento y la creatividad. Así mismo en la ciudad se degusta la cocina tradicional e innovadora. Por ello creemos que en la ciudad podemos encontrar una oferta mucho más amplia en la que podemos investigar sobre la gastronomía y su difusión a través del territorio urbano.

Metodología

La gastronomía satisface los sentidos y provoca emociones desde los dos cerebros humanos (el ubicado en el estómago y el ubicado en la cabeza).

La metodología de esta investigación hace referencia al estudio y experiencia personal sobre alguna de las dietas mencionadas en el mismo trabajo.

Los documentos consultados son criticas periodísticas y lugares de Internet revisados en los que existen algunas de las informaciones que todavía no han sido plasmadas a libros. Las principales fuentes de consulta han sido desde conferencias y asistencia a seminarios del ámbito, así como vivencias en el laboratorio como el de la Fundación Alicia donde se ha podido comprobar.

Una ciudad es un asentamiento con diez mil personas o también un núcleo conformado por más de 40 millones de personas. Clima, topografía, arquitectura, crean la diferencia entre ciudades, les da ese valor añadido y diferencial. El estilo de vida distinto, da la personalidad a cada ciudad, la hace única. Dentro de esas características de forma de vivir, está la de comer. Las formas y la oferta culinaria, así como sus tradiciones dan esa particularidad y rasgo peculiar a una ciudad o núcleo urbano.

Muchas ciudades tienen un río, pero el Sena es único¹; en muchos países se cura embutido y entre ellos jamón, pero el jamón ibérico es único. La forma de comerlo también es única y distinta.

Una ciudad puede declararla creativa la UNESCO² por varias razones. La Red de Ciudades Creativas está constituida por 180 miembros de 72 países, de 7 ámbitos creativos distintos: artesanía y artes populares, diseño, cine, gastronomía, literatura, música y artes digitales.



Además de las diferencias geográficas, demográficas o económicas, las Ciudades Creativas se comprometen a desarrollar e intercambiar prácticas innovadoras para promover las industrias creativas, reforzar la participación en la vida cultural e integrar la cultura en las políticas de desarrollo urbano sostenible.

En el marco de la aplicación de la Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible y del Nuevo Programa para las ciudades, la Red ofrece a las ciudades una plataforma para ilustrar el papel de la cultura como motor de sostenibilidad.

Unirse a la Red, de ciudades es comprometerse a compartir la buena praxis y a desarrollar vínculos que asocien a los sectores público y privado y a la sociedad civil para:

- Reforzar la creación, la producción, la distribución y la difusión de actividades, bienes y servicios culturales;
- Desarrollar nuevos polos de creatividad e innovación y incrementando las oportunidades para los creadores y profesionales del sector cultural;
- Mejorar el acceso y la participación en la vida cultural, en particular en beneficio de grupos desfavorecidos y personas vulnerables.

La Red de Ciudades Creativas es un socio de la UNESCO, sirve tanto como plataforma de reflexión sobre el papel de la creatividad para impulsar el desarrollo sostenible, como de un laboratorio de acción para la innovación, entre otros, y para la aplicación del Programa de Desarrollo para después del año 2015.



Figura 1. Mapa de las ciudades creativas. Fuente: Leaflet | © UNESCO / UN Disclaimers



La adhesión a la Red es un compromiso a largo plazo; debe incluir un proceso de participación y un enfoque orientado al futuro. Las ciudades deben presentar un plan de acción realista de 4 años con proyectos, iniciativas o políticas concretas para alcanzar los objetivos de la Red. En el mapa de la figura 1 podemos observar las ciudades creativas en el ámbito de la gastronomía

Para la UNESCO las industrias culturales y creativas son: “Aquellos sectores de actividad organizada que tienen como objeto principal la producción o la reproducción, la promoción, la difusión y/o la comercialización de bienes, servicios y actividades de contenido cultural, artístico o patrimonial”.

Este enfoque pone de manifiesto no sólo en los productos propios de la creatividad humana que son reproducidos industrialmente, sino que da relevancia a la cadena productiva y a las funciones particulares que realiza cada sector proporciona y difunde sus creaciones a sus públicos. Esta definición incluye a actividades relacionadas como la publicidad y el diseño gráfico, que contribuyen decisivamente en este proceso.

La industria de la gastronomía, es una actividad transversal, ya que afecta a varios ámbitos y sectores y proporciona una imagen de territorio y de país.

En 2017, la UNESCO eligió a siete ciudades del mundo que destacan por tener una gran riqueza gastronómica.

En América del Sur:

Cochabamba en Bolivia, Buenaventura en Colombia, Panamá en Panamá y Paraty en Brasil.

En Europa: Alba en Italia.

En Asia: Hatay en Turquía

Los Estados Unidos de Norteamérica: San Antonio (Texas).

