

CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD Y TRADICIÓN A TRAVÉS DE LA COCINA MEXICANA Y COLOMBIANA

Camila Andrea Puerta Bustamante¹

“No desprecies las tradiciones que nos llegan de antaño; ocurre a menudo que las viejas guardan en la memoria cosas que los sabios de otro tiempo necesitaban saber.”

(J.R.R. Tolkien)

Resumen

El siguiente artículo académico quiere resaltar la importancia de la cocina mexicana y colombiana en la transmisión de identidad y tradición mediante sabores y saberes culinarios, debido a que las recetas familiares muchas veces son legadas de generación a generación. Estas recetas en su mayoría, han venido o vienen acompañadas de diferentes historias, enseñanzas o anécdotas familiares y regionales. Esta transmisión de conocimientos se ha visto afectada por la masificación y transnacionalización de la cocina, generando que no sea necesario aprender ni enseñar las recetas familiares o típicas, dejando atrás la interacción que se desarrollaba al momento de estar en la cocina y generando una fragmentación de comunicación en la sociedad. El artículo tomará como eje la comunicación dialógica, ya que esta retoma todo lo necesario para generar la completa transmisión de conocimientos y saberes culinarios por vía oral, y este proceso se soportará en las diferentes expresiones culturales tales como películas y libros, las cuales retoman la importancia de la culinaria en la tradición e identidad de la cultura mexicana y colombiana.

Palabras clave: cocina, identidad, tradición, comunicación, generaciones, platos, alimentos.

¹ Comunicadora Social para la paz con énfasis en Organizacional de la Universidad Santo Tomas. 2018

Abstrac

The following academic article wants to highlight the importance of Mexican and Colombian cuisine in the transmission of identity and tradition through flavors and culinary knowledge, because family recipes are often bequeathed from generation to generation. These recipes, for the most part, have come or come with different stories, teachings or family and regional anecdotes. This transmission of knowledge has been affected by the overcrowding and transnationalization of the kitchen, generating that it is not necessary to learn or teach familiar or typical recipes, leaving behind the interaction that developed at the time of being in the kitchen and generating a fragmentation of communication in society. The article will take the axis of dialogic communication, since it takes up everything necessary to generate the complete transmission of culinary knowledge and knowledge orally, and this process will be supported in different cultural expressions such as movies and books, which take up the importance of the culinary tradition and identity of the Mexican and Colombian culture.

Keywords: cuisine, identity, tradition, communication, generations, dishes, food.

Este artículo está compuesto en primer lugar de una conceptualización la cual ayudará al lector a entender mejor los conceptos o palabras claves que serán utilizadas, como; cocina, tradición, costumbres, historias, entre otras que se desarrollarán en el texto. Se pretende dar a conocer los orígenes de la cocina, su punto de partida y los cambios que ha tenido con el paso de los años mediante autores como Cristina Barros que hablará de la identidad gastronómica, Adela Fernández sobre la cocina mexicana, Alberto Soria dará su opinión acerca del significado de la cocina, Juana María Torres y Gloria María Cañez De la Fuente sobre la tradición e identidad desde una región mexicana, Isa Blanco sobre cuán importante es comer en familia, entre algunos otros.

En segundo lugar, se desplegará una contextualización la cual resaltará algunas de las épocas y sucesos más significativos, tanto de la alimentación como de la cocina, esto logrará facilitar y ampliar la visión del lector acerca del tema. Las dos partes mencionadas anteriormente, son de gran relevancia al momento del despliegue de los tres argumentos que se expondrán durante el desarrollo del artículo. El primer argumento o capítulo hablará sobre la importancia de la tradición culinaria y de la identidad de un plato. En el segundo argumento, se narrará el como la masificación y transnacionalización ha

afectado la tradición y transmisión generacional en el ser humano y por último se reafirmará como la comunicación dialógica y las diferentes expresiones culturales ayudan a la transmisión de memorias e historias en la cocina.

Dicho lo anterior, cabe resaltar que la finalidad de este apartado es destacar la influencia e impacto generado por la cocina mexicana y colombiana, ya que está es reconocida por su sabor y originalidad al momento de servir un plato. También, se quiere enfatizar la identidad y tradición de los platos típicos representativos de cada país, como también la influencia que estos han generado en la comunicación generacional e histórica de su población, y como con el paso de los años algunos de ellos se han mantenido en la memoria y el paladar de sus comensales.

La cocina más allá de un concepto

En primer lugar, el concepto de <cocina> la RAE lo define como “Arte o manera especial de guisar de cada país y de cada cocinero” (Real Academia Española) dicha definición da un breve abrebocas de lo que se va a desarrollar en este artículo y cuan identitaria es la cocina de cada país. Cada persona, tiene su manera especial de preparar los platos, Alberto Soria² afirma que la cocina es: “nuestra, la de todos los días, no es aquella que se ofrece en los restaurantes sino la que se hace en los hogares. La cocina familiar es nuestra gran cocina...Por eso – explica el profesor Massimo Montanari, al estudiar identidad nacional en platos, ollas y sartenes- la cocina define un territorio más que el idioma” (Soria, A, 2006, p, 17). De la cita anterior, se puede resaltar que no hay nada más autóctono, más identitario que la cocina regional o casera, como dice el autor la de todos los días, pues se sabe que no es igual comer un plato colombiano o mexicano en otro lugar del mundo, debido a que su sabor, su originalidad, sus productos e historias no son las mismas.

Por otro lado, la cocina no podría ser definida sin la existencia de varios factores como lo es el <alimento>, ya que primero sin este no se podría vivir, por ello se dice que los “Alimentos son todas las sustancias que, sometidas al estómago, pueden animalizarse por digestión y reponer las pérdidas que el cuerpo humano experimenta en el transcurso de la vida” (Brillat, 2001). Por ello, se dice que es algo inherente del ser humano, que es vital para el buen funcionamiento del organismo y al mismo tiempo es el componente principal que hace parte de los saberes culinarios, ya que es la preparación

² Cocinero y periodista

de estos lo que ha permitido que cada día se pueda modificar, transformar o innovar a la hora de prepararlos.

Por consiguiente, se puede inferir que tanto los alimentos como la cocina son los principales factores para ser generadores de <tradición>, debido a ello la RAE define el concepto tradición como “Doctrina, costumbre, etc., conservada en un pueblo por transmisión de padres a hijos” (ASALE). De la misma manera, en el libro *Identidad a Través de la Cultura Alimentaria*, definen tradición culinaria como “la revalorización de sabores y saberes tradicionales, las recuperaciones de productos y de platos” (Salazar, 2013, p. 49), esto puede llevar a deducir que la tradición culinaria es un componente importante al momento de querer conocer una región o país. De lo anterior, se enfatiza su importancia debido a que no solo es algo tradicional, sino es recuperación de sus componentes o ingredientes autóctonos, que después de tanto tiempo esos sabores se siguen conservando y difundiendo a comensales nacionales e internacionales.

Además, es primordial resaltar las costumbres, ya que en muchas ocasiones es lo que identifica un territorio de otro, dicho esto la RAE define <costumbre> como “Manera habitual de actuar o comportarse” (Real Academia Española.) es tanto necesario como importante saberlo al momento de trasladarse o visitar otro país. Lo anterior, es relevante debido a que si no se tiene conocimiento de las costumbres o políticas de algunos países, se puede llegar no solo a cometer actos erróneos sino tener problemas con la ley, una manera de ejemplificar esto en el diario vivir es al momento de cambio de trabajo o institución, debido a que cada uno de ellos tienen sus reglas, códigos a seguir y maneras de comportarse, así que este concepto es importante al momento de querer saber sobre otra cultura o visitar otro país.

