



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Para mí, lo nutritivo es lo hecho en casa

Desde la cocina hacia la alimentación y la salud: habilidades culinarias y decisiones alimentarias

Leyna Priscila López Torres

ADVERTIMENT. La consulta d'aquesta tesi queda condicionada a l'acceptació de les següents condicions d'ús: La difusió d'aquesta tesi per mitjà del servei TDX (www.tdx.cat) i a través del Dipòsit Digital de la UB (diposit.ub.edu) ha estat autoritzada pels titulars dels drets de propietat intel·lectual únicament per a usos privats emmarcats en activitats d'investigació i docència. No s'autoritza la seva reproducció amb finalitats de lucre ni la seva difusió i posada a disposició des d'un lloc aliè al servei TDX ni al Dipòsit Digital de la UB. No s'autoritza la presentació del seu contingut en una finestra o marc aliè a TDX o al Dipòsit Digital de la UB (framing). Aquesta reserva de drets afecta tant al resum de presentació de la tesi com als seus continguts. En la utilització o cita de parts de la tesi és obligat indicar el nom de la persona autora.

ADVERTENCIA. La consulta de esta tesis queda condicionada a la aceptación de las siguientes condiciones de uso: La difusión de esta tesis por medio del servicio TDR (www.tdx.cat) y a través del Repositorio Digital de la UB (diposit.ub.edu) ha sido autorizada por los titulares de los derechos de propiedad intelectual únicamente para usos privados enmarcados en actividades de investigación y docencia. No se autoriza su reproducción con finalidades de lucro ni su difusión y puesta a disposición desde un sitio ajeno al servicio TDR o al Repositorio Digital de la UB. No se autoriza la presentación de su contenido en una ventana o marco ajeno a TDR o al Repositorio Digital de la UB (framing). Esta reserva de derechos afecta tanto al resumen de presentación de la tesis como a sus contenidos. En la utilización o cita de partes de la tesis es obligado indicar el nombre de la persona autora.

WARNING. On having consulted this thesis you're accepting the following use conditions: Spreading this thesis by the TDX (www.tdx.cat) service and by the UB Digital Repository (diposit.ub.edu) has been authorized by the titular of the intellectual property rights only for private uses placed in investigation and teaching activities. Reproduction with lucrative aims is not authorized nor its spreading and availability from a site foreign to the TDX service or to the UB Digital Repository. Introducing its content in a window or frame foreign to the TDX service or to the UB Digital Repository is not authorized (framing). Those rights affect to the presentation summary of the thesis as well as to its contents. In the using or citation of parts of the thesis it's obliged to indicate the name of the author.

CAPÍTULO 3. RESULTADOS

3.1 Caracterización, uso y aprendizaje de las habilidades culinarias

En este apartado presentaremos la caracterización y puesta en práctica de las diferentes HC de la población estudiada. Explicaremos las interacciones en el uso de las mismas, además, de describir las formas y mediadores del aprendizaje culinario —adquisición y desarrollo de las HC—. Y finalmente realizaremos una comparación entre las HC y las formas de adquisición detectadas entre las diferentes generaciones estudiadas.

3.1.1 ¿Cuáles son las habilidades culinarias en el ámbito doméstico?

En la población estudiada, encontramos HC mecánicas o prácticas también denominadas primarias¹⁴¹ y HC tácitas o secundarias como las perceptuales, conceptuales, creativas, organización, orden, estimación, negociación y conciliación, planificación, gestión de la compra, *multitasca*, manejo de herramientas y equipo, búsqueda y gestión de la información.

Al final del apartado de clasificación de las distintas HC, presentamos en la tabla 3 una síntesis conceptual de las mismas.

Enseguida presentaremos la caracterización de las distintas HC de manera segregada para facilitar la tipificación de las mismas. Sin embargo, aclaramos que las diferentes HC detectadas, generalmente son puestas en práctica de manera conjunta.

3.1.1.1 “Cortas todo en dados pequeños y has de sofreír primero la cebolla”: Habilidades culinarias mecánicas o prácticas

Las HC mecánicas, prácticas o primarias, son aquellas relativas al hacer. Son visibles y permiten a las cocineras que, a través del uso de técnicas físicas, de aplicación de frío (enfriamiento) o calor (cocción), los alimentos sean transformados en platos. Ejemplo de estas tareas son: cortar —tipo y tamaño de corte, en tiras o dados— pelar, trocear,

¹⁴¹ Las HC mecánicas o prácticas son consideradas como primarias ya que éstas son la base para el aprendizaje y desarrollo de las HC tácitas o secundarias (Short, 2006). Esto se desarrollará con mayor detalle en el apartado dedicado al aprendizaje culinario.

amasar, batir, tamizar¹⁴²; aplicar técnicas de cocción: hervir, asar, freír, sofreír, rustir, guisar, escalfar, pochar¹⁴³ cocción al vapor, al horno, a la plancha; o aplicación frío¹⁴⁴ a los alimentos para transformarlos en platos.

Las entrevistadas describieron el uso de diferentes técnicas de manipulación de los alimentos, algunas de éstas fueron: hervir pasta o verduras, sofreír tomate, rustir carnes, enharinar y freír albóndigas, saltear espinacas, cocinar en la plancha el pescado o bien hornearlo con sal, untar tomate al pan, abrir latas o botes, cortar en tacos fruta o verdura, rehogar cebolla, remojar lentejas, batir claras, tamizar harina, pelar patatas, trocear lechuga, hacer purés de verduras, amasar, guisar, entre otras.

Según pudimos identificar, las HC mecánicas se relacionan con la ejecución de las diferentes tareas para la elaboración de los platos. Por ejemplo, Bona (B, 42, H, CP), quien dijo no gustarle cocinar y que, en una escala del 0 al 10 (10 la puntuación más alta), eligió calificarse con un 5 en su desempeño culinario pues considera no tener suficiente experiencia y que no “se le ocurre” cómo cambiar y/o sustituir ingredientes en una receta o plato. Ella desplegó diferentes HC mecánicas como cortar y rehogar la cebolla, cortar el chorizo, abrir los potes, lavar y enjuagar las lentejas y mezclar los alimentos al hacer lentejas “de esas de pote y súper rápidas”:

Primero pongo cebollita rehogada, pongo un trocito de chorizo que haga *sh sh sh*, ahí lo dejo un ratito. Lavo las lentejas, las paso por el escurridor para quitarles el exceso de agua, luego las añado a la cebolla y al final pongo un bote de pisto ya preparado y así en 5 minutos las tengo hechas. Bona (B, 42, H, CP).

Cuando las entrevistadas hacían mención de las técnicas físicas de manipulación de alimentos para transformarlos en platos o comidas, pudimos identificar tanto el uso de sus HC mecánicas como de las HC tácitas. Por ejemplo, al cuestionar a las mujeres sobre cómo hacían el sofrito¹⁴⁵, comenzamos a obtener información que nos permitió identificar el uso de las HC tácitas.

De acuerdo a lo que relataron las entrevistadas, el corte —tipo y tamaño— depende de la comida que se quiera elaborar. En el caso del sofrito o los sofritos, como se verá más

¹⁴² Ver anexo I de términos culinarios para ampliar la información.

¹⁴³ Ver anexo I de términos culinarios para ampliar la información.

¹⁴⁴ Ejemplo de ello es el enfriamiento en la nevera o el congelador para preparar flanes, granizados, helados o postres.

¹⁴⁵ Ver anexo I de términos culinarios para ampliar la información.

adelante, la cebolla y en general todos los ingredientes se cortan en cubos o dados procurando que sean del mismo tamaño. El corte de tamaño semejante de los ingredientes, según explicaron las entrevistadas, favorece que la cocción sea uniforme; por el contrario, si hubiese trozos de diferentes tamaños, los más pequeños se quemarían, mientras que los más grandes no estarían “en su punto”. Además, la secuencia de añadido de los ingredientes para la cocción tiene su orden. En este caso el orden de los factores, sí afecta el resultado.

En términos generales, de acuerdo con lo que relataron las informantes, para hacer un sofrito de cebolla y tomate, en una paella¹⁴⁶, se añade aceite, una vez que “está listo”, se agrega la cebolla cortada en dados uniformes y, cuando ésta se encuentra “en su punto”, se vierte el tomate. Carmen (B, 54, JC, P) explicó que, incluso la manera de dar vuelta a los ingredientes en la paella es importante para que la cocción de todos sea uniforme. Pilar (B, 51, JC, S) por su parte, argumentó que la cantidad de aceite y algunas “maniobras” como tapar o no la paella al sofreír, también eran importantes para garantizar una cocción uniforme y “adecuada” de los ingredientes.

Además, el sofrito —aceite, cebolla, tomate y sal— admite diferentes variantes, esto es, hay sofritos “de”, sofritos “para” y sofritos “según el momento” o “con lo que cuentes”

[...] Pues depende de para qué quieres el sofrito, pero, muchas veces lo hago con: ajo, cebolla y tomate, un poquito de orégano y sal ¡claro! Le puedes añadir un poquito de vino blanco, pimienta, lo puedes poner todo en crudo, puedes sofreír primero la cebolla, hay variedades ¡claro! Carmen (B, 54, JC, P).

El sofrito *de* presenta un ingrediente principal, “sofrito de cebolla” (sólo cebolla), aunque también puede incluir otros ingredientes. Por ejemplo, el sofrito *de* tomate (el más mencionado), además del tomate, podía incluir: cebolla, pimienta, ajo, puerro, o zanahoria. Sin embargo, el tomate, dado que es ingrediente de mayor cantidad (con relación al resto de alimentos), le otorga su nombre al sofrito.