Todas ellas han sido elegidas por lo delicioso de sus platos, por la tradición de sus saberes ancestrales y por su cultura que perviven en el tiempo y que hacen que añadiendo creatividad e ingenio esas ciudades se conviertan en puntos referencia.



Cochabamba en Bolivia



Figura 2. Mapa de ubicación de la ciudad de Cochabamba en Bolivia. Fuente: <http://academic.brooklyn.cuny.edu/geology/grocha/monument/tiwanaku.html>

Cochabamba, por su localización geográfica y su clima hacen de esa ciudad un enclave especial. Ubicada en un gran Valle en medio de la Cordillera de los Andes, hacen que esta ciudad y el departamento de Cochabamba fueran declarados la capital gastronómica de Bolivia y tiene el reto de mejorar todos los eslabones de la cadena de la industria culinaria para que se consolide como parte de su desarrollo.

La gastronomía en Cochabamba tiene un gran potencial para ser un referente de la cultura culinaria y factor fundamental en su desarrollo regional. La agricultura y el desarrollo rural serán fundamental para su desarrollo de esa área creativa.

Buenaventura en Colombia



Figura 3. Mapa de ubicación de la ciudad de Buenaventura en Colombia. Fuente: www.economist.com/blogs/americasview/2014/03/colombias-most-violent-city



La ciudad de Buenaventura, está ubicada en el Valle del Cauca. Las costumbres de los indígenas africanos, de los nativos y de las tradiciones españolas, han hecho de la gastronomía de Buenaventura un estilo de cocina especial y único. Estas tres influencias culinarias se han fusionado con el tiempo hasta lo que es hoy, en donde no es posible determinar las barreras entre una y otra. La gastronomía local se basa en los ingredientes de la región todos ellos de primer nivel.

Al ser el principal puerto del Pacífico su calidad en los pescados y crustáceos es exquisita, las variedades más características son langosta, cangrejo, piangua, toyo, o los caracoles. Todos estos ingredientes dan un sabor tan especial y único.

Panamá en Panamá



Figura 4. Mapa de ubicación de la ciudad de Panamá en Panamá. Fuente: www.mapade.org/panama.html

La ciudad fue fundada por Pedro Arias Dávila el día 15 de agosto del año 1519 (499 años de historia), con una población de cien habitantes, por lo que era una aldea, con el nombre de Nuestra Señora de la Asunción de Panamá constituyéndose en la primera ciudad europea permanente en la costa americana del océano Pacífico

La tradición y cocina de la ciudad de Panamá junto con la influencia histórica de las culturas amerindias, hispana, africana, y afroantillana han dado como resultado una excelente y exquisita oferta culinaria.

Ésta se caracteriza por el consumo de arroz en diferentes formas y preparaciones, así como una gran variedad de sopas, siendo el sancocho Nombre genérico que se da en Iberoamérica a un cocido popular, elaborado a base agua con diferentes ingredientes según los países y las regiones; puede contener, carne



vacuna, porcina; de pescado o de pollo; yuca, ají, cebolla, patatas, maíz y plátano. En algunos lugares de la costa: mariscos de las variedades autóctonas

Paraty o Parati, en Brasil



Figura 5. Mapa de ubicación de la ciudad de Parat en Brasil. Fuente: www.pinterest.es/pin/370421138084960665/?lp=true

Es una de las ciudades coloniales y más antiguas de Brasil, enclavada en una pequeña bahía con playas paradisíacas a 250 kilómetros al oeste de Río de Janeiro. Llamada también la Venecia brasileña por su flujo de las mareas, que hacen que con frecuencia sus calles se vean inundadas por el agua del mar. Importante por el comercio y el cultivo de caña de azúcar y café.

Es una ciudad creativa que fusiona las tradiciones gastronómicas de las distintas etnias y culturas de la zona dando un aspecto de color y sabor muy especiales y casi únicos en el mundo. Un auténtico y fascinante festín de platos.



Alba en Italia



Figura 6. Mapa de ubicación de la ciudad de Alba en Italia. Fuente: www.vinopack.es/mapas-de-vinos-de-italia

Esta ciudad se halla ubicada en la zona de mayor producción de la trufa blanca de Italia (y casi del mundo), una de las joyas de la cocina italiana e internacional, que ya se comía en el año 1600 antes de Cristo.

Decía Lord Byron que necesitaba tener una trufa blanca en un cajón de su escritorio para poder empezar a escribir, el aroma era vital para su inspiración. El emperador Nerón pensaba que era un manjar divino que los dioses le enviaban.

La Iglesia católica las prohibió en la época de negritud de la Edad Media por considerarlas impuras, diabólicas y peligrosas.

Y para la ciudad de Alba es el ingrediente estrella y fundamento para su designación como ciudad creativa.