El concepto de <Saberes o prácticas culinarias> es muy importante al momento de hablar de cocina, por ello esto se puede definir como “la presencia de un vínculo o lazo orgánicamente enraizado en valores y costumbres comunes, como parte de la sabiduría popular, en este caso en una cocina, en la que la presencia de lo afectivo, del sentido de pertenencia, de la liga a un territorio se revelan en las persistencias y en la transformación de la tradición culinaria” (Torres, Juana & De la Fuente, Gloria, 2009, p, 190). Lo citado, en el apartado anterior recoge muchos de los conceptos mencionados anteriormente, y revela cuan significativa es en algunos países la cocina y sus platos, ya que como dice la cita es la sabiduría popular de un pueblo, de unas familias y de generaciones de años pasados ligados a un territorio.

La tradición, identidad y costumbres vienen no solo del país sino de la familia a la que cada ser humano pertenece, por ello este concepto de familia se puede definir como “Conjunto de ascendientes, descendientes, colaterales y afines de un linaje” (Real Academia Española), sabiendo esto se puede decir que, al ser un linaje o descendientes de una familia sin importar la época, año o siglo hay una transmisión de información generacional que se ven reflejadas por medio de enseñanzas, saberes y diálogos, esta última se puede definir como “el medio más habitual para la comunicación, que es código ético, solución a problemas, incitación a la construcción de la propia identidad, criterio de relación con los otros y enseñanza de habilidades sociales” (Gento Palacios & Feroso Estébanez. 2009, p, 131), dicho esto el dialogo o la comunicación familiar es importante debido a que por medio de estos canales es que se cría al ser humano y estos permanecen o se transmiten por varias generaciones.

Como se mencionó anteriormente la tradición está ligada a las <historias> ya sean mundiales, regionales o familiares, según Marx esta comienza cuando "Los hombres hacen su propia historia, pero no la hacen simplemente como a ellos les place; no la hacen bajo circunstancias elegidas por ellos mismos, sino bajo circunstancias directamente encontradas, dadas y transmitidas desde el pasado" (Marx, Karl 1978, p, 595). Por ello, se puede decir que las historias se pueden transmitir desde diversas circunstancias o espacios, uno de estos lugares es la cocina, donde familiares o amigos pueden intercambiar conocimientos, ideas y saberes, estas historias dependen o varían del contexto social en el que se encuentren. También, son transmitidas por generaciones mediante el paso de información ya sea oral o escrita de conocimientos o anécdotas ancestrales, debido a que como se ha mencionado son transmitidas desde el pasado.

Por lo tanto, esta transmisión ha hecho que se genere una cultura en los receptores, los cuales son familia, amigos, conocidos, o gente con la que estos se relacionan. Para entender un poco mejor acerca de lo es el concepto de <cultura> se ha dicho que es “una visión que nos define el mundo, pero esa visión es al mismo tiempo y, por efecto de las desigualdades posiciones dentro de la estructura social, una división práctica, efectiva y operante del mundo”(González, 1987). Por ello, se puede decir que la cultura entra a ser una de las muchas cualidades que se destacan de cada país o región, debido a sus prácticas y costumbres. Todas esas cualidades o destrezas identitarias, dependen de la estructura social que manejen, la cual depende de las leyes gubernamentales y de la misma población o comunidad.

Cabe resaltar que, otro de los conceptos fundamentales en este artículo debido la influencia que está llegando a tener en la comunidad o en el núcleo familiar es la masificación, definido puntualmente como “un fenómeno muy acusado en la posmodernidad y que ha dado como resultado que hoy no sólo en las grandes concentraciones urbanas sino también hasta en los núcleos rurales más insignificantes el ciudadano corra el peligro de quedar sumergido en todo o en parte de su ser de manera alienante en sus fondos hasta llegar a la degeneración de su persona” (Prado Reyero, 2008). Lo anterior, es debido a la unificación de los mercados nacionales e internacionales, las mismas cadenas al mando de las alimentaciones o vestuario, genera la creación de una cultura homogénea. En el caso de la alimentación, la masificación podría llegar a ser fatal, debido a que se podría erradicar los platos o comidas tradicionales, generando de esta misma manera la perdida de anécdotas y costumbres, todo esto producido por la influencia e impacto que está teniendo sobre el ser humano.

Por último, se puede decir que el concepto que se mencionara a continuación es uno de los más importantes del artículo, debido a que es la actividad que el ser humano realiza todos los días y se puede decir que es el eje central de lo que se va a desarrollar de aquí en adelante, esta es la <comunicación dialógica> mejor definida como “aquella que se expresa mediante la modalidad oral y en la que intervienen todos y cada uno de los interlocutores o participantes en ella, siendo a la vez emisores y receptores de la comunicación” (José, 2013). Por ello se puede decir que la comunicación dialógica logra que el emisor sea a la vez receptor y viceversa, obteniendo que todos los que estén en el espacio o lugar aporten en la conversación y recojan nuevos conocimientos.

Lo rico de la cocina tradicional

La tradición es lo que define muchas veces un país, una región o una familia, es lo que los hace únicos, esos saberes y sabores ancestrales, que vienen acompañados de historias y momentos. La cocina tradicional no es solo degustar, es saber que hay detrás de ella y cuál fue su origen, para así reproducirlo por muchas generaciones, es saber que viene ligado a una preparación o a un plato. Más concretamente se puede decir que la cocina es: “un dominio donde la tradición y la innovación importan de igual modo, donde el presente y el pasado se mezclan... proporcionar la alegría del instante, adecuarse a la circunstancia. Con su alto grado de ritualización y su poderosa inversión afectiva, las actividades culinarias son para muchas mujeres de todas las edades un lugar de felicidad,

placer e inversión” (Ochoa Leyva & Santamaría Gómez, p, 152). La cocina, muestra como la tradición o ritualización culinaria, conlleva sentimientos, historias y saberes sumamente importantes para algunas personas.

También, la cocina define muchas veces en una persona quien es, de donde viene y hacia dónde va, el cómo prepara los platos dice mucho, debido a los ingredientes que utiliza e utensilios, puede llegar a hablar del origen de una persona. Además de cocinar, también se puede compartir con los comensales o compañeros de cocina las diferentes historias, mitos y saberes generacionales. La variedad de historias que conllevan las vivencias de un país, muchas veces genera que otros países juzguen o lancen un testimonio que quizás no es hacia la sociedad involucrada. Por ello es tan importante lo mencionado y difundido por generaciones, ya que no es nada favorable que un país sea mencionado o recordado por sus conflictos, personas o gobiernos mal intencionados. Un nativo, quiere que recuerden o reconozcan a su nación por cosas buenas, algunas de ellas pueden ser sus sabores, originalidad, cultura y riqueza en historias ancestrales y culinarias.

México y Colombia, son dos países muy ricos no solo en cultura e historias, sino en su gastronomía, son países que al paso de los años han podido sacar su tradición a flote, no solo nacional sino internacionalmente. Por ello es tan importante que las generaciones más pequeñas se apropien de todos estos conocimientos y puedan desarrollar estrategias para que la cocina siga siendo un representativo nacional y social, por muchos años más, que, aunque los conflictos predominen en estos dos países, no solo recuerden a su población por ello sino por la riqueza culinaria y cultural que manejan.