Por otro lado, el sofrito *para* depende del plato que se desee preparar. Por ejemplo el sofrito *para* macarrones difiere del sofrito *para* la fideuá¹⁴⁷, o del sofrito para el fricandó. Helena (B, 43, JC, PH) comentó que, cuando prepara fricandó, el sofrito: “lo haces con cebolla, ajo, y haces una picada¹⁴⁸ con almendras, ñora¹⁴⁹, y un poco de tomate y que

¹⁴⁶ Palabra utilizada por las participantes como sinónimo de sartén.

¹⁴⁷ Ver anexo I de términos culinarios para ampliar la información.

¹⁴⁸ Ver anexo I de términos culinarios para ampliar la información.

haga chup, chup, chup¹⁵⁰”, por otra parte el sofrito para macarrones dijo prepararlo “con cebolla, tomate, orégano y pimienta y ya está”.

O el sofrito *según el momento* se refiere a la salsa que admite cambios de ingredientes, secuencia de añadido de los mismos o técnicas de cocción al momento de la elaboración. Regularmente, estas modificaciones responden a los gustos y preferencias alimentarias o bien a la creatividad culinaria de quien cocina. Por ejemplo Docoloz (A, 69, H, S) reconoció que habitualmente preparaba el sofrito “con cebolla, tomate, pimiento y puerro”, aunque la técnica de cocción puede cambiarla de último momento.

[...] a veces cojo, lo pongo todo en crudo y un chorro de aceite, laurel y luego lo trituro, pero a veces lo hago en crudo, luego lo trituro y lo pongo en el guiso y claro, luego eso queda con el caldito y da buen gusto. Docoloz (A, 69, H, S).

El sofrito *con lo que cuentes* es la salsa que se elabora a partir de los recursos de tiempo, materiales como los alimentos disponibles en la nevera y/o alacena, mismos que reflejan hábitos de consumo y gustos y preferencias alimentarias.

Un día le pongo orégano en la salsa otro día le pongo más ajo, otro día le pongo... yo que sé, es que no lo sé, más cebolla, le pongo ajo, le pongo, es que no lo sé. Según me dé la gana [risas] o el tiempo que tenga. Helena (B, 43, JC, PH).

Si pensáramos en las HC desde una perspectiva pragmática y centrada en la tarea, lo que debelarían los discursos de las participantes es una serie de tareas específicas para hacer un sofrito: cortar, pelar, triturar, mezclar, freír o sofreír, pero quedarían preguntas sin respuestas ¿Cuánto aceite es necesario? ¿cómo saber si el aceite “está listo” para incorporar la cebolla? Con relación a los ingredientes, la cebolla por ejemplo ¿de qué tipo? ¿de figuras¹⁵¹ o blanca? ¿cuánta es necesaria? ¿tomate pera o bola? ¿cuál es la proporción de los ingredientes? Y cuándo se agregan otros alimentos como ajo, puerro o zanahoria ¿en qué proporción? El pimiento de qué tipo ¿rojo o verde? El ajo ¿en polvo, con piel, entero, en dados grandes, pequeños, triturado? ¿Cómo saber que la cebolla “está en su punto”? ¿Cuál es “el punto de cocción” de los alimentos? ¿Por qué triturar en

¹⁴⁹ La ñora es una variedad cultivada de *Capsicum annuum* o pimiento, de forma redonda y color rojo se deja secar al sol. Tiene un sabor dulce y es muy utilizada en la gastronomía del Levante español, sobre todo en la Región de Murcia, la Comunidad Valenciana (Alicante) y en Cataluña.

¹⁵⁰ *Chup, chup* fue una expresión utilizada por las entrevistadas para emular el sonido que hacen los alimentos en un medio líquido al hervir. La frase “que haga chup, chup” se utiliza como sinónimo de dejar hervir.

¹⁵¹ Se trata de una cebolla producida en el *Empordà*, su sabor dulce y sin picor lo obtiene por las condiciones climáticas y geográficas de la comarca. Se recolecta en los meses de junio y julio (Gastroteca, s.f.).

lugar de cortar? ¿cómo saber si hacerlo todo en crudo o sofreírlo primero? ¿Añadir vino? ¿en qué momento? ¿Cómo saber qué especies utilizar? ¿cuándo elegir orégano o laurel? ¿cuánta sal? ¿gruesa, molida? ¿en qué momento se añade? ¿al inicio o al final de la elaboración? ¿Cómo saber qué alimentos se pueden combinar con cuáles? ¿Cómo realzar el sabor de los guisos?

Las informantes, a través de los discursos, además de exhibir sus HC mecánicas, también nos develaron el uso de las HC tácitas, la caracterización de las mismas permite dar respuesta a las interrogantes anteriores.

3.1.1.2 Habilidades culinarias tácitas

Las HC tácitas o secundarias no son observables a simple vista, pero a diferencia de las HC mecánicas, permiten a quienes preparan la comida, tomar múltiples decisiones relativas a la elaboración de platos, tanto dentro como fuera de la cocina: juzgar los diferentes procesos de manipular los alimentos, qué técnicas culinarias elegir, descifrar los momentos para añadir determinados ingredientes, cuánto de cada uno, qué mezclar, cómo hacerlo, cuáles ingredientes pueden o no subsistir, cómo organizar la compra para la preparación de las diferentes comidas, cómo gestionar y conciliar las tareas propias de la cocina con el resto de actividades de la vida cotidiana, entre otras tantas.

A continuación presentamos la caracterización de las HC tácitas.

3.1.1.2.1 “Yo voy bastante a ojo”: Habilidades perceptuales

Las HC perceptuales se obtienen una vez que inicia el proceso de adquisición de las HC mecánicas o primarias. Es por eso que se denominan secundarias, ya que si las pensamos en términos de secuencia, las HC perceptuales y el resto de las HC tácitas se integran una vez que se han puesto en práctica las HC mecánicas.

Las HC perceptuales permiten a quien cocina, mediante el uso de los sentidos, juzgar las propiedades de los alimentos en términos de sabor y textura, así como descifrar las reacciones o resultados cuando se combinan o mezclan con otros alimentos o bien cuando son sometidos a procesos de cocción o enfriamiento.

Gracias al uso de las HC perceptuales es posible distinguir y evaluar las propiedades organolépticas¹⁵² de los alimentos, lo que es un requisito para valorar y predecir las reacciones físicas y químicas de los mismos cuando se realiza cualquier técnica de manipulación.

“Conocer los alimentos” como fue nombrado en reiteradas ocasiones, es imprescindible para el desarrollo y uso de las HC perceptuales ya que permite a las cocineras saber “qué hacer con ellos”, es decir, estas HC les permiten elegir y ejecutar las diferentes tareas haciendo uso de las HC mecánicas para transformar los alimentos en platos o comidas. Por ejemplo, Helena (B, 43, JC, PH), mediante el uso de estas HC, es capaz de distinguir el tipo de patata a elegir según el plato que desea elaborar; “hay patatas para hervir y patatas para freír”, señaló. De acuerdo con sus conocimientos, las patatas rojas las prefería para freír porque “iban mejor” al no despedazarse cuando las ponía en el aceite; por otro lado, las patatas blancas “son para estofado, para hervir”, porque se desmenuzaban más y dejaban “el almidón en el caldo” y le otorgan a éste una consistencia y sabor “muy gustosos”.

Mediante el uso de los sentidos, quienes cocinan, evalúan las características organolépticas de los alimentos cuando contrastan esta información con conocimientos previos, son capaces de emitir valoraciones que les permiten elegir, por ejemplo, el fruto en su estado “óptimo”. A través de los sentidos del tacto y oído (palpándolo y dándole suaves golpecitos), Muntsa (B, 44, JC, PH) es capaz de elegir un melón “en su punto” de maduración, dulce y “con todo su jugo”. El criterio explicado por ella fue: “que no suene a hueco y que tampoco se hunda por los lados”.

Esta técnica de selección, corroborar mediante los sentidos las características de los alimentos, de acuerdo con lo relatado por Jimena (C, 25, MJ, CP), también es utilizada por su madre:

[...] por ejemplo mi madre, coge el melón y lo da golpes en los extremos, y según como suena, si suena más hueco o menos, [...] pues sabe si está en un periodo o en otro de maduración y suele acertar siempre. Jimena (C, 25, MJ, CP).

El olor de los pescados y mariscos, el color o viscosidad de la carne, la cantidad de grasa presente en los embutidos, la firmeza y el aspecto de los vegetales, como la ausencia de manchas o el color uniforme; fueron algunos de los criterios mediante los cuales las

¹⁵² Ver anexo I de términos culinarios para ampliar la información.

cocineras dijeron obtener información para elegir un alimento en lugar de otro dentro de la misma categoría.

Si bien la lectura de las etiquetas de caducidad también fue mencionada como un criterio de elección de la materia prima, el uso de las HC perceptuales les permite determinar si un alimento es apto o no para el consumo, independientemente de la información registrada en la fecha de caducidad del producto. Anna (B, 48, JC, PH) señaló “voy bastante a ojo” al reconocer que al hacer uso del sentido de la vista evaluaba el estado de los alimentos. Por ejemplo, mediante la vista y el olfato podía saber si el pollo era inocuo o no y por tanto si podía o no ser cocinado:

Bastantes veces he cocinado cosas caducadas, mi cuñada me dice: “*fa dos días que esta caducat*”. Pero si le digo: “*esta bo*”. *Obres, hueles y si esta caducat es nota*. El pollo se nota enseguida, lo ves, a veces no está caducado y no está bien, el pollo desprende un olor muy malo. Anna (B, 48, JC, PH).

