

Historia de la alimentación. Una aproximación a los hábitos alimenticios de los abuelos y abuelas de los alumnos del Instituto de Sar.

El trabajo fue realizado por los alumnos y alumnas de 4º de la ESO, último curso de la Enseñanza Obligatoria, en la clase de Historia (Ciencias Sociales).

I. Objetivos del proyecto:

1. Conocer cuales son los hábitos alimenticios de nuestros alumnos y alumnas: cuantas comidas hacen, en que consiste cada una de ellas y en que circunstancias las realizan.
2. Aproximarnos a otras realidades en el tiempo –que comían sus padres y abuelos- .
3. Iniciar a los alumnos y alumnas de 4º de la ESO (último nivel de la secundaria obligatoria) en la elaboración de trabajos de investigación, partiendo para ello de realidades próximas a los mismos.
4. Analizar, con espíritu crítico, sus hábitos alimenticios así como los de sus antepasados más próximos.
5. Procurar que mejoren sus hábitos alimenticios, valorando lo que significa una dieta equilibrada.
6. Contribuir a mejorar la comunicación de los jóvenes de hoy con los que lo fueron en otras épocas más difíciles –guerra civil y franquismo-.

Durante el presente curso trabajamos básicamente con el 2, 3, 4 y 6.

II. Metodología del trabajo

En este apartado explicamos los pasos seguidos para el estudio de los hábitos alimenticios de los abuelos y abuelas de los alumnos y alumnas.

2.1. Elaboración de un modelo de encuesta

El primer paso fue la elaboración de una encuesta lo más exhaustiva posible que permitiera conocer no sólo que y cuanto se come –o comía- sino también otros aspectos más relacionados con la antropología y la historia social –como se conseguía la comida, quien la hacía, que pasaba con los restos o que combustible utilizaban para cocinar-.

Para confeccionar los ítems de la encuesta¹ se tuvieron en cuenta las aportaciones de los profesores y profesoras que trabajamos en el proyecto en el Centro. Lo idóneo sería haber discutido el modelo con el profesorado de otros países, esperamos hacerlo.

Inicialmente se había barajado la posibilidad de que fueran los propios alumnos y alumnas los que elaboraran la encuesta, pero les faltaba la información suficiente. Son muy pocos los estudios que hasta ahora se hacen sobre este tema, por lo menos los publicados.

2.2. Reparto de las encuestas

Los alumnos y alumnas fueron los actores de los siguientes pasos. El segundo era responder a las encuestas ellos y sus familiares, abuelos y padres.

¹ Adjuntamos el modelo de encuesta que se les pasó a los padres y abuelos de los alumnos. Por tratarse Galicia de una nacionalidad con lengua propia, la encuesta está en gallego.

2.3. Tabulación e interpretación

Una vez recogidas las encuestas había que trabajar con los datos, tabularlos, interpretarlos y sacar unas conclusiones. Este curso trabajamos con 25 encuestas, seleccionando para ello entre las personas que habían respondido a las de más de 60 años.

Para esta fase del proyecto hemos escogido a uno de los grupos de cuarto de la ESO, concretamente el que tenía además de Ciencias Sociales –común para todos los grupos- Biología. Se respetaron los equipos con los que trabajan habitualmente en el aula de Ciencias Sociales y se le asignó a cada uno de ellos la tabulación y comentario de cada uno de los apartados en los que se divide el trabajo:

- datos sociodemográficos
- desayuno, comida, cena, otras comidas
- el pan
- las bebidas; el agua
- quien y como se hacía la comida
- periodicidad en que se tomaban algunos alimentos y como los obtenían

Esta fue la parte más laboriosa del trabajo. En primer lugar cada uno de los equipos tuvo que diseñar un modelo de tabla para recoger los datos de las encuestas, aspecto básico para facilitar la recogida de la información de un modo sistemático.

Tabulados los datos, elaboraron las conclusiones. En esta fase la mayor dificultad estuvo a la hora de redactar las conclusiones, les cuesta mucho ponerse a redactar, a expresar por escrito algo.