A través del tiempo, la cocina tradicional ha sido un medio en el cual se han podido representar las culturas, costumbres y saberes familiares de diversos países o regiones. Un claro ejemplo de lo anterior, se ilustra cuando “Decenas de familias conservan hasta por tres y cuatro generaciones el molcajete familiar, y cientos de familias de origen mexicano elaboran juntos los tradicionales tamales, platillo que en este país caracteriza a la Navidad” (Barros, 2007, p, 99). Es por ello, que los saberes y costumbres reúnen muchas veces a las familias para la elaboración de platos tradicionales y típicos, lo cual genera una gran interacción y transmisión de información entre las personas involucradas en la producción de los alimentos, lo cual muestra cuán importante son los productos, utensilios y recetas dentro de una cultura.

Para el paladar

En la ciudad de México hacia los años 2500 a.C. surgió una variedad de maíz cultivado, el cual incidió en la alimentación de los primeros habitantes de Mesoamérica quienes fueron los olmecas, los Xicalancas y posteriormente los Toltecas quienes durante cinco siglos conservaron su civilización. En un comienzo el maíz se consumía de diferentes formas, lo asaban, lo cocían, sus hojas las utilizaban para envolver tamales, la espiga para hacer pan y los cabellos de la mazorca para hacer infusiones como remedio para aliviar los riñones, este producto se ha transformado en un icono para la cocina, debido que es el principal acompañante en cada uno de sus platos, a pesar de que ya han pasado varios siglos desde su descubrimiento ha perdurado en el tiempo. El maíz, no solo es utilizado en las preparaciones mexicanas sino también la de muchos otros países como lo es Colombia, es famoso no solo por la variedad de alimentos que se pueden preparar sino por su rico sabor.

Es por su maleabilidad, que el maíz se ha considerado un identitario de la cocina tradicional mexicana y colombiana; ya que, gracias a eso, se puede disfrutar de preparaciones exquisitas como lo son; tortillas, tamales, tlacoyos (empanada de maíz), pozole (caldo hecho a base de maíz), chocolate (agua con cacao tostado y masa), atole (bebida hecha de maíz), pinole (polvo utilizado como dulce o bebida), arepa, mazamorra, entre otros. La mayoría de ellos son elaborados con masa de nixtamal o harina de maíz, convirtiendo todas estas preparaciones en algo representativo de México y Colombia, pues sus alimentos autóctonos son los que han convertido a estos dos países en unos de los más famosos y reconocidos en el mundo al momento de hablar de comida.

Las enchiladas mexicanas, son unas deliciosas y famosas tortillas de maíz que usualmente vienen acompañadas con salsa de chile y rellenas de un guiso compuesto por carne o pollo con frijoles, aunque esas son las enchiladas tradicionales, existen otros tres tipos de enchiladas están las rojas, suizas y mineras. Este plato, no es solo conocido por su rico sabor sino también por origen, las enchiladas “ fueron conocidas en el México Independiente cuando Miguel Hidalgo, Vicente Guerrero y José María Morelos viajaban por el territorio mexicano” (Buena Vida, 2017). También, se ha dicho que este plato inicio en la civilización precolombina de Mesopotamia.

Otro plato tradicional mexicano y muy reconocido es el mole, esta salsa es muy significativa para esta cultura, ya que la utilizan o la consumen casi en toda ocasión desde funerales hasta bodas, hoy

en día hay hasta 50 variedades de moles. Antiguamente se hacían guisados prehispánicos en ofrenda a Moctezuma³, este era preparado con “una salsa de chile caldosa llamada *chilmulli* o *chilmole*, repitiendo constantemente la palabra *mulli* para referirse a una salsa. Dichos *mullis* eran también ofrendados a los dioses como muestra de agradecimiento tras largos viajes” (Soco, 2017). El mole es una preparación la cual muestra lo que en realidad puede llegar a ser la identidad en un país, debido a que no solo demuestra su importancia en la cotidianidad de su población, sino del cariño que se le tiene a esta salsa, ya que, sin esta preparación en su historia, muchos momentos o sucesos no serían igual.

Así como México, Colombia actualmente se encuentra posicionado por su evolución en el ámbito gastronómico, puesto que enfrentó un cambio en la forma o manera de alimentarse, debido a que como dice el libro de Luis Ernesto Martínez Velandia el comienzo del territorio ha tenido épocas tales como la Geofagía (habito de consumir tierra o sustancias con nutrientes). La Geofagía, después del Siglo XV en vivencia de tres importantes familias como los Chibchas, los Caribes y Arawak aún seguía vigente y posteriormente en la colonización dicho habito paso a la alta realeza española. Este habito con el tiempo se transformó en una costumbre, que hoy nos permite tener un claro ejemplo de lo que hace la transmisión de información y la tradición en una sociedad o población, debido a que como la palabra costumbre lo indica, se arraigada en el tiempo y lo van tomando las nuevas generaciones.

Las abuelas o mamás tienen muchos mitos y anécdotas a la hora de cocinar, varios de ellos vienen desde el humor y la sazón de la persona que está preparando los alimentos, hasta de los utensilios que se utilizan. Todo lo anterior, puede llegar a variar el sabor del plato que se vaya a consumir, también influye el hecho de el lugar en donde se prepare. Para ejemplificar lo anterior, se dice que la comida queda mucho mejor cuando se prepara en hornos de piedra o en ollas de barro y claramente el sabor cambia, pues no es lo mismo un horno de barro a una estufa normal. Es por ello, que muchos restaurantes utilizan estos métodos o medios y tienen presente sus herramientas a la hora de preparar sus platos.

Los utensilios, como lo es la cuchara, el cuchillo y el tenedor fueron y son de gran relevancia al momento de preparar un plato, uno de los primeros utensilios manipulados por el hombre fue el cuchillo, debido a que “el ser humano se ha visto en la necesidad de realizar cortes, así que este objeto

3 Gobernante de la ciudad mexicana de Tenochtitlan

existe en su versión más antigua, como una simple roca o hueso filoso, hasta llegar a los de hoy día” (Tejeda, 2014). Posteriormente, siguió la invención de la cuchara, la cual se puede decir que es uno de los instrumentos más utilizados en la cocina, se puede decir que “desde el Paleolítico los hombres ya utilizaban diferentes tipos de utensilios para poder tomar los alimentos (sobre todo pastosos o líquidos). Unas veces con forma de pala y otras con un poco más de concavidad” (Tejeda, 2014). Los instrumentos para cocinar y comer pueden constituirse como parte de las costumbres y tradiciones, ya que, así hayan evolucionado siguen cumpliendo un papel fundamental a la hora de hablar o preparar algo en la cocina. Por ello, se podría decir que todo viene desde los comienzos de la construcción de los menesteres y es que estos se convierten en la base fundamental para que el plato tradicional mantenga su historia y costumbre.

En Colombia, hay una gran variedad de platos típicos, uno de ellos es el ajiaco el cual es una sopa que se prepara en olla de barro y se sirve en una tasa fabricada con este mismo material, se caracteriza por contener papa, maíz, guasca y una presa de pollo. Insumos que provienen de una historia indígena la cual da origen al nombre de este plato. Esta historia está basada en la existencia de un cacique llamado Aco y su esposa era conocida como Aj, en esta comunidad se caracterizaba el consumo de una sopa la cual era de origen muisca, en honor a esta pareja se conformó la palabra Aj y Aco, para nombrar este plato. Antes de la colonización de los españoles esta sopa contenía, una presa de pavita, papa y maíz, después de este suceso se le agregó crema de leche, pollo y alcaparras (Restrepo Manrique, 2007), forma como actualmente se cocina y sirve dicho plato típico.