O incluso hay alimentos “que no caducan”. Ejemplo de ello y citado en varias ocasiones fue el yogurt. A través de los sentidos de la vista y el gusto, las participantes reconocieron que la apariencia y el sabor de este alimento no solía alterarse al pasar la fecha de consumo indicada en la etiqueta.

También, las HC perceptuales son puestas en práctica al juzgar los procesos de preparación, cuando se aplica calor (cocción) o frío (enfriamiento) a los alimentos. Mediante el sentido de la vista se puede reconocer que cuando el aceite “hace burbujitas”, es un indicador de que está a la temperatura óptima para freír, de acuerdo con lo relatado por Alessandra (B 43, E, CP) y Teresa (C, 39, MJ, CP).

Bona (B, 42, H, CP), por otra parte, describió cómo, mediante los sentidos del olfato y la vista, sabía si el ajo se había quemado, ya que desprendía un olor característico, además de cambiar de color, de blanco a marrón muy oscuro. O cómo, a través del uso de del sentido de la vista y el tacto, aunado a conocer y entender las propiedades físicas de la cebolla y cómo está reacciona a la cocción (perdiendo agua y por tanto volumen), Inés (B, 48, E, PH), explicó los cambios que se presentaban en este alimento, de modo que le permiten identificar que está “en su punto”¹⁵³ para añadir el siguiente alimento cuando prepara un sofrito:

¹⁵³ La cocción en su punto se refiere a reconocer mediante el uso de los sentidos los cambios físicos y químicos que sufren los alimentos al momento de someterlos a alguna técnica de cocción, con la finalidad de obtener un resultado específico en términos de sabor, textura, presentación y

La cebolla va cogiendo color de mantequilla doradita y se va poniendo blandita, lo que antes ocupa esto, ahora ocupa esto [se reduce] y se va poniendo como mermelada se va haciendo blandita y de color doradito como mantequilla tostada. Inés (B, 48, E, PH).

Para juzgar que la cocción de los alimentos está “en su punto”, Gara (C, 30, E, P) explicaba que evaluaba los cambios que sufrían los alimentos en términos de color, olor y/o textura: “cambia la textura cuando está hecho”, para saber si el arroz o la pasta estaban cocinados, indicó:

Coges un grano de arroz y lo aprietas [para partirlo por la mitad] y si ves que hay como un corazoncito más blanco es que todavía le falta [...] después hay otro truco, coges la pasta, como el fideo [espagueti] y lo tiras a la pared y si se pega, es que está hecho. Pruébalo. Coge un fideo y además como en la cocina no hay pared sino que hay azulejo, pues no hay peligro que se manche, se lo tiras al azulejo como una gominola, ¡claro! y si se pega está hecho. Gara (C, 30, E, P).

Sin embargo, Docoloz (A, 69, H, S), Olga (B, 42, JC, MH), Marilo (B, 42, E, PA), Jimena (C, 25, MJ, CP) y Carolina (C, 28, JC, P) dijeron que para saber si la pasta estaba o no en “su punto” óptimo de cocción, validaban que la textura estuviese “a su gusto”¹⁵⁴ mediante el sentido del tacto (al tocarla) o mediante el sentido del gusto (al probarla). Hubo quién dijo que la pasta le gustaba “muy hecha” o suave, o bien quien reveló que la prefería “al dente” o más firme.

Carolina (C, 28, JC, P), por su parte, demostró conocimientos de las propiedades de los alimentos al contrastar los procesos de cocción de la pasta “normal”¹⁵⁵ y la pasta integral¹⁵⁶, ya que dijo que la segunda “tarda más en cocinarse”, por tanto, solía evaluar el proceso de cocción “más a ojo” que por las instrucciones indicadas en el paquete. Dijo que más allá de los 12 minutos que sugiere la etiqueta para su cocción, hay diversos factores como: “la dureza del agua, la cantidad de agua que hayas puesto o la cantidad de pasta a cocinar” que pueden afectar el resultado final del cocinado de la pasta, por lo que, para validar si la pasta estaba o no al punto, utilizaba el sentido del gusto para cerciorarse que el sabor y la textura eran los adecuados.

olor, todo ello subordinado a los gustos y preferencias alimentarias personales o bien de las personas para quienes se cocina.

¹⁵⁴ Expresión que fue usada por las participantes para establecer gustos y preferencias alimentarias propios o de terceros.

¹⁵⁵ Pasta elaborada con harina de trigo refinada.

¹⁵⁶ Pasta elaborada con un porcentaje de harina integral.

Por su parte, Docoloz (A, 69, H, S), hace uso de sus HC perceptuales cuando prepara paella, ya que le gusta cocinar el arroz “en su punto”, esto es, ni “muy pasado”, lo que se evaluaba al verlo y tocarlo “ya que coge una consistencia pastosa y se deshace” ni “muy crudo”, “que cruja cuando lo masticas”.

Además de tener la habilidad de reconocer cuando un ingrediente está “en su punto”, las HC perceptuales permiten juzgar los diferentes “puntos de cocción” de los diversos ingredientes de una receta o plato. Por lo general, un plato no se prepara con un alimento, suelen conjugarse varios ingredientes, por lo que se han de tener en cuenta las diferentes reacciones y puntos de cocción de los alimentos al combinarlos.

[...] hay que tener en cuenta los diferentes tiempos [de cocción], entonces si por ejemplo, si yo voy a poner una zanahoria, pues quizás a lo mejor la cebolla la voy a dejar un poquito menos [al fuego] porque como luego me tengo que juntar con el tiempo [de cocción] de la zanahoria es mejor que sumemos. De lo contrario, si la cebolla la hago mucho y luego meto la zanahoria que también necesita mucho tiempo, pues igual lo primero lo quemo ¿no? es decir voy sumando [los puntos de cocción]. Inés (B, 48, E, PH).

El conocer las reacciones físicas y químicas de los alimentos permite saber cómo “se comportan” los alimentos, lo que les facilita su manipulación: cuáles alimentos pueden combinarse, en qué secuencia deben mezclarse, cuáles son las técnicas de cocción más apropiadas para obtener un resultado determinado. Conocer el “comportamiento de los alimentos” fue explicado por Muntsa (B, 44, JC, PH) al resaltar la importancia de la secuencia en la incorporación de los ingredientes al cocinar una salsa:

[...] para hacer la salsa coges cebolla, champiñones opcionales, si no tienes, pues no tiene champiñones. Le echas una cuchara de mostaza Dijon, de granulitos, a mí me gusta de granos, entonces tienes que dejar que se consuma el vinagre [de la mostaza], antes de tirar la crema de leche, porque si no, se corta, entonces Steve [marido] un día quiso hacerla y echó la mostaza al mismo tiempo que la leche, yo supongo, con lo cual se cortó, entonces tenía buen sabor, pero realmente estaba como... y le dije a Steve: “Seguro que no has dejado evaporar el vinagre”. La leche con el vinagre, se corta. Pues esto es conocer los ingredientes y cómo funcionan. Muntsa (B, 44, JC, PH).

Detectamos en los discursos de algunas cocineras, como Ethel (A, 73, H, P), Inés (B, 48, E, PH), Alessandra (B, 43, E, CP) y Olivia (C, 27, MJ, CP) que, en términos generales, tenían un amplio dominio de las HC perceptuales y de manera particular en conocer el comportamiento y reacciones de los alimentos ya que de acuerdo con sus relatos, han sido capaces de “rescatar platos”, es decir, aplicar alguna estrategia que les permita corregir errores y/o imprevistos en la preparación, por ejemplo del exceso de sal o incrementar el número de raciones de un determinado plato. “no creas, a veces no sale perfecto [el plato]. Entonces [...] lo que hago es colar todo, remojar, pasarlo por agua y hacerle otro refrito y ya está”.

Sí al hervir la pasta, le pones sal y te das cuenta que tiene demasiada, pues nada, escurres la pasta, la vuelves a poner [en agua] sin sal, de manera que teniendo el agua menos sal que la pasta, la sal pasa de la pasta al agua. Alessandra (B, 43, E, CP).

Además, mediante el uso de las HC perceptuales, gracias a su bagaje cultural, antecedentes familiares y gustos y preferencias alimentarias, entre otros, quienes cocinan emplean los principios de la condimentación, pues utilizan especias y condimentos para obtener olores y sabores deseados.

Asimismo, detectamos que el uso o la cantidad de condimentos se relaciona con la HC de estimación (se presenta en las siguientes páginas). Por ejemplo, Carolina (C, 28, JC, P) explicó que “a pellizco” calcula la cantidad de sal que es necesaria para elaborar una tortilla de patatas. De acuerdo con lo relatado por esta informante, con la punta de los dedos cogía la cantidad de sal según “el volumen [de comida] que tengo, [...] más o menos pongo la sal que yo creo que necesita ese volumen”, y mediante el sentido de gusto, “al ir probando” ella es capaz de juzgar el resultado en términos de sabor.

El uso de las HC perceptuales permite prever el resultado en términos de sabor o textura, cuando los alimentos se someten al frío o al calor. Por ejemplo Anna (B, 48, JC, PH) percibía que las verduras hechas al vapor tenían un sabor “más fuerte” o intenso que las verduras hervidas. Muntsa (B, 44, JC, PH) dijo que al cocinar el salmón a la plancha se resalta el sabor a grasa (lo cual no le parecía agradable). Sin embargo, al elegir el vapor como técnica de cocción, el sabor de la grasa se atenuaba y así, este alimento lo consideraba “más delicioso”. O, al cocinar en el horno los alimentos quedan “más gustosos”, en palabras de Inés (B, 48, E, PH), se debe a que al cocinar al horno: “no secas el producto lo que hace quedar todo el jugo dentro [...] es muy sabroso”.