2.4. Conclusiones

La puesta en común de los resultados en el aula, abriendo un debate sobre las diferencias que se encontraron entre los hábitos alimenticios de sus abuelos y abuelas y los suyos, puso fin al trabajo de este curso.

III. Hábitos alimenticios de los abuelos y abuelas

A continuación exponemos los aspectos más relevantes de la investigación llevada a cabo este curso. Como ya hemos indicado anteriormente el estudio se centró en los abuelos y abuelas mayores de 60 años. Su niñez coincidió en la mayoría de los casos con la guerra civil española y la posguerra.

3.1. Aspectos sociodemográficos

El trabajo se ha realizado con 25 encuestas, entre los abuelos y abuelas de mayor edad. La media de edad es 73 años. Mujeres son 19 y 6 hombres. En la mayoría de los casos unos y otras trabajaban en el sector primario y vivían en núcleos de población pequeños. La media de personas por hogar era de 5,5, abundando las familias extensas.

3.2. Las comidas

En la mayoría de los casos (22) la comida se hacía en la cocina de la casa, sólo en uno se hacía en la leira y en otro en el “pallote”. En todos los casos cocinaban las mujeres, madre, abuela o hermana.

Lo más habitual para **desayunar** eran las papas (11), caldo (7), tostadas o dulce de leche (6).

La mitad de las personas encuestadas acostumbraban a comer algo a media mañana, entre las 11 y las 12 horas. En Galicia a esta costumbre se le conocía como “**a parva**”. Generalmente consistía en pan de maíz o fruta, en algún caso huevos fritos, tocino o chorizo acompañaban al pan. Otras posibilidades, menos, eran café con galletas o churros, o simplemente un poco de agua.

El horario de **la comida** oscilaba entre las 12 y las 15 horas, el más habitual (9 casos) era a las 14. Acostumbraban a comer en la cocina toda la familia junta, solo en tres casos se especifica que la hacían con la madre. La dieta era muy poco variada, el caldo algo casi obligatorio en el menú (17) lo mismo que la carne (en 13 casos no se especifica de que tipo, cuando si lo hace aparece la de cerdo como la más utilizada, en 3 casos se concreta el tocino). Las patatas, -y en segundo lugar las castañas- era el producto que se acostumbraba a utilizar como guarnición. En los días especiales, de fiesta, además de los postres, en algunos casos, muy pocos, tomaban marisco –percebes, centollo-, más frecuentemente callos o empanada. También en estos días abundaba carne, en este caso también se comía cordero.

Cenaban en familia, todos juntos, la mayoría sobre las 21-22 horas. La cena más habitual era la tortilla (9), caldo (8) o sopa, o simplemente un vaso de leche. En los días de fiesta la cena solía ser un poco más consistente, las sobras del mediodía era un recurso utilizado.

Por lo que respecta a **los postres**, los días normales no todos los consumían (9 de los 25 no lo hacían). En caso de hacerlo solía ser fruta. Diferente era en los días de fiesta, entonces lo más usual eran tomar dulces, especialmente rosca, seguida de tartas, pasteles y bizcocho; queso, ensalada de frutas o papas de arroz también se comían estos días especiales. En la mayoría de los casos estos postres se hacían en casa, sólo compraban los pasteles o alguna tarta.

3.3. Del pan a la conservación de los alimentos

El **pan** era y sigue siendo uno de los alimentos imprescindibles en la mesa, pero entonces lo habitual era hacerlo en casa (19 casos). La frecuencia con que se cocía variaba: diario (3), 2 o 3 veces a la semana (8), semanal (6), quincenal (2). Solía tratarse de pan de maíz o trigo, en menor medida de centeno.

Para beber consumían **agua** (24) y en segundo lugar vino (8). En la mayoría de los casos el agua procedía del pozo (13), en 5 de la traída y 2 de la fuente. En 7 casos dicen beber vino, especialmente tinto y los días de fiesta.

Cuando se les preguntaba si recordaban cuando llegó el agua de la traída a su casa sorprende que en 6 casos todavía no la tenían, en los años cincuenta y sesenta llegó a muchas casas (9) y en 7 ocasiones dicen que disfrutaron siempre de ella.