Otro plato representativo colombiano no solo por su sabor, sino porque es un identitario de su región, es la bandeja paisa, también llamada bandeja montañera o bandeja de arriero. Este plato es conocido mundialmente por sus ingredientes, ya que su mágica combinación lo hace exquisito, se dice que este platillo fue descubierto a mediados de los años 40 o 50, debido a que no hay recetas anteriores que lo describan. Una de las historias originarias de este plato es que la persona quien lo descubrió fue Hernando Giraldo, dueño de un restaurante en Bogotá, a quien se le pidió organizar un banquete paisa, lo que a él se le ocurrió, fue hacer un buffet donde hubiera gran variedad de carnes y los frijoles representativos de Antioquia, todo con el fin de que las personas pudieran escoger lo que quisieran. Hernando “se llevó una sorpresa al ver que cada uno sirvió en su plato de todas las carnes y por si fuera poco quisieron ponerle un huevo frito encima. ... quiso ofrecerlo en la carta de su restaurante y servido en bandeja para darle espacio suficiente a todas las carnes y que se viera bien”(Alejandra Ceballos, 2017), este plato hoy en día caracteriza a la región de Antioquia y por ello no hay nativo que no sepa que contiene este delicioso plato o que no lo haya probado.

Estas recetas tanto colombianas y mexicanas nos demuestran el significado e importancia de un plato típico, y como se han perpetuado en el paladar no solo de los países en el que se originan, sino en el de todos sus comensales. Para el mundo, estos platos son una muestra representativa de cada uno de estos dos países, debido a que cada uno de ellos, como se pudo demostrar, está compuesto de historias o mitos, los cuales tienen hitos históricos, o descripciones regionales. México y Colombia, tienen en común diferentes costumbres, como lo son los tamales navideños o las diferentes bebidas y platos preparados a base de maíz.

Se ha podido demostrar, que los platos muchas veces simbolizan eventos y épocas a lo largo del año, como por ejemplo se pudo describir con el mole en México, debido a que este es importante para muchas ocasiones especiales, en Colombia, también uno de los platillos que representa la época navideña es la natilla o el buñuelo. A lo que se quiere llegar con todo lo anterior, es que, si estas costumbres o tradiciones no existieran, se podría decir que una parte de la historia estaría perdida, la unión familiar y de amigos no se sería lo mismo, estas costumbres culinarias regionales y nacionales, son unas de las pocas actividades que no las separa ningún nivel socioeconómico, debido a que es algo que perpetua la tradición de un país y en la memoria de su población.

Comunicación, memoria y expresiones culturales

La memoria intrínseca de cada plato, a menudo trae trasfondos importantes para la vida de las personas. Para ilustrar, se puede ejemplificar mediante los secretos familiares o de marcas, ya que las grandes recetas familiares después de un tiempo son las que se vuelven famosas y generan restaurantes. El caso de la familia Valastro, fundadores de la pastelería Carlo's nos demuestra como las recetas familiares pueden llegar a crear grandes marcas, esta pastelería familiar es hoy en día una de las más famosas del mundo, los fundadores de este negocio fueron Bartolo Valastro Sr y Mary Tubito. Posteriormente, fue heredada por uno de los hijos de esta pareja llamado Bartolo Valastro Jr, quien está al mando hoy en día y debido a su innovación a la hora de preparar los pasteles la ha convertido en icono de New Jersey.

En consecuencia, de lo anterior todos los sucesos mencionados, generan no solo una tradición familiar sino el reconocimiento de la marca y por ello se vuelven herencia familiar, otro caso es el de la familia Talhami García de Barranquilla fundadoras de Pastel de Oro donde “su sabor no solo

trascendió las paredes de su casa hasta convertirse en una referencia culinaria en Barranquilla. Más allá de esto, sembró en las mujeres de su familia el gusto por la cocina y las típicas preparaciones que ‘sazonan’ un encuentro social o festivo en la Región Caribe” (Vence, 2015, Revista), dejando las recetas familiares como una reliquia.

Por otro lado, la cocina es una herramienta de comunicación dialógica, debido a que el ambiente permite la interacción o transmisión de información constante entre dos o más seres humanos. Según lo anterior, se puede ejemplificar mediante el siguiente caso en la cocina antigua, donde las mujeres le preparaban los alimentos a su familia, estos “saberes domésticos pasaban de unas a otras mujeres de la familia por vía oral. Sólo en algunas contadas ocasiones la transmisión de los saberes femeninos se realizaba a través de la escritura, tratando de fijar y conservar la memoria, salvándola del paso del tiempo, para poderla transmitir de manera fiel y completa” (De los Ángeles Pérez Samper, 2015, p. 20). Por esta razón, se dice que la cocina es una manera de diálogo, ya que todas las historias, tradiciones, secretos, entre otros se transmiten de forma verbal y para perpetuar estos algunas veces se deja constancia de manera escrita para una mayor conservación.

Un ejemplo de lo anterior, es cuando se comparten momentos en familia o amigos, debido a que en esos espacios los sujetos o individuos tienen una comunicación dialógica alrededor de la cocina o de un plato de comida, donde se puede hablar desde el tema más delicado hasta los sucesos del diario vivir. En estos espacios como se mencionó anteriormente, se genera una comunicación dialógica, donde se le puede enseñar a las nuevas generaciones sobre como “la cocina puede ser un extraordinario recurso educativo y vivencial para los niños, donde aprenden y, además, comparten experiencias con su familia que no se olvidarán nunca. La cocina es un lugar donde aprender, disfrutar y experimentar, a la vez que se construye la relación familiar” (Long, 2011). También, los niños y jóvenes pueden aprender acerca de la cultura culinaria tradicional regional o historias familiares.

Por otra parte, encontramos que la tradición culinaria o los sentimientos generados por la cocina, se han visto ilustrados desde diferentes expresiones culturales, tales como libros o películas. Estas expresiones, se dan debido a la importancia que tiene esta acción en la vida cotidiana del ser humano. La mayoría de autores y productores, han querido rescatar el amor y la importancia de la cocina, debido a que muchas personas reconocen esta labor como un arte, pero también es algo que por conocimiento cultural la sociedad debe saber y conocer. Una de las películas que refleja lo

mencionado anteriormente es la novela y película “Como agua para chocolate”⁴ donde la autora Laura Esquivel conmemora no solo la importancia de los platos típicos mexicanos, sino lo que estos pueden llegar a transmitir dependiendo de cómo se preparen, sin duda es una novela que utiliza la comida y la cocina como un generador de sentimientos.

Otras de las películas que han sido reconocidas por su expresión al momento de tratar la cocina son: Chocolat del director Lasse Hallstrom, Ratatouille del director Brad Bird, American Cuisine director Jean-Yves Pitoun, Julie & Julia directora Nora Ephron, Big Night del director Campbell Scott y Un Viaje de Diez Metros del director Lasse Hallstrom. Por otra parte, libros como: El Celler de Can Roca de los escritores Joan, Josep y Jordi Roca, La comida de la familia de Ferran Adria, Las recetas de Carvalho de Manuel Vázquez Montalván, Manual de cocina de Ana María Herrero y Las Recetas de Toda la Vida de Karlos Arguiñano, entre algunos otros. Estas expresiones culturales, han podido fomentar el interés por la cocina, rescatar la tradición culinaria de diferentes países y dar un amplio conocimiento de la historia y costumbres.

Como se decía anteriormente, estas películas y libros son caracterizados no solo por su enfoque en la cocina sino por lo que transmiten al momento de verlas o leerlas. Su expresión, ya sea en sentimientos o en la delicada manera en la que muestran las recetas y los platos, han ayudado un poco a detener la perdida que ha causado la masificación y a generar interés por la culinaria en los más jóvenes y pequeños. Este interés nace, debido a que estas expresiones pueden llegar a influir en el comportamiento del receptor, muchas veces generando un cambio en la manera de pensar o despertando un gusto en las personas que están consumiendo esta información.