Las entrevistadas también señalaron cómo la aplicación de frío modifica las características organolépticas de los alimentos en términos de textura y sabor, sobre todo en la preparación de postres fríos. Ejemplo de ello es la elaboración del mousse¹⁵⁷ que hace Carmen (B, 54, JC, P) y deja que “repose en la nevera” para que termine de “coger consistencia”.

Las expresiones “a ojo”, “yo voy a ojo”, “todo es a ojo” o “yo hago todo a ojo” fueron frases que en reiteradas ocasiones se utilizaron y nos orientaron para detectar el uso de las HC

¹⁵⁷ Ver anexo I de términos culinarios para ampliar la información.

perceptuales, ya que manifiestan que es necesario el uso de los sentidos, principalmente vista, gusto, olfato y tacto para poner en marcha estas HC tácitas.

3.1.1.2.2 “Es saber cómo tienen que quedar”: Habilidades conceptuales

Si bien, las HC perceptuales ayudan a evaluar las distintas fases del proceso de preparación de los alimentos, las HC conceptuales, por su parte, permiten conceptualizar o recrear mentalmente el resultado final. Se trata de la capacidad de visualizar el plato terminado en términos de sabor, textura y presentación de acuerdo con un marco de referencia preestablecido. Las berenjenas rellenas, por ejemplo, se hacen con carne picada y no con la carne en trozos, han de cortarse en dos partes, por la mitad, a lo largo, rellenarse y ponerse al horno para gratinar el queso (por simplificar los procesos), no se cortan por mitad a lo ancho, ni se cortan en tres partes. Las berenjenas rellenas han de lucir como berenjenas rellenas.

Además, mediante el uso de las HC perceptuales y las HC conceptuales, quienes cocinan son capaces de discernir qué tareas deben realizarse para la consecución de un resultado final: cómo lucirá el plato terminado, cuál debe ser su sabor, cuál es el menaje de cocina apropiado para su elaboración, cuáles los ingredientes necesarios, y qué procesos de manipulación y cocción son los más apropiados para obtener el objetivo perseguido. Por todo ello, para el desarrollo y puesta en práctica de las HC conceptuales son indispensables las HC mecánicas y perceptuales.

Para hacer una paella, Silvia V (B, 40, JC, S), consideraba indispensable el uso de una paella¹⁵⁸ y azafrán. Por su parte, Pilar (A, 51, JC, S), explicaba que el arroz bomba es una excelente opción para la elaboración de este plato ya que: “te da para darle tantas vueltas como sean necesarias” captando a la vez todos los sabores de los ingredientes del plato.

Las HC conceptuales son aquellas que permiten recrear algún plato por haberlo visto o probado. “Saber cómo tienen que quedar”, “tener idea” fueron palabras que nos guiaron para la caracterización del uso de las HC conceptuales.

Además, las HC conceptuales, junto con otros factores como gustos y preferencias alimentarias o la retroalimentación de los comensales, ayudan a las cocineras a evaluar el

¹⁵⁸ Es un modelo de sartén ancha, sin mango pero a veces con asas.

éxito o fracaso del resultado final. Lo que además tiene repercusiones en la autoconfianza¹⁵⁹ sobre la puesta en práctica de las diferentes HC.

Por ejemplo, cuando Olga (B, 42, JC, MH) preparó por primera vez una paella, no quedó satisfecha con el resultado final. Dijo haberle “quedado fatal”, porque según su conceptualización de este plato: “el arroz no me quedó como tiene que quedar, la paella tiene un toque especial. No se puede pasar, ni puede estar dura, bueno pues me quedó dura, no me gustó”.

Para la recreación de las características del plato deseado, es necesario, además de las habilidades para imaginarlo o conceptualizarlo, la puesta en práctica de las HC perceptuales y mecánicas. Por ejemplo Anna (B, 48, JC, PH) usuaria habitual de la Thermomix®, dijo haber preparado gominolas para sus hijos. Al mezclar los diferentes ingredientes, Anna puso en práctica sus HC mecánicas. Y mediante el uso de sus HC perceptuales fue capaz de prever las reacciones físicas y químicas al combinar los ingredientes. Mientras que a través de sus HC conceptuales —su marco de referencia personal sobre sabor, presentación, color y textura de las gominolas—, reconoció que el resultado final, en términos de sabor, no fue el adecuado:

[...] no quedaron ácidos, tengo que encontrar el ingrediente ácido [...] Mi marido y mi cuñada me dijeron: “tírale limón”, pero si yo le tiro limón, el limón es muy líquido y hay que tener bastante para darle el sabor ácido, entonces la receta me cambiará, porque perderá la textura y ¡no! Esto es cuestión de tirar algún producto químico [se ríe] para que quede.
Anna (B, 48, JC, PH).

Con el uso y puesta en práctica de sus HC conceptuales, las entrevistadas, no sólo son capaces de señalar qué es, cómo debe verse y cómo y con qué ingredientes debe elaborarse un plato, sino que además reconocieron la existencia de diversos métodos para la preparación una misma receta “hay un montón de maneras de cocinar una paella ¡eh!”.

3.1.1.2.3 “La cocina es creativa”: Habilidades creativas

“Crear”, “inventar”, “cocinar con lo que tengas en casa”¹⁶⁰ “improvisar”, “innovar”, fueron frases que nos permitieron identificar las HC creativas.

¹⁵⁹ La autoconfianza y las HC se desarrollarán más adelante en este capítulo.

¹⁶⁰ Con esta frase se hacía alusión a realizar algún plato o comida con los ingredientes disponibles en casa. Estos ingredientes pueden haber sufrido a procesos de manipulación o cocción previa.

Las HC creativas permiten crear platos nuevos o realizar platos ya conocidos a partir de ingredientes disponibles en casa. También habilita a las cocineras para cambiar o rediseñar platos ya conocidos al sustituir ingredientes¹⁶¹ o modificar procedimientos de manipulación de los alimentos como las técnicas de cocción o cortes, mediante el uso de las HC conceptuales para visualizar el resultado final.

Cuando las voluntarias hacían alusión a los términos: “crear” o “inventar”, comidas con “lo que tengas en casa” señalaban que a partir de ingredientes disponibles en la nevera y/o el armario, podían crear un plato, una “tortilla de...”, “arroz con...”, una “empandada de...”, una “ensalada con...”, un “guiso de...”, con la capacidad de visualizar o no, el resultado final (HC conceptuales).

Para desarrollar y hacer uso de las HC creativas es necesaria la puesta en práctica de las HC mecánicas y perceptuales, las HC conceptuales pueden quedar como opcionales. Por ejemplo, Carolina (C, 28, JC, P) cuando prepara una *quiche*¹⁶², emplea sus HC mecánicas al cortar, mezclar, batir y hornear, además, pone en práctica sus HC conceptuales porque conceptualiza este plato en términos de presentación: “sí te equivocas mucho de una cosa o de la otra sí que varía en el resultado final”. Así mismo, dado que Carolina “inventa” el relleno de la *quiche* y con ello aumenta el grado de complejidad de la tarea, pone en práctica no sólo sus HC creativas sino que, además, da cuenta de cierto dominio en el uso de sus HC perceptuales dado que conoce las reacciones al mezclar los alimentos: “se más o menos la proporción, sé que tengo que poner unos huevos y sé que tengo que poner nata o leche para que quede un poco más suave.”

Aunque a diferencia de las HC perceptuales necesarias para desarrollar las HC conceptuales, en este caso detectamos que crear, innovar o modificar platos es una tarea compleja, por lo que se requiere un mayor dominio en el empleo de las HC perceptuales que brinde la posibilidad de sortear diferentes imprevistos al momento de enfrentarse a escenarios desconocidos en la elaboración de las comidas o platos. Por ello, el uso de las HC creativas representa cierto “riesgo”¹⁶³, de “arriesgarse un poco para ver cómo queda”

¹⁶¹ La sustitución de ingredientes responde principalmente a las preferencias y gustos alimentarios y a la disponibilidad de ingredientes al momento de elaborar las comidas.

¹⁶² Ver anexo I de términos culinarios para ampliar la información

¹⁶³ El riesgo del éxito o fracaso del resultado final: según nuestras informantes, lo que permite reconocer el éxito o fracaso de la puesta en práctica de las HC creativas es el resultado final, sobre todo en términos de sabor. Marta (B, 24, JC, S) reconoció que todo lo que su madre, Carmen (A, 54, JC, P) “inventaba”, “le quedaba muy bueno”, por el contrario, Bona (A, 42, H, CP), cuando

señaló Selva (C, 31, JC, S) o de ir “probando” como apuntó Marilo (B, 42, E, PA): “mi manera de inventar es descubrir cosas y sabores nuevos, pues mira si a esto le pongo esto [ingrediente] va a estar mejor”.

Además, detectamos que cuando se ponen en práctica las HC creativas sucede “sobre la marcha”. Las entrevistadas van tomando decisiones sin premeditación, “se me ocurrió en el momento [...] es creatividad”, señaló Gara (C, 30, E, P) al cuestionarla sobre cómo había preparado el guiso¹⁶⁴ que había elaborado y comido antes de la entrevista.

Crear o inventar un plato tiene un referente personal, probablemente alguien más ya lo ha elaborado, pero en su pasado culinario, algunas de las entrevistadas no lo habían hecho, de ahí que se refieren a estas preparaciones o comidas como “sus creaciones”.