Generalmente **se cocinaba** en la lareira (12) y, en menor medida, en la cocina de “ferro” con leña y/o carbón (10). Cuando se les pregunta si recuerdan cuando llegó la cocina de butano, en muchos casos no se acuerdan (11), cuando si lo hacen responden que en los años sesenta (7) o setenta (4), uno dice que 1981.

Solo en 5 casos tenían nevera para conservar los alimentos, el resto recurría al baño (7) o a las alacenas/fresqueras (7). Las bodegas, ventanas o hórreo eran otras soluciones menos utilizadas.

Antes aprovechaban mucho más **los restos de las comidas**, casi no se tiraba nada. O bien lo reutilizaban, para cenar o desayunar, o se les daba a los animales, solo en 4 casos se dice que se tiraba a la basura.

3.4. Frecuencia en el consumo de algunos alimentos

Seleccionamos una serie de productos para averiguar con que periodicidad los consumían: leche, verduras, fruta, pescado, carne o legumbres. Para analizar los resultados hay que tener en cuenta que se trata de personas que vivían en el interior, en el campo. De vivir en la litoral algunos de los resultados variarían, por ejemplo el papel del pescado en la dieta alimenticia.

El consumo de leche era habitual, la mayoría la tomaban todos los días (19). Consumían verduras varios días a la semana, especialmente repollo, grelos o similares (nabizas, berzas). Las manzanas era la fruta más habitual (15), seguida de las peras (7); su consumo dependía de la temporada.

Era más habitual el consumo de carne que el de pescado, el cerdo era el más utilizado en dieta alimenticia (15), seguido de carne de vacuno (11). El pescado que se comía era muy variado, especialmente merluza, sardinas, jurelos y xoubas; se solía comer dos o tres veces por semana (14) si bien hay que destacar que 8 personas no lo consumían nunca. El arroz y las legumbres acostumbraban a tomarlos dos o tres veces por semana.

La fruta y las patatas, lechuga, grelos, repollo, etc. habitualmente las obtenían directamente de su huerta y/o campo de labranza. Cuando era necesario compraban en tiendas, la feria e incluso en algún caso los intercambiaban con los vecinos, trueque.

De las 25 personas 11 no echan nada de menos, en los otros casos las respuestas son muy variadas: pan, papas y empanada de maíz, leche frita, quesos caseros, etc. Algunas valoran que la leche, carne y pescado de antes eran mejores, tenían más sabor lo mismo que las frutas de la huerta.

IV. A MODO DE CONCLUSIÓN: “Qué comían de niños los abuelos”

Se trataba de familias de 5 a 6 miembros, que vivían en la zona rural, la mayoría en la comarca de Compostela. Trabajaban en el campo lo que explica que una gran parte de los productos que consumían no los compraran sino que procedían de sus huertas, establos, etc. La comida central del día era la del mediodía y la dieta alimenticia no parece que fuera muy variada, ocupando la carne de cerdo un papel especial en la misma. Entre los complementos las patatas era el recurso más usual pero todavía se utilizaban las castañas con este fin. La mayoría hacían ellos mismos el pan y el de maíz se consumía mucho más que en la actualidad, incluso algunas de las personas encuestadas dicen echarlo de menos. Se aprovechaba la comida que sobraba, la reutilizaban en otro momento o se la daban a los animales. Durante la niñez de la mayoría de los abuelos y abuelas de estos alumnos se cocinaba en la lareira o en la cocina de hierro con leña y carbón, conservaban los alimentos en alacenas o en el baño y el agua que utilizaban procedía del pozo, aún así las mujeres antes y ahora suelen ser las que se ocupaban de la cocina.