Estos libros y películas, son fiel ejemplo de cómo los sabores y saberes en la cocina tradicional llegan a están inmersos no solo en la cotidianidad de una persona, sino en lo que ve o lee. La mayoría de estas expresiones, ilustran el amor no solo por la cocina sino por lo que conlleva cada plato. También, se puede ver como estos medios logran transmitir en el receptor una mirada más amplia de culturas, mitos o platos representativos del país donde se sitúa la historia, del como mediante una preparación

4 Uno de los más vendidos en los últimos 20 años.

se pueden generar sentimientos, recuerdos o sensaciones a la persona que lo está observando o leyendo.

Estas expresiones culturales, ayudan a exaltar la preservación, el reconocimiento y el amor por la cocina, ya que bien se sabe que la mayoría de lo que se ve o se lee influye muchas veces en la manera de pensar o actuar del receptor. También, se puede decir que estas ilustraciones resaltan la transmisión de información, debido a que el mensaje que esté recibiendo la persona puede llegar a generar un gran impacto de lo que vio o leyó, contribuyendo de esta manera a aplicar el conocimiento en su hogar por medio de la enseñanza o conocimiento que el texto o las imágenes que recibió le dejó.

Tradición, masificación, transnacionalización

La cocina tradicional se puede ver afectada por la masificación, ya sea por restaurantes, bares, sitios de comidas rápidas o franquicias. La sociedad de hoy en día, ha dejado la comida tradicional a un lado, debido a que ya no les causa atención, ni les provoca. Lo mencionado anteriormente, se puede sustentar con el siguiente argumento: “las generaciones más jóvenes prefieren comidas menos elaboradas, más cargadas de grasas y con sabores más homogéneos, sustituyendo las sopas, picadillos y dulces caseros por hamburguesas, pollo frito y torta” (Sedó, D., 2005, pag,22). Según la cita mencionada, se puede inferir que hoy en día la sociedad o en su mayoría los jóvenes, prefiere la comida rápida o los alimentos preparados por franquicias, en vez de consumir alimentos sanos y tradicionales.

Así pues, la sociedad de hoy en día se está alimentando con comida de poco valor nutricional, como lo es la comida chatarra o la bien llamada comida rápida. La población prefiere este tipo de alimentos por su sabor, pero también porque “es un tipo de comida económica, ampliamente consumida hoy día, basada en menús de fácil preparación y, como su mismo nombre indica, de rápida preparación e ingestión” (Cabrera, 2017, pag,637). Además, si se observa, se puede encontrar sitios de comida rápida en cada esquina, ya que por su fácil preparación no necesita de muchos utensilios o de mucho espacio para llevar a cabo sus preparaciones.

También, se puede decir que la mezcla cultural, ha generado la pérdida de costumbres y ritos en la cocina, debido a que hoy en día existe una amplia variedad de prácticas culinarias, transformación de

los alimentos y maneras de ingerir estos mismos. Lo dicho se puede demostrar por medio de la cocina fusión, la cual es “una mezcla de tendencias, ingredientes y técnicas que se hacen para armar un plato” (Di Rienzo, pag,3). Debido a esto se puede decir que es la preparación de platos de dos o más países, está generando afectaciones en las costumbres arraigadas de la sociedad, debido a que estas se están mezclando y aunque muchas veces pueden generar nuevas preparaciones también hace que otras se pierdan.

Por consiguiente, Colombia y México al ser países en vía de desarrollo llegan a ser influenciados por el capitalismo que quiere decir “Sistema económico basado en la propiedad privada de los medios de producción y en la libertad de mercado” (ASALE). Lo cual, convierte a estos dos países en potencia para las cadenas de producción y franquicias. Un ejemplo de lo anterior, es McDonald’s, esta cadena de restaurantes es fácil de encontrar en cualquier parte del mundo, esto convierte a este restaurante en una de las cadenas de alimentos más grandes y pues es que como no serlo, cuando sabe cómo manejar el mercado ya sea desde sus famosas cajitas felices, hasta creando platos según ellos muy tradicionales y autóctonos de los países. Una de estas creaciones es “el almuerzo colombiano”, que a la hora de ver no tiene casi nada típico, ya que su principal componente es el famoso pollo frito, que si se observa es del mercado estadounidense.

También, se puede decir que no solo las cadenas internacionales utilizan estos mecanismos, muchas veces las personas tienen que ser recursivas, ya sea por falta de oportunidades, empleo o emprendimiento. Hoy en día la sociedad, está buscando una manera de mantenerse y generar ganancias por medio de restaurantes, carritos o locales de comida. En su mayoría, se ven más carritos de comida que un nuevo emprendimiento, esto se debe a que la inversión es menor, debido a que lo que venden en su mayoría es comida chatarra. Esta comida chatarra es más accesible debido a sus bajos costos, ya que no se debe hacer una gran inversión a la hora de preparar estos alimentos y las ganancias son buenas. Según lo mencionado, se puede decir que en Colombia el 53% (Dinero, 2016) de la población consume comida chatarra y en México aproximadamente se venden 212 kilotoneladas (Pulso Diario de San Luis, 2015) de estos alimentos. Reflejando un notorio consumo y venta de esta comida, dejando a un lado la comida saludable y tradicional por la rápida y con poco valor nutricional.

La descendencia en un plato

De acuerdo a la descendencia de un plato, se debe resaltar que la cocina facilita la transferencia de las recetas antiguas (transferencia de saberes, transferencia de conocimiento) o las también llamadas

recetas familiares. Estas recetas familiares, vienen ligadas desde anécdotas, mitos o cuentos representativos regionales o familiares. La jerarquía de estas recetas o platos tradicionales es que en algunas personas puede llegar a evocar recuerdos, debido a que muchas veces el gusto o los sabores traen recuerdos de momentos, personas, historias, entre muchos otros. Isa Blanco menciona en su Blog personal una de estas anécdotas: “los mejores recuerdos de mi niñez están relacionados con mi familia reunida alrededor de una mesa, disfrutando de una buena comida y de pasar un rato juntos. En mi familia la comida siempre se hacía en familia, sentados a la mesa y sin un televisor delante; era un momento de convivencia y de compartir” (Blanco, I., 2018). La cita que se acaba de mencionar es esencial, debido a que hoy día se está perdiendo muchas de estas costumbres, como lo es sentarse a la mesa a conversar con la familia. Estas costumbres, se han visto afectadas por las nuevas tecnologías, como lo son celulares, televisión, video juegos, entre otros.

Igualmente, se puede resaltar nuevamente, que la masificación es una de las causas para que se estén generando nuevas costumbres y maneras a la hora de alimentarse, puesto que esta influenciando a la sociedad en sus hábitos, está generando nuevas prácticas de alimentación y ejerciendo en la decisión de que se debe consumir. Desarrollando de esta manera, el consumo permanente de productos que contienen altos niveles de conservantes y químicos, que en ocasiones generan adicción, creando de esta manera en muchos casos una dependencia y necesidad de un producto o alimento.

Al dejar que las grandes franquicias internacionales, le ganen a la comida nacional o autóctona, puede generar que las futuras generaciones, no sepan de donde vienen, cuál es su tradición y se pierdan las historias que acompañan estos platos, eliminando de esta manera una parte de su identidad. La nueva forma de preparar y servir los platos está haciendo que las franquicias se lucren y el mercado nacional busque nuevas estrategias de negocio, incentivando al usuario a aprender y consumir más recetas extranjeras que nacionales o comprar por su fácil preparación comida congelada.