Hatay - Hatayen Turquía



Figura 7. Mapa de ubicación de Hatay en Turquía. Fuente: skyscrapercity.com/showthread.php?t=1940226

Hatay, la histórica ciudad situada al sudeste de Turquía, y que cuenta con 600 tipos de platos y postres.

La ciudad de Antakya albergará un museo gastronómico que exhibirá la historia, los enseres y los platos de la rica cocina de esta provincia, con influencias turcas, árabes y francesas.

Hatay, es cuna de numerosas civilizaciones y de uno de los patrimonios más ricos de Turquía, no sólo a nivel histórico y arqueológico sino también gastronómico. En total se exhibirán alrededor de 600 comidas diferentes, incluyendo platos tan típicos y famosos de Hatay como –sus “mezeler” o aperitivos, el “humus”, el “oruk”, el dulce “künefe”, el “Aşür döğme” o la ensalada “Zahter”, en la que se deja ver la influencia árabe en la cocina local.



San Antonio (Texas) Estados Unidos de Norteamérica



Figura 8. Mapa de ubicación de San Antonio- Texas (EE.UU.) Fuente: /www.pinterest.com.mx/hannaanneli/maps/

En la ciudad de San Antonio (Texas) hallamos la influencia de diversas culturas, como la mexicana, la española, la alemana y la francesa. En el siglo XVIII, los colonos españoles peninsulares y de las Islas Canarias aportaron nuevas tradiciones y gustos. En el siglo XIX, los colonos alemanes y de otras partes de Europa trajeron nuevos sabores, especias e ingredientes europeos, asiáticos y africanos.

A esta ciudad se la considera la puerta de acceso a Iberoamérica desde el norte. San Antonio ocupa una posición privilegiada en cuanto a gastronomía se refiere. Cuenta así mismo con el tercer campus del prestigioso Culinary Institute of America (CIA)⁴, institución universitaria muy importante y de las más prestigiosas del mundo. San Antonio (Texas), aprovecha las influencias y las raíces culturales, legado de las gentes que han pasado y dejado su huella para transmitir la tradición y la historia de la cocina autóctona.

Los usos, las costumbres y la tradición que se ha comunicado desde los tiempos más remotos, son un elemento fundamental para distinguir a unas ciudades de otras, a unos territorios de otros.

Los efectos que la urbanización ha producido en la nutrición humana han sido positivos. Ese estilo de vida urbano y de organización ha hecho que nuestro sistema digestivo sufra menos a la hora de digerir.

El asentamiento humano en núcleos urbanos más o menos poblados, junto con el crecimiento de la población en general, así como el incremento del poder adquisitivo, han contribuido a los cambios en la forma y los usos alimentarios.

La migración de los ámbitos rurales hacia los núcleos urbanos ha conllevado un cambio en la dieta. El más importante ha sido el cambio de los alimentos básicos y sin apenas procesado a esos mismos alimentos



y otros refinados y más elaborados. como raíces, tubérculos y granos enteros por otras fuentes de energía, por ejemplo, cereales refinados, harinas blancas, azúcar, bebidas gaseosas, zumos, sopas y otros alimentos procesados. En el ámbito urbano, la falta de tiempo, la gran oferta de alimentos de todos los niveles de precios, así como el lugar de consumo de los mismos, son elementos importantes que influyen en las normas para la degustación de dichos alimentos.

La dieta urbana es habitualmente más variada, paradójicamente más que la de ámbito rural. La información junto con la variedad de pescado, de hortalizas, de carnes y de aves, así como la leche y sus derivados como yogures, batidos y la infinidad de modalidades de quesos en las ciudades es casi infinito. Podríamos afirmar que por la oferta de restaurantes, de lugares insólitos como por ejemplo los mercados que por su arquitectura e historia son una invitación a comer en ellos. Los productos que la ciudad proporciona hacen que las dietas urbanas, sean más equilibradas, que las de las zonas rurales.

Lo que comemos, cómo lo comemos, el punto de referencia que tenemos, así como la evolución a lo largo de nuestro desarrollo vital, hace que. nuestro cerebro reaccione de una u otra forma ante estímulos alimenticios. La relación entre genómica, salud y comida es cada vez más importante.

Las dietas de diseño, que proliferan cada vez más son en efecto una realidad actual

Las investigaciones llevadas a cabo en distintos centros universitarios como el Basque Culinary Center de Donosti (España) y laboratorios como Fundación Alicia en Sant Fruitós de Bages⁵ en Barcelona (España) nos aportarán formas de comer de lo que ya se está llamando, dietas a la medida; igual que cada persona tiene una complejión y precisa de un traje único, en el ámbito alimenticio también a cada persona, acorde a su genética, se le diseñara una dieta individual, especial y personal.

En un futuro no lejano, se podrán diseñar experiencias culinarias a medida según el perfil genético de los individuos, es decir, de los comensales o consumidores.