V. ANEXO: TABLAS

Datos sociodemográficos: mujeres

edad	profesión	donde vivía	nº personas en casa	parentesco					
				marido	padres	hermanos/as	abuelos/as	tías/os	otros
76	agricultura	Lavacolla	14		2	9	2	1	
79	agricultura	Goiáns	5		1	3	1		
66	ama de casa	Buenos Aires	4		2	2			
66	ama de casa	Buenos Aires	4		2	2			
67	ganadera	Transmonte	5		2	3			
62	campesina	Galicia	9		2	4	1	1	1
74	campesina	Carmen de Abaixo (7		2	5			
73	campesina	Rial	7		2	5			
80	campesina	Sta Comba	9		2	7			
70	Campesina	Aríns (Santiago)	8		2	5	1		
77	campesina	Ribadavia	5		2		1	2	
76	ganadera	Lavacolla	8	1	2	4	2		
78	campesina	Boqueixón	7	1	2		4		
75	ama de casa	A Coruña	9	1	2	5			1
70	ama de casa	Carballal	8	1	2	5			
80	campesina	Rial	16		2	10	2	2	
72	comerciante	Villa	7		2	5			
78	campesina	Lavacolla	9		2	3	2	2	
66	panadeira	Madrid	5		2	3			

Datos sociodemográficos: hombres

edad	profesión	donde vivía	nº personas en casa	parentesco	
				padres	hermanos/as
76	panadero		5	2	3
72	ganadero	Trasmonte	5	2	3
71	agricultor-ganadero	Pontecarreira	6	2	4
85	agricultor-ganadero	Aro	6	2	4
78	agricultor	Cristimil	3	1	2
60	inspector hacienda	A Coruña	8	2	6

Quién cocina

las mujeres	los hombres
25	0

productos obtenidos directamente de la huerta (nº de hogares)

patatas	13
lechuga	8
cebollas	8
repollo	6
zanahorias	4
habas	4
berzas	3
ajos	2
guisantes	1
judías	1
tomate	1

Frecuencia en el consumo de algunos productos

	diaria	3-4 veces semana	1-2 veces	otros	nunca
leche	19	2	1	1	1
verduras	9	8	1	5	0
fruta	9	2	3	6	3
carne	7	2	5	6	3
pescado	3	0	14	0	8
arroz	2	0	15	0	8
legumbres	5	0	13	0	7

Tipo de verduras y frutas que consumían

verduras		fruta	
repollo	12	manzanas	15
judías	1	peras	7
grellos	10	pexegos	4
acelgas	2	uvas	2
espinacas	2	higos	5
lechuga	4	naranjas	5
coles	1	plátanos	3
nabizas	3	otros	4
berzas	3	non toman	4
tomates	1		
de todo	4		

El agua

Procedencia	Cuando llegó el agua canalizada a casa	
Del pozo	13	
Canalizada	5	
De la fuente	2	
	No llegó	6
	Década de 1970	1
	Década 1960	6
	Década 1950	3
	Hubo siempre	7

El pan

¿Lo hacían o lo compraban?	Frecuencia con que hacían pan	Tipo de pan que consumían	
lo hacían	19	maíz	11
lo compraban	6	trigo	11
		centeno	3
		otras	8

Conservación de alimentos

alacenas, armarios	5
fresquera	2
baño	7
nevera	5
bodega	1
hórreo	1
tinaja	2
ventana	2

Desayuno más habitual

papas	11
tostadas y dulce de leche	6
caldo	7
otros	1

Horario de la comida

14 horas	9
13 horas	5
12 horas	4
15 horas	3
13'30 horas	2
12'30 horas	2

Consumo de carne

cerdo	15
ternera	11
pollo	7
conejo	1
cordero	1

¿Qué hacían con los restos de la comida?

reutilizaban	7
para los animales	14
basura	4

Cena más habitual

tortilla	9
caldo	8
patatas	5
sopas	5
sobras	3
carne	3
verduras	3
fruta	4

Postres

Días normales		Días de fiesta	
nada	9	rosca	5
fruta	12	tartas y pasteles	4
queso	1	bizcocho	3
flan	2	queso	3
pudding	2	papas de arroz	2
arroz con leche	1	ensalada frutas	2
		melocorón	1
		nada	4

¿En que cocinaban?

lareira	12
cocina hierro	10
pote	1
cocina butano	1
cocina gas	1

Comida más habitual

caldo	17
carne	23
patatas	5
verduras	5
pescado	5
legumbres	3
castañas	2
huevos	2
tocino	3

¿Postres caseros o comprados?

caseros	18
comprados	6