Recapitulando, se puede enfatizar que los comportamientos del ser humano se han venido alterando por factores como la influencia de la tecnología, del mercado o la pérdida de costumbres. Esto es importante resaltarlo, ya que hoy en día son pocas las personas que pueden recordar o que han vivido tardes familiares donde las tías, abuelas, mamás o abuelos contaban anécdotas mientras se arreglaban las verduras, el maíz o se pelaban papas. Los momentos rodeados de un succulento platillo o en una cocina cada vez son menos y por esto mismo es indispensable rescatar, perpetuar y efectuar esos instantes. Por ello, es fundamental desarrollar estos hábitos en las nuevas generaciones, apartando la tecnología un poco y mostrando lo importante que es mantener las tradiciones, mostrar como un plato

de comida trae tantos recuerdos, el cocinar como amor puede cambiar el semblante de una persona y cuán importante es la comunicación en la cocina debido a todo lo que esta arraiga.

Identidad generacional

Las franquicias o restaurantes muchas veces vienen de generaciones y tradiciones familiares, que, a través de los años, han sabido como perpetuar esas recetas mediante la transmisión de saberes y sabores familiares. Para ejemplificar lo mencionado, está el caso de: Doña Segunda, un piqueteadero en la plaza del 12 de Octubre en Bogotá, donde una de sus nietas dice que “fue catalogado en la revista Latin Pyme como uno de los negocios tradicionales más famosos en Bogotá... mi abuela tuvo 9 hijos y de los cuales han estado al frente del negocio, mi mamá, mis tías, una es la que prepara la rellena, la otra el chorizo y la otra atiende el negocio”(Canal Capila,2017). Este caso, es un claro modelo de tradición familiar en la cocina y de cómo estas recetas han pasado de generación en generación, perpetuando no solo la receta de la abuela sino creando un negocio familiar, que si se trasmite por más generaciones podría durar muchos siglos y mantenerse en el paladar de los colombianos.

La identidad y tradición generacional es primordial a la hora de hablar sobre la preservación de un restaurante o negocio familiar. Ya que, para que un restaurante perdure se debe tener en cuenta que la transmisión de recetas de una generación a otra, debido a que la receta debe ser acogida, cuidada y preservada por la persona que la reciba, porque de no ser así podría acabarse el negocio. También, es importante mostrarles a las nuevas generaciones por qué es esencial mantener la tradición, las costumbres y los sabores vivos por varias generaciones.

La identidad generacional, se le puede demostrar a los más pequeños mediante los recuerdos y anécdotas, para que ellos puedan ver cuánto ha sido el esfuerzo de sus antepasados para mantener lo que hoy en día esta. Esto último es de gran relevancia, debido a que las generaciones de hoy en día dedican muy poco tiempo en la cocina, según un estudio sobre el poder culinario o la falta del mismo en adolescentes, publicado en el Periódico de Salud Pública se llegó a evidenciar que “Los jóvenes no tienen ni la confianza ni la habilidad que se requiere en la cocina, y muchos consideran calentar pizza en el microondas como cocinar" (Munchies, 2015), generando de esta manera jóvenes totalmente desapegados de la cocina y de sus historias.

La pérdida de sabores en la sociedad

Se puede decir, que el paso de los años ha generado que las costumbres se modifiquen y que el mercado se unifique, siendo este último uno de los factores más grandes de influencia al momento de hablar sobre la alimentación de hoy en día. La sociedad ha cambiado sus hábitos o costumbres a la hora de comer, uno de los principales motivos es que actualmente el ser humano invierte muy poco tiempo en la preparación de sus alimentos y del compartir con su familia en una mesa o en la misma cocina. La población en este momento prefiere los pedidos a domicilio, comer frente a la televisión o el celular, por estas acciones es que el quiebre en la comunicación familiar hoy en día es tan elevado, generando pérdida de confianza no solo entre padres e hijos sino entre las mismas parejas.

Por estos comportamientos, hoy en día los restaurantes han desarrollado estrategias a la hora de estar en la mesa, una de ellas es la suspensión de aparatos electrónicos mientras están en el lugar, todo esto con el fin de generar interacción entre ellos. También, por redes sociales se han difundido una serie de campañas, con piezas o videos las cuales muestran la realidad que se está viviendo y el quiebre de información que se está teniendo. También, se puede decir que tecnología ha generado que la distancia sea cada vez menos perceptible, que comunicarse sea menos complicado, que el acceso a la información sea cada vez más fácil, más puntualmente se puede decir que la tecnología “actualmente definidas como una necesidad social y educativa, de las que toda la sociedad debería saber de ellas y aprender a utilizarlas, aunque esto resulte más dificultoso sobre todo para la gente mayor y padres. Sin embargo, para los más pequeños el uso de las TIC está a la orden del día y resulta casi imposible no estar al día sobre ellas” (Llabrés, 2014, pag, 9).

Según lo anterior, se puede decir que los avances tecnológicos tienen aspectos tanto positivos como negativos, uno de estos aspectos nocivos es la perdida de comunicación presencial, la perdida de privacidad, el quiebre y el distanciamiento familiar, entre muchos otros. El mal manejo de estos medios puede ser mortal para las personas o para la sociedad en general, el no saber hacer uso adecuado de estas, muchas veces puede terminar fatal para las familias o las personas. Anteriormente se tenía más contacto, ahora con un click se consiguen la mayoría de las cosas, como la comida, conocer a una persona, comprar ropa o conocer un lugar mediante imágenes, se puede decir que el ser humano está perdiendo costumbres vitales.

Para finalizar, se puede decir que cada vez la interacción de una persona a otra es menor, que las tradiciones han desaparecido en algunas familias y que el ser humano cada vez es más sedentario. Un estudio ha demostrado que “los hábitos de vida sedentarios cada día son más frecuentes en la

población mundial, incluso, estos son adquiridos desde la infancia gracias al auge de las computadoras y sus redes sociales personales y los videojuegos, cuyo uso excesivo puede causar daños a la salud”(Flores, 2012, pag,2). Los hábitos mencionados en la cita anterior más la mala alimentación, está generando que la sociedad este mas enferma, ya sea por alteraciones producidas por los conservantes de los alimentos o la obesidad debido al consumo de comida poco saludable y la falta de ejercicio.

Cambios alimenticios

Debido a la masificación e influencia de modas como la música, ropa y alimentación, se han venido generando nuevas formas de comer o de tener también los llamados desórdenes alimenticios. Esto último consisten en “una amplia variedad de irregularidades en la conducta alimenticia y se presenta comúnmente en una cultura obsesionada con la comida chatarra, con las dietas y con la imagen corporal” (Bibiano, 2009). Estas llamadas obsesiones, muchas veces son influenciadas por los medios de comunicación, donde nos muestran un estereotipo de hombre y mujer.

También, la influencia de los mercados y el consumismo fomenta estos desordenes, para reforzar esto se ha encontrado que hay varios factores que influyen al momento de la compra de un producto. Los factores que más incitan o influyen al momento de comprar un producto son: “fuentes personales (familiares, amigos, vecinos, conocidos), fuentes comerciales (publicidad, vendedores,...exhibiciones), fuentes públicas (medios de comunicación masiva, organizaciones de clasificación de consumidores)” (Klottler, 2014). Todos estos componentes hacen muchas veces que la persona tome la última decisión como consumidor.

Debido a estos nuevos cambios en las conductas alimenticias de la sociedad, las grandes multinacionales han desarrollado marcas que superan los conceptos de alimentación, generando una apropiación en múltiples sociedades y culturas, afectando las tradiciones y expresiones culinarias. Estas nuevas marcas obedecen al sistema de transnacionalización, este concepto es definido por la Real Academia como un fenómeno “Que se extiende a través de varias naciones” (Real Academia Española). Esto ligado al consumismo y arraigado en las nuevas generaciones, permite la masiva adquisición de alimentos prefabricados que a su vez acaparan y focalizan los cultivos y las producciones nacionales, puesto que, al tratarse de un alimento producido en masa, genera un total detrimento de la diversidad culinaria y de la cultura que la rodea.