Para crear o inventar un plato, o bien saber qué mezclas o sabores son “los adecuados” se parte de los gustos y preferencias alimentarias personales, aunado a un pasado culinario —la propia experiencia— enmarcado en un referente cultural determinado —ideales—. En consecuencia, para unas los alimentos que “no se combinan” para otras pueden representar mezclas favorables. Por ejemplo, Helena (B, 43, JC, PH) reconoció que al crear platos con pescado, nunca pensaría en añadir a la receta vino tinto, las recetas con pescado “se hacen con vino blanco”.

De acuerdo con lo dicho por las informantes, poner en práctica las HC creativas, hasta cierto punto es “automático”, “ni piensas lo que haces [...] las manos van solas”. Por ejemplo, Alessandra (B, 43, E, CP) comentó que, al abrir la nevera, identificaba los ingredientes con los que disponía y así “vas descartando cosas”. De tal forma que al final hacía una selección de 3 ó 4 ingredientes que “sí puedes combinar”. “Abres la nevera y dices: ‘tengo carne’ y ya las carnes van con, yo que sé con berenjena o calabacín y no va por ejemplo, yo que sé con plátano o cosas raras.

Así, cuando se utilizan las HC creativas, además de “crear” o “inventar” un plato con los ingredientes disponibles, también se puede improvisar, es decir, realizar cambios o

habló de las creaciones culinarias su padre, de quién dijo que: “inventaba platos, pero no siempre acertaba” debido a que algunas combinaciones de ingredientes no siempre tenían un resultado favorable en términos de sabor.

¹⁶⁴ [...] tenía pollo [...] Le puse cebolla, muy poquito aceite, porque con poquito ya está, le va bien, la cebolla sésamo y en lugar de echarle cosas hindúes que no tengo, [...] le puse pimentón de Zamora y después le puse el pollo en troceado y le eché un poquito de [...] miso porque el otro día me dijeron que era bueno y estoy descubriendo en dónde queda bien... Gara (C, 30, E, P).

modificaciones sin premeditación y ejecutar una toma de decisiones en términos de ingredientes o técnicas de cocción.

Diferentes circunstancias favorecen la “improvisación culinaria”. Se pueden modificar — eliminar, añadir, sustituir— ingredientes en una receta por carecer de ellos al momento de cocinar, porque sean incompatibles con los gustos y preferencias alimentarias propios o los de las personas para las que se cocina o por intentar darle variedad¹⁶⁵ a las comidas, por disponer de determinados ingredientes “de pimentón si tengo o lo cambio por un poco de orégano es que depende de cada momento”, entre otros.

Estos “momentos” de “creatividad culinaria” se sustentan, entre otros factores, en un cierto grado de pericia y desarrollo de las HC mecánicas, perceptuales y conceptuales, junto con la propia experiencia gastronómica y culinaria, también influyen los gustos y preferencias alimentarias personales y de los comensales, la disponibilidad de alimentos, la motivación personal o “ganas de improvisar” y los recursos como el tiempo, entre otros factores.

[...] si tu lees muchas recetas de macarrones pues no te las explicarán siempre igual, entonces tú ves que a esta receta le cabe, esto, esto y esto ¿no? improvisación [...] Yo creo que es ponerte ¿no? [...] Pues por variar, porque [...] Si comes siempre macarrones con tomate, se hace aburrido [...] Y así sorprendes ¿no?, dices: mira “hoy los he hecho con bechamel”. Carmen (B, 54, JC, P).

[...] cuando yo tengo el tiempo, no siento presión. Me pongo en la cocina y me distraigo y veo lo que hay: “mira y puedo sacar esto, esto, esto”, y voy cortando pensando en el momento: “y cómo lo voy a hacer” y “cómo le voy a echar esto, y luego, qué especies” entonces, para mí siempre ha sido así, con más tiempo, puedo, me sale más creatividad, más ideas y cuando voy súper justa por el tiempo ¡uff! ni puedo pensar en lo que voy a preparar. Olivia (C, 27, MJ, CP).

Otra circunstancia que permite hacer uso de HC creativas es preparar con un mismo alimento diferentes platos. Bona (B, 42, H, CP), por ejemplo, utiliza sus HC creativas al ser capaz de preparar a partir de arroz cocido, diferentes comidas, “arroz con atún en lata, un poco de aceite de oliva y sal y al otro día con tomate [...] tienes la base y solo cambiando lo que le añades y tienes otro plato”.

Evitar el desperdicio de alimentos o *cuina d’aprofitament* también fue señalado por algunas entrevistadas como incentivador del uso de HC creativas. Las estrategias que hacen visible el despliegue de HC creativas son diversas. Se puede por ejemplo partir de HC conceptuales, tal es el caso de los canelones que se preparan el día de San Esteban:

¹⁶⁵ El tema de las percepciones de la variedad y cómo influye ésta en las decisiones alimentarias, se presenta con mayor detalle apartados subsecuentes de este capítulo.

[...] con lo que ha sobrado de la *escudella de cardolla*¹⁶⁶ hago los canelones y nunca salen igual y nunca los hago igual porque depende de lo que haya sobrado tengo más o menos carne, es decir, nunca los hago igual. Pilar (B, 51, JC, S).

Las croquetas son otro ejemplo de la *cuina d'aprofitament* que se elaboran a partir de restos de carne que han sobrado. Estos son ejemplos en los que se hace uso de las HC creativas a partir de platos concretos (HC conceptuales).

También se hace *cuina d'aprofitament* al “inventar platos” o hacer comidas desde alimentos o “restos” de otras preparaciones o cuando no se quieren desechar los alimentos que están “a punto de estropearse”, las informantes hacen uso de sus HC creativas sin que ello necesariamente represente poner en práctica las HC conceptuales.

Depende, porque a veces uso restos de la cena o los restos de la comida anterior, a ver por ejemplo para cenar, me sobraron un poco de espaguetis del día anterior que normalmente los hago sin carne y sin nada, pues le añado una lata de atún, y ya tengo unos espaguetis con atún y ya tengo un plato, aprovecho, aprovecho mucho [...] porque no me gusta tirar la comida [se ríe], porque si está bien, no tengo porque tirarla y con la nevera se conserva muy bien todo y si sabes manipularla para hacer otra cosa, es perfecto. Pilar (A, 51, JC, S).

3.1.1.2.4 “Hay que cuadrar tiempos, deberes, duchas, cenas”: Habilidades de organización y orden

Las HC de organización presentan dos dimensiones que, para facilitar su caracterización, denominaremos externa e interna debido a su localización espacial. La dimensión interna, dentro de la cocina, se relaciona con la gestión del tiempo y de todas las actividades relativas a la preparación de los alimentos para obtener un resultado —comida o platos— en un tiempo determinado. La dimensión externa, fuera de la cocina, son todas las gestiones que se realizan para conciliar las actividades de “la cocina”¹⁶⁷ con el resto de los eventos de la vida cotidiana.

Generalmente, las HC de organización se despliegan de acuerdo con la percepción y disposición de recursos, el tiempo¹⁶⁸ es el más mencionado.

Aunque en los discursos de las mujeres entrevistadas, las HC de organización se mencionaban indistintamente en sus dos dimensiones, las decisiones realizadas en la

¹⁶⁶ Ver anexo I de términos culinarios para ampliar información.

¹⁶⁷ Como la compra, almacenamiento y conservación de víveres, limpieza, preparación y consumo de las comidas.

¹⁶⁸ El tiempo como recurso y factor que condiciona las decisiones alimentarias lo presentamos con detalle apartados subsecuentes.

dimensión interna —la preparación de los alimentos— generalmente se subordinaba a las condiciones de la dimensión externa, el tiempo dedicado al trabajo remunerado fue la constrictión más mencionada.

[...] me organizo [...] en función del horario que sé que voy a tener esa semana, es decir yo sé que el lunes, por ejemplo, hoy que es lunes no tengo tiempo¹⁶⁹, que el martes y miércoles en cambio, tengo toda la mañana y toda la tarde, el jueves sólo tengo hasta las 2:30pm y luego un ratito de la tarde, entonces voy organizando el menú en función de aquellos tiempos que yo sé que tengo cada día. No entro a saco ¡no! porque si no me estresaría y no saldría nada. Entonces sí yo un día sé que yo voy a salir de casa a las 2:30pm, ese día no voy a hacer una cosa de estas así tan complicadas¹⁷⁰ pues haré, no lo sé, una pasta. Inés (B, 48, E, PH).

Debido a la capacidad de prever diversos escenarios posibles, tomando en cuenta la disposición de recursos como el tiempo, la motivación o “ganas” para cocinar, los hábitos alimentarios, los gustos y preferencias alimentarias, la importancia, mucha o poca, de la percepción de la salud, entre otros¹⁷¹ que tienen influencia en lo qué se come y/o elabora, nuestras informantes, relataron diversas estrategias que ejemplificaban el uso de sus HC de organización para “tener la comida en la mesa”.

Algunas de las mencionadas fueron: la concentración de la compra¹⁷², la compra de productos “para una prontitud” o “para salir del paso”, congelar la materia prima comprada o cocinar platos en grandes cantidades —más raciones de las que se consumirán al momento— para refrigerarla y/o congelarla. A continuación detallaremos en qué consisten estas estrategias a modo de ejemplificar las HC de organización y orden tanto en su dimensión externa como interna.