Los estímulos recibidos ante un plato o una imagen a propósito de un alimento nos percibir las sensaciones de lo que vamos a comer y donde lo vamos a comer y con quien lo vamos a comer. Entender cómo funciona nuestro cerebro hará que cambiemos, corrijamos o modelemos conductas dentro y fuera de la mesa. Importante saber que es lo más idóneo para nuestra genética, pero también como lo compartimos la “genética” de la comunicación en la mesa, que también es emoción, y al final salud.

Para lo cual los restaurantes y nosotros mismos, a nivel personal deberemos interesarnos por todas teorías y estudios y aplicarlos a nuestra vida cotidiana. La intercomunicación es básica y fundamental, alimenta el espíritu, crea emociones y hace más sociables y solidarias a las personas



La dieta se procesa en el cerebro, pero también en el estómago, o en el estómago y en el cerebro, (según las nuevas teorías primero en el estómago) en esa parte del aparato digestivo, es donde existe una red extensa de neuronas (se calcula que unos 100 millones) interconectadas. La famosa hormona de la felicidad, se halla ubicada en el estómago. Es importante escuchar y sentir a través de los sabores, las texturas, los olores, y lo que comemos en general.

La vida urbana lleva consigo el consumo de alimentos fuera de casa. Las comidas preparadas y otros alimentos listos para comer se consumen en los locales expendedores de alimentos y en los puestos de venta ambulante. En los países occidentales debido al ritmo de vida y al ejercicio de la profesión lejos del lugar de residencia, la gran cantidad de alimentos preparados son una solución a las necesidades alimentarias de los habitantes de las ciudades. La oferta y variedad gastronómica en las ciudades es muy

amplia, podemos encontrar comida incluida en dietas saludables, de tendencia y novedosas en los restaurantes y establecimientos de venta y expedición; aulas de educación en nutrición, cocina y dieta.

Las ciudades seleccionadas como creativas y Asociadas a la Red de la UNESCO, serán protagonistas de todos estos cambios en los aspectos culturales-gastronómicos.

Consumir alimentos procesados o cocinados de una u otra forma depende de nuestros gustos, así como de nuestra cultura gastronómica y alimenticia. También las ciudades evocan olores, sabores y musicalidad, imprescindible para una buena cultura gastronómica. Eso si debe siempre satisfacer los cinco sentidos.

Los destinos de viaje y turísticos se escogen en función de la oferta gastronómica del lugar al que nos dirigimos. Un recuerdo de un plato, de un sabor, de un olor en un entorno arquitectónico histórico y bello hacen de esa ciudad o de ese destino algo inolvidable.

Hoy en día existen una gran variedad de tipos de cocina, dietas etc. cada día encontramos una nueva que surge de los laboratorios y de la creatividad.

En la clasificación siguiente podemos observar que muchas de las dietas que podemos degustar están entrelazadas unas con otras y tienen como punto de referencia los alimentos básicos, en las mezclas culturales y en las tradiciones.

La creatividad en la oferta y consumo de platos y dietas no tiene límites y a veces gira en torno a unas dietas genéricas con sus variantes., pero que, en función de las fusiones, de las tendencias y creatividad dan como resultado algunas dietas curiosas y divertidas.

La dieta es el conjunto de las sustancias alimenticias⁶ que componen el **comportamiento nutricional** de los seres vivos. El concepto proviene del griego *díaita*, que significa modo o forma de vida. La dieta, por lo tanto, la dieta es un hábito y constituye una forma de alimentarnos. Esa forma debe ser física, nutricional, emocional y sensorial.



Dependiendo de donde vivamos, a la familia a la que pertenezcamos o a que cultura en la que nos hemos desarrollado, tendremos una dieta concreta como punto de referencia. El territorio marca desde las materias primas hasta la forma de cocinar y degustar y conservar los alimentos e influye en la gastronomía.

Con la globalización, el intercambio cultural que se produce rápida y fugazmente en este mundo líquido y cambiante, se ha llegado a un punto en que las dietas se fusionan y a veces da la sensación de que perdemos la esencia de nuestras raíces y puntos de referencia, por ello la creatividad es fundamental en este “cóctel”.

En toda dieta encontramos una oferta o rueda de alimentos que ⁷ nos facilitan la elaboración de los menús que constituyen nuestra dieta personal o habitual. Esta rueda consiste en una clasificación que varía en función de los continentes o países en los que nos encontremos. Por ejemplo en Europa se dividen en seis grupos:

Primer grupo: alimentos ricos en proteínas fácilmente asimilables, como son las carnes blancas, de caza menos, huevos y pescado de todo tipo.

Segundo grupo: Leche y sus derivados a excepción de la mantequilla.

Tercer grupo: Sustancias grasas de origen animal o vegetal. Como los aceites de oliva, maíz y girasol principalmente.

Cuarto grupo: Cereales y sus derivados como son las harinas, sémolas y pastas.