Los platos típicos o tradicionales al ser preparaciones ancestrales requieren de diferentes ingredientes, dando paso a la producción de múltiples productos. La mayoría de ellos, provenientes de la tierra, siendo esto importante ya que la masiva producción de una sola cosecha necesita altos niveles de tecnificación lo cual muchas veces genera que el proceso tradicional de cultivo se vea forzado, mediante la utilización de químicos para alterar y aselar el crecimiento del producto deseado, afectando no solo el alimento sino maltratando la naturaleza.

Esta afectación se puede ver representada también en animales que el ser humano consume, como el pollo o la vaca a quienes les suministran hormonas, para que crezcan más rápido y de un tamaño mayor al original. Esto ha generado que la salud y el metabolismo de los que consumen estos productos generen muchas veces reacciones inadecuadas. Un estudio en roedores ha llegado a concluir que “quien come alimentos transgénicos en comparación con quien no, a largo plazo tiene problemas con el envejecimiento celular acelerado” (Universidad Católica de Uruguay, 2015). Las investigaciones, acerca de los efectos crónicos o a largo plazo del ecosistema o a la salud de los consumidores son escasas. Por ello, es que la cita anterior tan importante, debido a que es de un estudio pionero en el área, se puede inferir que el poco interés sobre este tema es generado, por multinacionales y gobiernos, ya que no les genera interés lo que esto puede llegar a representar en sus consumidores.

Hoy en día, se puede decir que hay más franquicias internacionales que nacionales, lo cual está influyendo en la alimentación de la sociedad y en la preparación de sus alimentos. Esto se debe, a que la prioridad en este momento para muchas personas es comprar o consumir alimentos de marca o reconocidos, que en su mayoría están compuestos de conservantes, dado que estos suministros vienen del exterior y duran mucho tiempo almacenados antes de ser consumidos. Todo esto, han generado que la sociedad en este momento este padeciendo de obesidad, provocando graves problemas de salud. Esta condición más específicamente se define por la OMS como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” («OMS | Obesidad y sobrepeso», 2017), este efecto es a causa de la masificación y la transnacionalización. Esto debido a que, la mayoría de los víveres manejados por estas cadenas tienen poco valor nutricional y demasiada grasa, además que para proporcionar una amplia accesibilidad y facilidad para la compra y consumo de estos alimentos, se deben producir de manera precaria.

En consecuencia, en Colombia cerca del 58 % (OPS & OMS, 2017) de la población sufre de obesidad y en México un 64 % (OPS & OMS, 2017), estas cifras son extremadamente elevadas, dando a conocer que más de la mitad de la población está sufriendo de sobre peso en estos dos países y esto es debido a la mala alimentación, la falta de ejercicio o actividad física. El consumir alimentos con poco valor nutricional está haciendo que la sociedad padezca problemas de salud, se ha perdido el interés por la comida tradicional o hecha en casa y esto lastimosamente ya se está viendo afectado en más de una familia y no solo por lo que consumen, sino también por las pérdidas saberes en los jóvenes. Muchas veces, las personas creen que por economizar tiempo y dinero hacen más, pero por el contrario hacen menos, debido que, por no invertir tiempo en la preparación de los alimentos, no llegan a observar o saber lo que en realidad están consumiendo, porque prefieren leer la etiqueta en la parte que dice fácil preparación, en vez de fijarse de la tabla nutricional, componente o de cuantos conservantes tiene.

Para concluir, se puede decir que el ser humano está perdiendo las costumbres y tradiciones debido a que hoy en día el trabajo y el estudio deja muy poco tiempo para la cocina. Por ello las personas recurren a comprar comida en restaurantes, la calle, comida enlatada o congelada, estos dos últimos productos en este momento son los que más consumen, no solo por su fácil preparación y duración, sino porque estos en su mayoría son importados y muchas veces son más baratos que la los nacionales. Produciendo de esta forma, que por economía y practicidad el consumo de estos alimentos aumente cada vez más, generando que la cocina tradicional, la hecha en casa y con amor se deje a un lado, perdiendo así costumbres tales como preparar una comida en familia o compartir momentos importantes a la hora de hacer la cena o sentarse en la mesa juntos.

Para no olvidar

Se puede concluir que la cocina mexicana y colombiana son generadores de identidad y tradición, ya que abarcan historias de ancestrales, familiares y costumbres de un país o región, que se han venido desarrollando mediante una comunicación dialógica generada mayormente en la cocina de los hogares. Por esta razón es que la cocina es un mecanismo fundamental a la hora de hablar sobre generador de culturas, hábitos, diálogos, mecanismo de unión familiar y transmisión de historias e información de una generación a otra. Por ello, al momento de querer prepara un plato la mejor manera es recurrir a un familiar de generaciones pasadas.

Así mismo, se puede decir que la pérdida de tradición, identidad, costumbres y cultura culinaria, no solo es responsabilidad de las franquicias, la masificación o la transnacionalización. Ya que, bien se sabe lo importante que es preservar la historia patrimonial, no solo en la memoria de los ciudadanos sino en el paladar. En consecuencia, a esto se deben buscar estrategias de mercado las cuales sean llamativas para los consumidores, para que de esta manera se puedan mantener no solo las historias familiares, sino que también se puedan mantener las tradiciones arraigadas de cada región y país. De la misma manera se debe incentivar a la sociedad para que sean más activos físicamente, también educar a chicos y jóvenes sobre la importancia de la cocina, sembrando en ellos cariño por sus platos tradicionales.

Para finalizar, se ha podido demostrar que la cocina no sería lo que es hoy en día sin las historias, mitos, anécdotas o saberes culinarios arraigados de siglos pasados. El papel más importante es el que cumple la transmisión de saberes y sabores, ya que, si los antepasados no hubieran dejado todas esas recetas transmitidas de manera oral o escrita, los platos de estos dos países no serían lo mismo. Así que, por respeto a esas recetas, a esas historias y sabores se debe seguir perpetuando por muchos más siglos esos ricos platos tradicionales y rescatar todas las costumbres que conllevan estos mismo.

Referencias

- Alejandra Ceballos. (2017, abril 4). El origen de la bandeja paisa. Recuperado 30 de abril de 2018, a partir de <https://www.solopaisas.com.co/origen-bandeja-paisa/>
- ASALE, R. (s. f.). capitalismo. Recuperado 15 de marzo de 2018, a partir de <http://dle.rae.es/?id=7KCG1Bg>
- ASALE, R.-. (s. f.). tradición. Recuperado 21 de abril de 2018, a partir de <http://dle.rae.es/?id=aDbG8m4>
- Barros, C. (2007). Identidad Gastronómica.
- Bibiano, C. (2009, mayo 27). Desordenes Alimenticios: ¿Qué son los desordenes alimenticios? Recuperado 23 de marzo de 2018, a partir de <http://desordenesjovenes.blogspot.com.co/2009/05/que-son-los-desordenes-alimenticios.html>
- Blanco, I. (2015, diciembre 10). La importancia de comer en familia - Isa Blanco [Blog]. Recuperado 23 de septiembre de 2017, a partir de <http://www.isablanca.com/la-importancia-de-comer-en-familia/>
- Brillat, S. (2001). Fisiología del gusto. Recuperado a partir de <http://www.academia.edu/4217110/33301734-Brillat-Savarin-Fisiologia-Del-Gusto>
- Buena Vida. (2017, septiembre 11). Enchiladas: Por el gusto de ser mexicano | Vanguardia. Recuperado 13 de abril de 2018, a partir de <https://www.vanguardia.com.mx/articulo/enchiladas-por-el-gusto-de-ser-mexicano>
- Cabrera, M. D. M. (2007). REPERCUSIONES DE LA COMIDA RÁPIDA EN LA SOCIEDAD, 25.
- Canal Capital. (2017, enero 10). Doña Segunda. Recuperado 16 de febrero de 2018, a partir de <https://www.youtube.com/watch?v=uGwB3QgBtK8>

De los Ángeles Pérez Samper, M. (2015). *La Cocina Y La Mesa: Deber Y Placer De Las Mujeres*.