Inés (B, 48, E, PH), cuando trabajaba jornada a tiempo completo en la radio, “sólo podía comprar el sábado por la tarde, no tenía ningún otro momento y compraba para toda la semana ¡todo, absolutamente todo! que no faltara de nada. Cogíamos 2 carros uno mi marido y otro yo”. Por el contrario, Anna (B, 48, JC PH), al igual que Carmen (B, 54, HC,

¹⁶⁹ Los lunes, Inés, usualmente sale de casa entre las 8 y las 9h para dirigirse al CC para impartir clases de cocina. Termina la última sobre las 19h. Junto con el tiempo dedicado al trayecto de vuelta a casa, dijo volver entre las 20 y 20:30h.

¹⁷⁰ Hacía referencia a platos que para su realización se requiriera varias horas.

¹⁷¹ Se presentan con detalle en apartados subsecuentes.

¹⁷² Hacemos referencia a la concentración de la compra como una estrategia que exhibe el uso de las HC de organización, no sólo para conciliar el tiempo del abastecimiento de alimentos con el resto de las actividades con la intención de minimizar el número de trayectos, sino porque además esta estrategia les permite a las cocineras tener recursos disponibles y poder “poner la comida en la mesa”.

P), debido a su percepción de no disponer de tiempo para hacer la compra, hace uso de sus HC de organización para comprar por internet.

[...] la compra del hipermercado la hago cada 15 días por internet, en Carrefour, porque ir me ocupa mucho tiempo y además es muy pesado ir a comprar, tienes que arrastrar el carro, subir la compra, entonces prefiero hacerla por internet que ya sé perfectamente lo que necesito y que me lo traigan a casa. Carmen (B, 54, HC, P).

Con la concentración de la compra, identificamos las HC de orden, entendidas como la habilidad de colocar todos los insumos en el lugar que les corresponde¹⁷³, bajo las condiciones que más se adapten a los requerimientos y las necesidades de quien cocina, a la vez que garantizan la conservación adecuada de los insumos.

Detectamos diversos casos en los que las HC de organización y orden se ponen en práctica de manera simultánea. Durante la preparación de los alimentos es posible identificar la gestión de tareas para la elaboración de los platos —la dimensión interna de las HC de organización— a la par que se ordenan y guardan “las cosas en su lugar”.

[...] veo dos o tres cosas en el fregadero pues las limpio, las seco y si tengo que volver a utilizarlas no las guardo, o sea las pongo ahí encima de la mesa de trabajo o si no, si ya sé que no las voy a utilizar las guardo directamente. Así que cuando termino de cocinar o cuando se está terminada la cocción de los alimentos yo ya tengo más o menos todo recogido. Alessandra (B, 43, E, CP).

Yo soy igual. Cosa que uso, cosa que voy lavando y lo pongo en su sitio [...] se queda todo limpiecito, porque también soy como ella [se refiere a Alessandra] porque también conforme voy usando, voy lavando y poniendo en su sitio de manera que cuando termino todo está limpio. Ethel (A, 73, H, P).

Las HC de orden son puestas en práctica al conservar y/o guardar los insumos adquiridos: productos, alimentos perecederos y no perecederos, y conservarlos de manera óptima¹⁷⁴.

Por ejemplo, Jimena (C, 25, MJ, CP) al comprar fruta, pone en práctica sus HC mecánicas¹⁷⁵ y de orden, cuando la conserva de la manera que mejor se adapta a sus necesidades, para así poder disponer de estos alimentos cuando son requeridos:

¹⁷³ Con las HC de orden no sólo nos referimos al almacenamiento, sino que también se tiene orden al cocinar e ir colocando los insumos y menaje donde corresponde, según el criterio de quien cocina.

¹⁷⁴ Se entiende como de las tareas que se realizan para que los alimentos además de conservar sus características organolépticas, estén dispuestos para su uso, de la manera que mejor se adapte al estilo de vida y gustos propios quienes cocinan.

¹⁷⁵ Como pelar y cortar la fruta.

[...] cuando compro fruta, una de las cosas que hago con la sandía o el melón, que me gustan un montón, [...] cuando tengo un rato en casa, [...] las corto, por ejemplo le quito el culo de la sandía, lo apoyo [sobre la tabla de cortar] y le voy quitando con el cuchillo la cáscara, así, con este corte sale bastante bien la cascara, hago rodajas y las pongo en un taper y lo meto en la nevera, entonces sé que así lo tengo mucho más accesible y como mucha más fruta [...] porque lo tengo más cómodo, porque hago el esfuerzo en un momento en el que no me cuesta [...] y luego [...] en otro momento pues puedo ir pacíficamente a retirarlo ¿sabes? Jimena (C, 25, MJ, CP).

La práctica de hacer porciones y congelar alimentos de primera gama, como distintos tipos de carne, pollo, conejo, pescado o mariscos en diversos formatos (picada, en filete, en trozo o en canal), es una actividad habitual realizada por mujeres de diferentes edades: Silva Z (A, 57, E, PH), Margarita (A, 64, H, P), Susana (B, 50, JC, P), Carmen (B, 54, JC, P), Inés (B, 48, E, PH), Pilar (B, 51, JC, S), Helena (B, 43, JC, PH), Silvia V (B, 40, JC, S), Natieli (B, 42, MJ, P), Jimena (C, 25, MJ, CP) y Carolina (C, 28, JC, P) que les permite tener alimentos “a la mano” para gestionar las opciones alimentarias de cada día.

[...] si no vas a comprar cada día no puedes tener cosas frescas, yo por ejemplo voy a comprar el viernes o el sábado, compro carne, pescado, hamburguesas, de todo, hago paquetitos individuales y todo congelado y entonces voy sacando porque si no, no hay manera yo no puedo ir a comprar cada día. Helena (B, 43, JC, PH).

[...] normalmente compro pollo, carne y pescado, los compro frescos y casi siempre los suelo congelar, procuro dividírmelo en raciones más o menos individuales que yo sé que voy consumir normalmente en un día, para que me resulte más cómodo, [...] más fácil, para mí sola es más fácil preparar en raciones individuales. Jimena (C, 25, MJ, CP).

Mediante las HC de organización no sólo se concreta la compra, sino también la elaboración de los alimentos. Al cocinar en grandes cantidades algunos días de la semana, generalmente sábado o domingo, las entrevistadas, concilian el tiempo dedicado a realizar las actividades de la preparación de los alimentos con que invierten en otras actividades. Preparan salsas, sofritos o platos hechos que al descongelarlos, es posible tener “en un momento la comida en la mesa”.

Las cocineras entrevistadas, prevén diferentes escenarios que pudiesen comprometer el tiempo necesario para preparar los alimentos —HC organización en su dimensión interna— y suelen llevar a cabo esta estrategia. Margarita (A, 64, H, P), Carmen (B, 54, JC, PH), Pilar (B, 51, JC, S), Inés (B, 48, E, PH), Anna (B, 48, JC, PH), Helena (B, 43, JC, PH), Bona (B, 42, H, CP), Selva (C, 31, JC, S) y Olivia (C, 27, MJ, CP) reconocieron cocinar grandes cantidades y congelar como práctica habitual.

Aunque también, cuando me pongo a cocinar hago grandes cantidades y hago cosas que se puedan congelar, las boloñesas están congeladas, el tomate frito está congelado para toda la semana, la masa de croquetas, la masa de buñuelos, y todo lo que se pueda [...], hay que tener recursos congelados, frescos, en el armario producto seco y lo de la nevera, y entonces hay que jugar con todo eso ¿no? [...] si por ejemplo, mañana hago canelones y

yo estoy toda la mañana, bueno toda no, porque ya tengo el rustido, entonces no va a ser tan largo y luego lo puedo congelar, pues otro día yo ya tengo la comida hecha, tampoco soy tan mártir, no es que me quiera flagelar es que me quiero ahorrar el tiempo de otro día. Inés (B, 48, E, PH).

La estrategia de cocinar y congelar, además de permitirnos identificar las HC de organización, también hace visibles las HC de orden. Por ejemplo Anna (B, 48, JC, PH), quién suele cocinar y congelar, detalló cómo gestiona el espacio de la nevera y el congelador. Señaló cómo, una vez preparada la salsa de tomate, rellenaba sobres de plástico y los ponía horizontales en el congelador y ya que se encontraban congelados, los cambiaba y colocaba verticalmente para ahorrar espacio —HC de orden—. Además con estos “sobres pequeñitos” de salsa, dijo “ahorrar tiempo” al no necesitar descongelarlos antes de usarlos. Por ejemplo, si al llegar a casa, Anna, decidía hacer unos macarrones, además de hervir la pasta, mientras preparaba el sofrito con la carne, simplemente añadía la salsa de tomate congelada: “rompo la bolsa, porque la saco [del congelador] y tal cual rompo la bolsa y la agrego, es decir, meto el cuadradito [de salsa de tomate] congelado ya se deshace en la cocción del sofrito para los macarrones”. Anna resaltó el no descongelado previo de la salsa como una ventaja que le ayudaba a gestionar el tiempo dedicado a la preparación de los macarrones —HC de organización dimensión interna— porque la descongelación era simultánea en la preparación de sofrito.

El uso de frases “mientras hago tal, voy haciendo...”, “mientras tanto hago...”, “pones esto y vas haciendo lo otro”, “voy haciendo esto cuando esto...” nos hicieron visible el uso de sus HC de organización en su dimensión interna, para gestionar las diferentes actividades y recursos mientras se elaboran uno o más platos, con el objetivo de tenerlos terminados a una hora determinada.