Quinto grupo: frutas y verduras crudas.

Sexto grupo: frutas y verduras cocidas y/o al vapor.

En cuanto al tipo de dieta y referida a la elaboración de las materias primas encontramos varias formas de cocinar dichos alimentos: frito (sartén y freidora), cocido, marinado, en adobo, ahumado, al vapor, a la brasa, a la plancha, al horno, en wok⁸, en la paella, a la piedra, secado, en especias y salazón.

Podemos encontrar innumerable y casi infinitas dietas. Por motivos personales, profesionales o simplemente por seguir las tendencias actuales, las modas o las prescripciones de personalidades (influenciadores) elegiremos la que se adecue a nuestro estilo de vida o la que más nos convenga. Hemos seleccionados las que nos han parecido más significativas⁹:

Abstemica

Dieta en la que la característica principal, es que no se consume alcohol para acompañar los platos. Y por el contrario utilizan *raw wáter* o agua cruda¹⁰, tendencia nacida en Silicon Valley, es agua salida del



manantial sin pasar por ningún tratamiento.

Aceite de oliva MGP¹¹

Es un adieta incluida en nuestra dieta general mediterránea, pero en la que se excluyen para cocinar las grasas que no sean estrictamente extraídas de la aceituna. Todos los platos se cocinan y aderezan con el zumo de la oliva, en cualquiera de sus clases y tipos: picual, arbequina, blanqueta, cordobesa cornicabra. cuquillo, empeltre, gordal, negra de Aragón, manzanilla, obregón, picudo, verdeja, lechín y verdial entre otras, única y exclusivamente. En los platos de esta dieta están incluidos los postres: desde bizcochos hasta tartas francesas (tipo Tatin), madalena, helados, etc. El aceite de oliva por sus características organolépticas proporciona salud y bienestar, así como un deleite a la hora de su consumo.

Además de que los componentes de los platos tienen un origen ecológico certificado.

Africana

Es una dieta compuesta por frutas, verduras, legumbres y fibra. Con poca proteína animal y parece que una de las más saludables. Los alimentos de ese continente son sanos y saludables todavía.

Alcalina¹²

Basada en frutas, verduras, hortalizas, especias, hierbas y condimentos; semillas y frutos secos. Exenta de legumbres, huevos, algunas carnes y ciertos tipos de pescado. Existen un aserie de alimentos básicos.

Árabe

Es una rica combinación de culturas variadas entremezcladas por un idioma y una religión. Se incluyen la cocina libanesa, la magrebí con las especias indias e iraníes. Restricciones de algunas carnes y el alcohol.

Variada oferta de dulces y postres.

Argentina

Poco variada, con exceso de carnes (de excelente calidad) rojas y muchas grasas, con importante



déficit de consumo de frutas y verduras.

Atlántica¹³

Vinculada al estilo de civilización propia de algunos países bañados por las aguas del océano Atlántico. Platos y alimentos que se producen y consumen en las zonas y los países que comprenden el llamado arco atlántico y que son: Portugal, España (Galicia, Asturias, Cantabria y País Vasco), Francia, Inglaterra e Irlanda. Destaca la sencillez de los preparados generalmente al vapor, crudos u horneados.

Auténtica

Llamada *The Real Meal*, (“La revolución de la auténtica comida”) rinde homenaje a William Banting. Es una dieta baja en carbohidratos, eliminando la casquería, la carne de cordero y abuso en el consumo de alcohol. Dieta aparecida a finales del siglo XIX, pero que es tendencia en el siglo XXI.

Caribeña

Es un tipo de dieta que se ha introducido en las cartas de algunos restaurantes donde se ofrecen los alimentos que, con motivo del descubrimiento de América, se trajeron de allá y que hasta el siglo XVI no se conocían en Europa, como, por ejemplo: patatas, tomates, frijoles, vainilla, maíz, cacao, aguacate y cacahuetes,

Casera

Los platos heredados de recetas de nuestras abuelas, o de recetarios tradicionales, en los que no se condimenta ni se manipula demasiado el producto base del plato. Es la cocina más sencilla y más saludable. Requiere una materia prima de calidad y el recuerdo evocador de la cocina de nuestras familias.

China (tradicional)¹⁴

Es una de las dietas étnicas más populares, así como difundidas. Los platos incluyen una gran proporción de alimentos neutros, como el arroz y la mayoría de cereales. A diferencia de las dietas occidentales la carne no suele formar parte del plato principal.



La dieta china es energética y la ingesta está debidamente equilibrada.

Creativa

La clave de una buena alimentación, está en el cerebro. Cada uno debe montarse su plato en función de cultura, aficiones, actividad profesional, ambiente familiar y del círculo de amistades; de nuestros gustos, sensaciones y percepciones. Éstos se basan en los puntos de referencia que hemos almacenado en nuestro cerebro, como por ejemplo los sabores y los olores de nuestra infancia.