Kitchen and table: Duty and Pleasure of Women., 19, 17-36.

Di Rienzo, V. (2011). *Cocina Fusion Mediterranea Mexicana*. Recuperado a partir de

<https://books.google.com.co/books?id=jIbKKwnrAcC&printsec=frontcover&dq=que+es+la+cocina+fusi3n&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjg7oLoi97ZAhVEwFkKHeEECycQ6AEIJjAA#v=onepage&q=que%20es%20la%20cocina%20fusi3n&f=false>

Dinero. (2016, diciembre 15). La radiografía del mercado de comidas rápidas en Colombia.

Recuperado 16 de marzo de 2018, a partir de <http://www.dinero.com/edicion-impresa/negocios/articulo/como-es-el-mercado-de-comida-rapida-en-colombia/240021>

Flores, C. A. T. (2012). LAS REDES SOCIALES Y SU INCIDENCIA EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL AMBATO DE LA CIUDAD DE AMBATO DURANTE EL PERIODO ABRIL, 105.

González, J. A. (1987). Los frentes culturales: culturas, mapas, poderes y luchas por las definiciones legítimas. En *Los frentes culturales: culturas, mapas, poderes y luchas por las definiciones legítimas* (pp. 5-44). Colima, México. Recuperado a partir de <http://www.redalyc.org/pdf/316/31610302.pdf>

José, C. A. (2013). *EPISTEMOLOGÍA DEL SABER DOCENTE*. Editorial UNED.

K. Marx (1852): El 18 brumario de Luis Bonaparte, Cap. I. (s. f.). Recuperado 25 de mayo de 2018, a partir de <https://www.marxists.org/espanol/m-e/1850s/brumaire/brum1.htm>

Klottler. (2014). Comportamiento de compra del consumidor y de los compradores industriales. Recuperado a partir de <http://biblio3.url.edu.gt/Publi/Libros/2014/Market-Kottler/3.pdf>

Llabrés, L. (2014). CONSECUENCIAS DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN LAS RELACIONES FAMILIARES EN EL HOGAR., 25.

- Long, M. (2011, marzo 25). La cocina, el aprendizaje y los niños (I). Recuperado 23 de septiembre de 2017, a partir de <https://www.bebesymas.com/educacion-infantil/la-cocina-el-aprendizaje-y-los-ninos-i-materialismo-dialc3a9ctico.pdf>. (s. f.). Recuperado a partir de <https://alaizquierdadelarazon.files.wordpress.com/2012/07/materialismo-dialc3a9ctico.pdf>
- Munchies, S. de. (2015, octubre 19). Los adolescentes no saben cocinar y no les importa. Recuperado 4 de abril de 2018, a partir de <https://munchies.vice.com/es/article/jpavb7/los-adolescentes-no-saben-cocinar-y-no-les-importa>
- Ochoa Leyva, K., & Santamaría Gómez, A. (2007). Cultura Gastronómica. Recuperado 16 de marzo de 2018, a partir de http://web.uaemex.mx/Culinaria/tres_ne/articulo_08.pdf
- OMS | Obesidad y sobrepeso. (2017, octubre). Recuperado 23 de marzo de 2018, a partir de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- OPS, & OMS. (2017, enero 19). OPS/OMS Colombia - Sobrepeso afecta a casi la mitad de la población de todos los países de América Latina y el Caribe salvo por Haití | OPS/OMS. Recuperado 24 de marzo de 2018, a partir de http://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=2686:sobrepeso-afecta-a-casi-la-mitad-de-la-poblacion-de-todos-los-paises-de-america-latina-y-el-caribe-salvo-por-haiti&Itemid=562
- PALACIOS, S. G., & ESTÉBANEZ, P. F. (2009). *La Sociedad en Relación Con El Tratamiento Educativo de la Diversidad: Apertura de la Familia Y de la Sociedad*. Editorial UNED.
- Prado Reyero, L. (2008, 01). La masificación en nuestra sociedad. Recuperado 2 de marzo de 2018, a partir de http://www.diariodeleon.es/noticias/opinion/masificacion-nuestra-sociedad_361203.html
- Pulso Diario de San Luis. (2015, septiembre 6). México encabeza ventas de comida chatarra en AL: OMS. Recuperado 16 de marzo de 2018, a partir de <http://pulsoslp.com.mx/2015/09/06/mexico-encabeza-ventas-de-comida-chatarra-en-al-oms/>

- Real Academia Española (Trad.). (s. f.-a). *Cocina*. Recuperado a partir de <http://dle.rae.es/srv/fetch?id=9aoCL5w>
- Real Academia Española. (s. f.-a). Costumbre. Recuperado 25 de mayo de 2018, a partir de <http://dle.rae.es/srv/fetch?id=B7jhx3A>
- Real Academia Española. (s. f.-b). Familia. Recuperado 25 de mayo de 2018, a partir de <http://dle.rae.es/srv/fetch?id=HZnZiow>
- Real Academia Española. (s. f.-b). Transnacionalización. Recuperado 21 de abril de 2018, a partir de <http://dle.rae.es/srv/fetch?id=aMCojKf>
- Restrepo Manrique, C. (2007, enero). Historia del Ajiaco en Colombia. Recuperado 8 de febrero de 2018, a partir de <https://www.historiacocina.com/paises/articulos/colombia/ajiaco.htm>
- Salazar, M. A. (2013). *Identidad a través de la cultura alimentaria*. Recuperado a partir de <http://bioteca.biodiversidad.gob.mx/janium/Documentos/6822.pdf>
- Sedó, P. (2005). Reflexiones sobre la tradición culinaria, 18. Recuperado a partir de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/herencia/article/viewFile/9983/9390>
- Soco, M. (2017, mayo 30). El mole, un platillo tradicional lleno de historia. Recuperado 14 de abril de 2018, a partir de <https://www.directoalpaladar.com.mx/ingredientes-y-alimentos/el-mole-un-platillo-tradicional-lleno-de-historia>
- Tejeda, G. (2014, marzo 26). Los cubiertos de mesa. ¿Que sabemos de su origen? Recuperado 10 de abril de 2018, a partir de <https://www.directoalpaladar.com.mx/utensilios/los-cubiertos-de-mesa-que-sabemos-de-su-origen>
- Torres, J. M. M., & Gloria María Cañez De la Fuente. (2009). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local. El caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México.
- Universidad Católica de Uruguay. (2015). Alimentos genéticamente modificados. Recuperado 21 de abril de 2018, a partir de

https://ucu.edu.uy/sites/default/files/facultad/dcsp/Concurso_2015/017_Vaviju_alimentos_geneticamente_modificados.pdf

Vence, I. (2015, mayo 30). Un arte culinario de generación en generación | Revistas [Revista].

Recuperado 23 de septiembre de 2017, a partir de <http://revistas.elheraldo.co/gente-caribe/perfil/un-arte-culinario-de-generacion-en-generacion-134043>