Detectamos que mediante el uso de las HC perceptuales y de organización, las cocineras pueden “controlar el tiempo de cocción” frase que fue usada para referir la pericia de estimar o prever el tiempo requerido para que los alimentos estuvieran cocinados “en su punto”. Esto es, las personas que cocinan, son capaces de estimar bajo ciertas condiciones y con determinados ingredientes, cuánto tiempo es requerido para que uno o varios alimentos se cocinen. “Por ejemplo, si son patatas o judías, pues tú pichas para ver si están tiernos, pero ¡claro! la verdura hervida pues estará en 10 minutos o un cuarto de hora” Docoloz (A, 69, H, S).

El conocer los tiempos de cocción ayuda a gestionar el tiempo y las diferentes tareas culinarias para prever lo que durará todo el proceso de elaboración de las comidas y así cumplir con los objetivos: HC de organización dimensión interna.

[...] entonces veo el solomillo de cerdo y digo: “pues lo puedo hacer a la sal, lo puedo hacer en hojaldre, lo puedo rellenar, lo puedo hacer a la plancha” o sea entonces, dependiendo del tiempo que tenga pues digo: “ah pues mira esto lo voy a comprar porque seguramente el jueves por la noche, pues nada le pongo un poco de hojaldre y ¡pam! en 20 minutos ya lo tenemos”. Inés (B, 48, E, PH)¹⁷⁶.

Las mujeres entrevistadas mostraron sus HC de organización al gestionar un *stock* de alimentos “que te sacan de un apuro” cuando se cuenta con mucho o poco tiempo, o cuando no se quiere o no se tienen ganas de cocinar. Son productos de distintas gamas que las mujeres dijeron tener para “hacer una comida rápida” o para “no cocinar”.

Estos productos les permiten a las cocineras optimizar la cantidad de tiempo dedicado a las diferentes tareas de la elaboración de los alimentos —HC organización dimensión interna—. Los platos que podían preparar “en un momento” con los alimentos “que te sacan de un apuro”, fueron diversos. Las diferentes opciones alimentarias a las que las cocineras hicieron referencia dependen del uso de otras las HC como las creativas, hábitos de consumo, gustos y preferencias alimentarias, entre otros factores. Por ejemplo, Docoloz (A, 69, H, S) señaló que al tener botes de garbanzos o de judías, “haces un sofrito y tienes el primer plato o con pasta, de esa pequeñita¹⁷⁷ la hierves y puedes hacer una ensalada”. Helena (B, 43, JC, PH) dijo hacer uso de “verdura congelada [...] para hacer a la plancha, si no tengo fresca pues digo: ‘pues al menos salgo del paso’”, Marta (C, 24, JC, S) prepara ensaladas con legumbres en pote “pones garbanzos, zanahoria, lechuga, maíz dulce, atún, lo que tengas [se ríe] y te haces una ensalada”.

Por su parte Alessandra (B, 42, E, CP) dijo hacer un “*spaghetti, aglio, olio e peperoncino*” en “2 minutos”, en lo que la pasta hervía dijo “pones en poquito de aceite en un sartén, cortas el ajo en rodajitas o picado, como te guste, añades el *peperoncino* que es como un chili, tiras la pasta y listo”. Marisa (B, 45, P, S) al utilizar alimentos de tercera y cuarta gama dio cuenta de sus HC de organización al preparar un estofado “compro la bolsa de cebolla picada, cojo un puñado y ahí va a la olla, el pimiento lo mismo, ya te viene picado,

¹⁷⁶ Como lo habíamos señalado anteriormente, se despliegan varias HC en la práctica. En este fragmento se puede apreciar que “conocer el tiempo de cocción” que se desarrolla a partir del uso de HC perceptuales y de organización y también se evidencian las HC conceptuales.

¹⁷⁷ Comentó en la entrevista que la pasta pequeña está hecha en menos tiempo que la pasta de mayor tamaño, por eso era una alternativa para hacer una comida rápida.

lavado cortado, no haces nada, [...] le pones tomate y ya preparas un estofado”. Mientras que Anna (B, 48, JC, PH) dijo hacer tortilla de patatas “*en un moment*” utilizando productos de distintas gamas.

[...] hay una bolsa que está la patata troceada con cebolla, abres la bolsa, pones esto en la paella, un chorrito de aceite [...] a fuego medio le das un par de vueltas en 5 minutos aquello se ha descongelado y se ha vuelto blandito¹⁷⁸ [...] mientras tanto bates los huevos, cuando acabas pones los huevos en la misma paella que ya como lleva aceite está muy bien untadita y no engancha así que [se ríe] *fas la truita de patates i ja* [se ríe] 5-10 minutos o un cuarto de hora ¡un cuarto de hora en hacer una tortilla de patatas! claro, si tuviera que pelar las patatas, cocer patatas, pelar cebolla, cocer cebolla que además lo haría a parte porque si lo haces junto no va bien porque las patatas tienen un tiempo [de cocción], la cebolla tiene otro, ya son dos paellas y aceite en cantidad. Anna (B, 48, JC, PH).

Helena (B, 43, JC, PH), por su parte, mostró tanto sus HC de organización, al tener alimentos de quinta gama “para salir del paso”, cuanto “no tiene ganas” de cocinar, como sus HC perceptuales al prever el resultado en términos de sabor y textura de acuerdo con la aplicación de una u otra técnica culinaria:

[...] calamares a la romana *vull dir* estos son para los días de estos que digo: “no tengo ganas de hacer nada” coges, hasta los meto en el horno a veces si no los quiero hacer fritos, para que no sean tan grasos, los pongo en la bandeja del horno y los meto y quedan bien, no quedan como fritos pero están buenos. Helena (B, 43, JC, PH).

Otras estrategias que también hacen visibles las HC de organización fueron, por ejemplo, cocinar un día antes, por la tarde o noche, para tener “la comida lista” al día siguiente. Esto lo comentaron Helena (B, 43, JC, PH) y Docoloz (A, 69, JC, S). Por su parte Gara (C, 30, E, P), quien es autónoma, usa sus HC de organización para gestionar sus horarios laborales y procura que el horario de la comida “no se le desmarque” al evitar organizar actividades de trabajo a la hora de comer y/o preparar los alimentos.

El uso de las HC de organización en su dimensión interna y de orden, también las constatamos durante las observaciones participantes realizadas en los cursos de cocina “*farçit de llibres*” y en el curso de “*Cuinat cultura cubana*”.

En los dos cursos, para gestionar el tiempo del que se disponía (dos horas) y realizar las tareas necesarias para tener los distintos platos y/o guarniciones para la degustación, las profesoras, Gavina (curso *farçit de llibres*) e Isabel (*Cuinat cultura cubana*) consultaban en reiteradas ocasiones los relojes del aula, por lo general en cada cambio de actividad que

¹⁷⁸ Este es otro ejemplo del uso de HC de organización en su dimensión interna, al “conocer los tiempos de cocción” aunado con el uso de las HC perceptuales, ya que Anna sabe los cambios de las propiedades organolépticas de las patatas y cebolla al estar durante un tiempo (5 minutos) y condiciones (fuego) determinadas.

realizaban, “echaban vistazos” a los relojes de pared, presumiblemente para gestionar el tiempo y las tareas culinarias.

En ambos cursos, los relojes de las aulas de cocina se encontraban dispuestos en sitios visibles para las cocineras, en el *espai cuina'm*, se encontraba al lado izquierdo de Gavina y en la cocina del CC *Pati Llimona* al lado derecho de Isabel, esto se aprecia en la ilustración 1.

Ilustración 1. Ubicación de los relojes en cursos de cocina



Ambas profesoras puntualizaban la secuencia de las tareas a fin de tener los platos y/o guarniciones a tiempo. Por ejemplo, Gavina quién elaboró un menú de tres platos, inició la clase con la elaboración del postre, así, mientras el bizcocho se encontraba en el horno, continuó con la preparación del relleno de los sarcófagos, una vez mezclados todos los alimentos los dejó en la paella para finalizar su cocción, y así prosiguió con la siguiente

tarea de este mismo plato, extender la masa brisa¹⁷⁹ y hacer porciones, para después cortar el queso, que completarían el relleno de los sarcófagos.

Una vez finalizada la cocción de relleno, inició el montaje de los sarcófagos. Para esta actividad solicitó la participación de las asistentes, lo que le permitió comenzar las tareas y elaborar la ensalada. Inició la separación de las hojas de lechuga para después delegar esta actividad y comenzar a montar la nata, que junto con otros ingredientes sería el relleno de las lechugas: el primer plato. Una vez terminado el relleno hecho con la nata montada, puso esta mezcla en mangas pasteleras, y después de poner el ejemplo, solicitó la intervención de las presentes para la consecución de esta actividad.

Así, Gavina volvió a retomar la elaboración del postre, el plato cuya preparación comenzó al inicio de la clase. Señaló que estaba esperando a que el biscocho se enfriara, ya que de lo contrario, al desmontarlo del molde en el cual fue horneado, en caso de estar caliente, se haría pedazos y esto afectaría la presentación del plato (HC mecánicas y perceptuales). Motivo por el cual inició la clase elaborando el postre (HC de organización, dimensión interna).

Una vez retirado el bizcocho del molde, Gavina añadió la mezcla de licores, y sobre las 21h los tres platos estuvieron terminados y dispuestos al grupo de 16 comensales.

En el caso de Isabel, durante el curso *cuinat cultura cubana*, elaboró un plato único: tostones, maduritos, yuca con “mojo criollo” de naranja agria y ropa vieja¹⁸⁰. El plato montado se aprecia en la ilustración 2.