En los restaurantes se ofrece como cocina creativa cualquier tipo de plato ideado por un chef.

Criolla

Una representación de este tipo de dieta o cocina es la peruana con sus ceviches como representación y palo fundamental.

De la Zona¹⁵

Es un modo diferente de pensar e la comida, es un estilo de vida y un es un estilo mental. Eran hábitos que tenían las abuelas a la hora de preparar la comida. Consiste en una estrategia para mantener el cuerpo sano física y mentalmente. Para llegar a tener una Supersalud y así disminuir la posibilidad de desarrollar enfermedades.

De Servicio rápido

Es un tipo de comida asociada a la comida rápida y de poca calidad, (mal llamada comida-basura). Esto esta cambiando y ahora están ofreciendo algunos platos saludables y de una calidad aceptable.

Algunos de los platos que aparentemente parecen importados de los Estados Unidos de Norteamérica, en realidad, fueron platos introducidos por los europeos cuando llegamos allá. La hamburguesa, el perro caliente o Salchicha de Frankfurt o el pan *bretzel* son tres ejemplos de ello.



De la Vieira

Es un alimento asociado a la dieta gallega y a la Peregrinación o Camino de Santiago. La vieira es un código de identificación y como un alimento nutritivo, afrodisiaco (la concha del bivalvo se asimila a Venus), curativo y milagroso¹⁶.

Dietoterapia¹⁷

La dieta que cura a través de los alimentos, es decir, en el equilibrio en el uso de los alimentos con fines terapéuticos. Basada en el ying y el yang (las dos caras opuestas de toda materia), el frío y el calor, lo irreal y lo ilusorio. En esta dieta se tiene en cuenta la ingestión de alimentos sin que sean las necesidades fisiológicas las que nos lleven a ello. En ella se incluyen algas

Disociada

Consiste en combinar alimentos; pero que no sean grasos con proteínas y ni tampoco hidratos de carbono con proteínas. Existe una tabla en la que se indica cómo deben de combinarse los productos. La fruta debe de comerse sola a parte del resto de los productos, entre horas.

Entomofagia

Es una de las tendencias que se están introduciendo en nuestras dietas y cada vez existen más restaurantes que ofrecen algún plato con insectos, muy común en México. Es un hábito alimenticio muy extendido en culturas orientales, africanas, chinas y ancestrales.

Esquimal

Es una dieta basada en carnes de pescados, focas, ballenas, y sobre todo sus grasas. **Se resume en mucha grasa y escasa fruta y verdura** y tampoco beben agua.

Flexiteriana¹⁸

Es muy parecida a la vegetariana, pero con flexibilidad, ya que se puede comer carne y pescado en pequeñas cantidades.



Frugívora

En ella se disfruta del consumo de frutas, aunque se debe estar comiendo constantemente por que ellas se digieren demasiado rápido.

Italiana

Las verduras y hortalizas frescas son la base de la dieta italiana. Que forma parte así mismo de la Dieta Mediterránea (Declarada **Patrimonio Cultural de la Humanidad por la UNESCO**). Una representación de la dieta italiana es la pizza. Este plato es un plato que se internacionalizado de tal forma que es un clásico en casi todas las dietas.

Japonesa

Basada en Alimentos frescos, a veces sin procesar, es decir, crudos. Se toma en pequeñas cantidades. El arroz, pescados son los pilares fundamentales. A pesar de ser una sociedad muy trabajadora es muy longeva. También esta dieta incluye fritos, un tipo de rebozado denominado tempura y que fue introducido por la Compañía de Jesús. Acompañan la ingestión con licor de arroz.

La del pobre¹⁹

Es una dieta recuperada de la literatura del satírico y mordaz Francisco de Quevedo, Jerónimo de Barrionuevo y que consiste en un tipo de platos llenos de imaginación que suple el vacío de las proteínas en tiempo de escasez y crisis. La dieta ha sufrido los mismo avatares que la sociedad que la creaba y la degusta

Macrobiótica

Esta se basa en la búsqueda del equilibrio del ser humano, los alimentos se dividen en ying que son alimentos pasivos y el yang que son los alimentos activos, se encuentran carnes, verduras, frutas, granos y frutas.



Mediterránea

Declarada **Patrimonio Cultural de la Humanidad por la UNESCO**, basada en productos mediterráneos como verduras, hortalizas, frutos secos y legumbres. El aceite de oliva es así mismo la fuente principal de grasa empleada para preparar todos los alimentos, ya sean fritos, asados o en crudo.

Naturista

Es la que provienen todos sus productos de la naturaleza, sin que se le añadan ningún tipo de aditivos, conservantes u otros componentes químicos o artificiales.

Orgánica

Es la que proviene de alimentos producidos mediante procedimientos denominados orgánicos, sin **pesticidas** ni fertilizantes. Deben de poseer la D.O de alimentos orgánicos regulados por la UE o la FAO.

Ortomolecular²⁰

Es una dieta que aporta el cuerpo los nutrientes que necesita según el estado de ánimo, físico y emocional en que se encuentra, con la ayuda de complementos nutricionales obtenidos de fuentes naturales. En esta dieta se excluyen los alimentos procesados y refinados como por ejemplo el pan blanco, la harina refinada y el arroz blanco entre otros. También las levaduras están exentas.

Ovolácteovegetariana²¹

Es una dieta que elimina las carnes y pescados y sus derivados e incluye alimentos de origen vegetal, si permite huevos y lácteos. es la versión menos estricta dentro de vegetarianismo, puesto que admite el consumo de derivados de la leche y los huevos en toda su variedad (gallina, codorniz, avestruz, ,etc.), además de los cereales, legumbres, frutas y verduras, semillas, frutos secos y aceites. De todo tipo

Paleo

O también llamada dieta paleolítica o dieta del hombre de las cavernas; dieta de la edad de piedra o dieta



de los cazadores-recolectores, está basada en la supuesta dieta de plantas silvestres y animales salvajes que fueron consumidos por los humanos del período Paleolítico, -período que duró 2,5 millones de años y que terminó con el desarrollo de la agricultura hace unos diez mil años-. Se compone principalmente de carne, pescado, frutas, verduras, frutos secos y raíces, excluyendo los cereales, legumbres, productos lácteos, sal, azúcares refinados y aceites procesados.

Slow food

O comida lenta, es un movimiento internacional nacido en Italia. Es un movimiento que promueve la comida lenta y creativa; la sobremesa y la conversación. Está filosofía, en contra de la globalización en gastronomía, y promueve la difusión de una de la combinación entre placer y conocimiento. Está implantado en todos los continentes para la salvaguarda de las tradiciones gastronómicas regionales; fomenta la producción de productos autóctonos, así como métodos de cultivo propios de cada lugar. El símbolo de *slow food* es el caracol, emblema de la lentitud.

*Slow Food*²² surgió en Italia, cuando en el año 1986 se inauguró una filial de la cadena de comida McDonalds junto a la gran escalinata de la Plaza España de Roma. Algunos periodistas de los diarios locales organizaron una manifestación celebrando un largo festín para protestar contra la comida rápida e industrial. Como réplica a la tendencia fast food (comida rápida o como McDonals define: comida de servicio rápido), decidieron que era necesario promover la lentitud en la comida, haciendo honor al rito de la mesa herrado precisamente de los romanos

Vegana

Solo incluye alimentos de origen vegetal.

Vegetariana

En la cual no se consume ningún tipo de carne y derivados. solo consumen verduras y frutas.



Conclusiones

Los cambios de la dieta se deben por un lado a la evolución humana. Gracias a los grandes descubrimientos (el fuego y la cocción, por ejemplo) la forma de degustar ha hecho que la dieta humana haya cambiado y con ello haya mejorado también y para mejor, la salud, tanto física como mental y emocional.

Por otro lado, y gracias a los cambios sociales y profesionales la forma de comer y del disfrute de esta ha variado notablemente. Las ciudades han contribuido a ello. Comer en espacios diferentes y desubicados de los hogares familiares han estimulado la creatividad y por tanto la comida en todos sus horarios ha cambiado considerablemente. Se ha ampliado la oferta de materias primas y también de lugares de degustación.

El profesor Francisco Grande Covián²³ decía que “es más fácil cambiar de religión que de hábitos alimentarios”, sin embargo, actualmente esto se está convirtiendo en una realidad, estamos modificando nuestros hábitos alimentarios de forma rápida y más sencilla de lo que el Profesor previó y casi a diario.

Los hábitos generales y las costumbres explican la evolución de nuestra dieta, desde las últimas décadas del siglo XX. La cultura de la mesa heredada de los romanos se está perdiendo pues la industrialización, las nuevas tecnologías y el estilo de vida ha traído que cada miembro de la familia, desayune, almuerce y cene independientemente del resto de la familia o grupo familiar o de convivencia al que pertenece. Nuestra dieta es mucho más variada que hace un siglo y está directamente relacionada y condicionada con las tendencias, con las “modas” y con los prescriptores (ahora llamados *influencers*).

Comemos fuera de casa y a veces lo hacemos por deber, pero otras muchas por placer. La oferta es amplísima así que sea por deber o por placer, hagámoslo con conciencia de que la dieta que escogemos es la que nos produce más sensaciones y emociones positivas tanto en el estómago, como en el cerebro.

Además, la acción de comer, (en cualquiera de sus variantes y horarios) debe ser placentera y por ello compartida para que sea realmente gastronomía, de lo contrario es única y exclusivamente alimentación y subsistencia vital.

Referencias

- Deyan Sudjic. (2017): *El lenguaje de las ciudades*. Barcelona. Editorial Planeta-Ariel
- Deyan Sudjic. (2017): *La arquitectura del poder*. Barcelona. Editorial Planta- Ariel 75
- PUIG, Toni. (2009). *Marca Ciudad*. Barcelona. Paidós
- SÁNCHEZ GUITIÁN, Jose Miguel (2012): *Marca país, España una marca líquida*. Madrid. ESIC
- GONZÁLEZ-PELÁEZ, Marta (2016): Tesis Doctoral-La gastronomía como fenómeno de comunicación y relación social-Aproximación histórica. Universidad de Vigo



Páginas WEB

- <http://www.alicia.cat/es/alicia/la-fundacion> (última consulta 10.12.2017)
- <http://www.bekiacocina.com/dietas/cuales-son-tipos-de-dietas-que-hay/> (última consulta 30.12.2017)
- <https://www.ciachef.edu/> (última consulta 30.12.2017)
- https://elpais.com/diario/1983/12/14/sociedad/440204402_850215.html (última consulta 5.01.2018)
- <https://psicologiaymente.net/nutricion/tipos-de-dietas-saludables> (última consulta 30.12.2017)
- <http://www.lavanguardia.com/lacontra/20120206/54250340177/irina-matveikova-tenemos-dos-cerebros-cabeza-estomago.html> (última consulta 1.12.2017)
- <https://es.unesco.org/creative-cities/content/ciudades-creativas> (última consulta 5.01.2018)

1 *El lenguaje de las ciudades - Deyan Sudjic 2017:11*

2 <https://es.unesco.org/creative-cities/content/ciudades-creativas>

3 Enciclopedia Universal Ilustrada Europeo Americana. Tomo 41, páginas 696-698. Editorial Espasa Calpe 1958

4 *The Culinary Institute of America* es una universidad privada estadounidense sin fines de lucro especializada en la Educación en las Artes Culinarias

5 Alícia, Ali-mentación y cien-cia, es un centro de investigación en cocina. Un centro que investiga productos y procesos culinarios; que innova y trabaja para mejorar la alimentación de las personas, con especial atención a las restricciones alimentarias y otros problemas de salud; que fomenta la mejora de los hábitos alimentarios, y que pone en valor el patrimonio alimentario y gastronómico de los territorios.

6 ANA MARIA LAJUSTICIA- (1978P.11): DIETAS. PLAZA Y JANÉS

7 Arnadi, La cocina sana (1986 p. 11) Sirocco.

8 Sartén se emplea para saltear los alimentos mediante un movimiento constante denominado en la gastronomía china (cantonesa) como "*wok hei*"

9 LOPEZ REQUES, Cristina. Cuales son los tipos de dieta que hay <http://www.bekiacocina.com>

CORVIN, Juan Antonio. Los 4 tipos de dieta saludable para estar en plena forma <https://psicologiaymente.net/nutricion/tipos-de-dietas-saludables>



- 10 PEREZ GARCIA, Carlos. La nueva moda de beber agua cruda en Silicon Valley (5/01/2008). <http://www.lavanguardia.com/comer/al-dia/20180104/434060567653/moda-agua-cruda-silicon-valley.html>
- 11 Dieta elaborada y creada por la Dra. Marta González- Peláez, especialista en Gastronomía
- 12 VASEY, Christopher. Alimentación alcalina (2014 p.15)
- 13 CASTRO, Xavier. Los yantares gallegos- Historia de la Dieta atlántica- (2010 p. 265, 273-274)
- 14 Cocina tradicional China, auténticos paltos orientales (1996 p. 6)
- 15 SEARS, Barry (2005 P. 15 y 16) Urano.
- 16 SIGUL, Francisco. Historia cultural do Camiño de Santiago (1999 p. 73)Galaxia. Vigo
- 17 GUAU HUA , Liu. Dietoterapia (1999 p.11-14)
- 18 LOPEZ Iturriaga, Mikel. Ni vegetarianos ni carnívoros: flexiterianos (23/03/2011). https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2011/03/23/articulo/1300860000_130086.html
- 19 GONZÁLEZ SEVILLA, Emilia. El fogón del pobre (1996 p. 8-10)
- 20 CASADEMUNT, Giordina. Nutrición ortomolecular: la “medicina” del futuro inmediato <https://soycomocomo.es/alternativa/nutricion-ortomolecular-la-medicina-del-futuro-inmediato>
- 21 <https://www.zonadiet.com/nutricion/index.php>
- 22 SLOW FOOD ESPAÑA. <https://slowfood.es/asi-empezo-slow-food/>
- 23 GRANDE COVIAN, FRANCISCO. *CEREBRO Y MÚSCULO: DOS MODOS DIFERENTES DE NUTRIRSE-*
https://elpais.com/diario/1983/12/14/sociedad/440204402_850215.html -