Además, al inicio del curso, Isabel preparó “mariquitas” o chips de plátano que se aprecian en la ilustración 3. Aunque si bien era un solo plato, era necesario realizar diversas tareas para finalizarlo sobre las 14h. En el caso de la profesora Isabel, si bien cocinó 3 guarniciones con plátano, de diferentes grados de maduración, uso sus HC de organización —dimensión interna— para gestionar las tareas y que las “mariquitas” estuvieran listas primero (ilustración 3), para después seguir con la preparación de los “tostones” y finalmente los “maduritos”.

¹⁷⁹ Ver anexo I de términos culinarios para ampliar información.

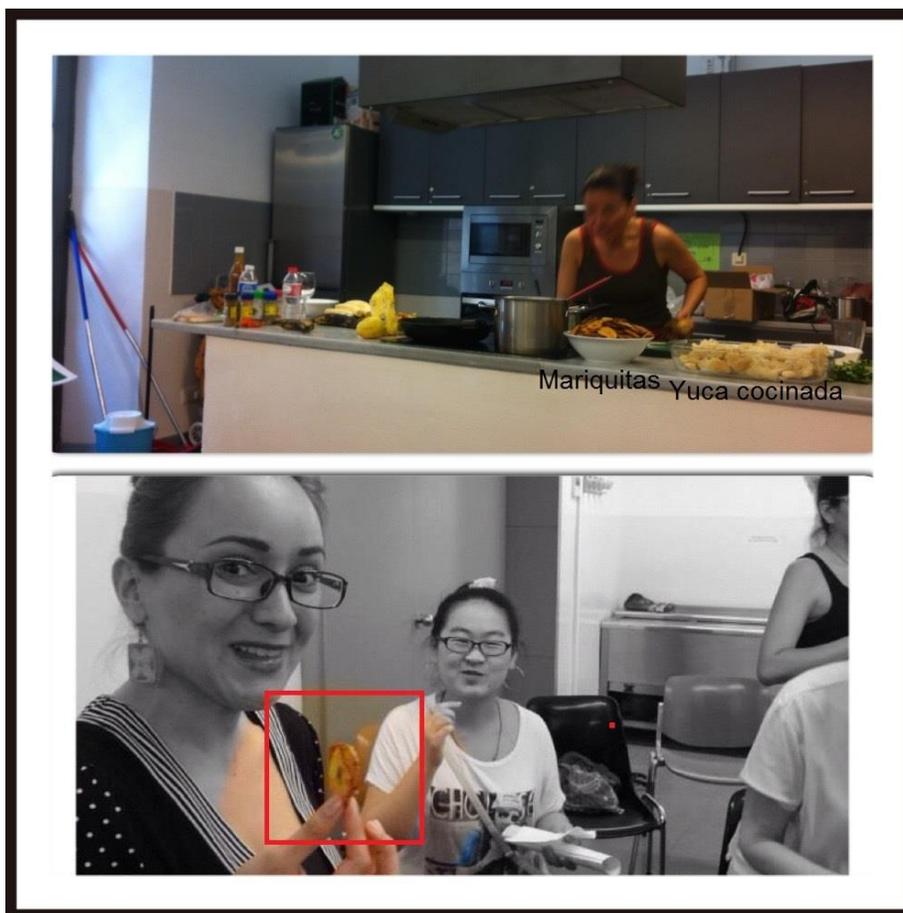
¹⁸⁰ Ver anexo I de términos culinarios para ampliar información.

Ilustración 2. Plato elaborado en *cuinat cultura cubana*



Al iniciar el curso, Isabel ya había cocinado la carne y la yuca, argumentando que el tiempo de cocción era largo y estas tareas las había hecho con anterioridad para que la guarnición de yuca con “mojo criollo” de naranja agría y el guiso “ropa vieja” estuvieran terminados a tiempo (HC de organización, dimensión interna).

Ilustración 3. Elaboración de "mariquitas" en el curso *cuinat cultura cubana*



Mientras la yuca se enfriaba (ver en la ilustración 3 el recipiente de cristal al lado izquierdo de la profesora), Isabel, cortó y puso los plátanos a freír (HC mecánicas) para preparar las “mariquitas” que fueron un aperitivo. La siguiente preparación se trató de los “tostones”, donde Isabel, integró a los asistentes del curso para que participaran en la elaboración de esta guarnición. Mientras esto ocurría, ella inició la elaboración de los “maduritos”, tarea que continuaría Muntsa (su asistente), lo que le permitió a Isabel continuar con la preparación de la salsa de la ropa vieja, para, terminar su cocción mientras ésta hervía en el fuego.

Isabel retomó la preparación del mojo de la yuca (que ya se había enfriado). La profesora, exhibió sus HC de organización al iniciar con antelación las tareas que requerían más tiempo —la cocción de yuca y carne— de manera que pudo organizar el resto de las actividades, para al final obtener el plato principal: ropa vieja; y las 3 guarniciones: yuca

con “mojo criollo” de naranja agría, las “mariquitas” y los “tostones” a las 14h para ser degustados por 18 comensales.

Además en ambos cursos, las profesoras Gavina e Isabel contaban con ayudantes quienes mostraron sus HC de orden, ya que al momento que el menaje era usado, se lavaba y reservaba. También pudimos observar que los restos de alimentos y basura como paquetes, bolsas o frascos, eran colocados en contenedores especiales y separados (unos para la basura orgánica y otros para la inorgánica).

Al final de la preparación, justo antes de cenar y comer, respectivamente, el menaje se encontraba limpio y guardado “en su lugar”.

En el curso *farçit de llibres* al concluir la cena lo único que faltaba por hacer era lavar los platos y cubiertos que habían sido utilizados por los comensales. Mientras que en el caso de Isabel del curso *cuinat cultura cubana* la comida fue servida en platos desechables, que al terminar se tiraron en el contenedor correspondiente de basura inorgánica. Al finalizar los cursos, las dos cocinas quedaron limpias y ordenadas.

3.1.1.2.5 “Si tú necesitas hacer comida para 5 personas, con la Thermomix® vas justa”: Habilidades de estimación

Las HC de estimación permiten precisar las proporciones de ingredientes necesarios en la elaboración de los platos, además de estimar las cantidades de ingredientes a utilizar para obtener un determinado número de raciones o platos.

Por ejemplo, Martina (B, 44, MJ, PH) en un grupo de discusión, explicó la cantidad de ingredientes a utilizar en una receta de masa para empanada: “una lata de cerveza, un vaso de aceite y harina... la que pida”, esto es, según la textura de la masa, explicaba Martina, se incorpora la cantidad de harina necesaria para obtener las características deseadas en términos de textura, condición que era evaluada mediante la vista y el tacto (uso de las HC perceptuales). Además, Martina al ser cuestionada por Margarita (A, 64, H, P) sobre la cantidad de levadura a utilizar (dado que era una masa que necesitaba aumentar su volumen), Martina, demostró saber el “comportamiento de los alimentos” (HC perceptuales) al responderle: “nada, no necesita levadura, lo que la hace subir es la levadura de la cerveza”.

Durante las conversaciones tanto en grupos de discusión, como en las entrevistas y conversaciones informales notamos que cuando las personas comparten recetas no

precisaban la cantidad de ingredientes, “un poco de harina”, “unos pimientos”, “se pone cebolla, poco tomate y luego el vino” o “pongo un poquito de cebolla, ajo, espinacas y ya está” ¿Cuánto es poco, mucho o algo de determinado ingrediente? al preguntar esto, Bona (B, 42, H, CP), en un grupo de discusión expresó: “no se pueden dar cantidades sino que eso [las cantidades necesarias] lo vas viendo”.

Las HC perceptuales son la base para el desarrollo de la HC de estimación, que al igual que las primeras, también se adquieren con la práctica. Carolina (C, 28, JC, P) relató el caso de: “[...] un amigo que una vez quería hacer un sofrito, él dijo: ‘mi madre me puso: un poco de aceite’ y él lleno la paella de aceite y tiro una cebolla entera picada, ¡vale una sopa de aceite!” según Carolina “no tenía claras las cantidades” caso contrario fue el de Gara (C, 30, E, P) quien señaló que cuando estaba haciendo un guisado, aunque había usado tres tomates, le parecía que no eran suficientes. Necesitaba más para darle la consistencia que ella esperaba. Estos son ejemplos de la HC de estimación de cantidades.

Además, mediante el uso de las HC de estimación, quien cocina hace cálculos y proyecciones para decidir cuánto usar de cada ingrediente de acuerdo al número de platos o raciones que se desean preparar y también para saber el tamaño y la cantidad de raciones que son necesarias para un determinado número de comensales.

Por ejemplo, el arroz tenemos calculado por lo que come la familia, tenemos que hacer 60grs por persona y a para mis sobrinos 180grs, entonces calculamos cuántos vamos a ser y si estará el David, mi sobrino, ya sabemos que, por ejemplo de arroz va comer tres veces [...] porque después ya no va a comer nada más. Pilar (B, 51, JC, S).

Las HC de estimación fueron usadas por las entrevistadas indistintamente ya fuese para realizar el cálculo de raciones o para gestionar las proporciones de alimentos a utilizar en una receta.

3.1.1.2.6 “Todas la cocineras amas de casa, cocinan lo que gusta en casa, no lo que no gusta”: Habilidades de negociación y conciliación

Las HC de negociación y conciliación les ayudan a las entrevistadas a satisfacer los gustos y preferencias alimentarias del grupo de personas para quienes cocinan.

Según ellas, el cumplir las expectativas culinarias de los comensales “sí que es complicado”, por tanto, buscan llegar a acuerdos con los comensales al negociar las opciones alimentarias. Además estas HC les permiten tomar decisiones para conciliar los gustos y preferencias de un grupo de personas y así evitar conflictos.

El domingo comemos en familia, entonces nos adaptamos a unas 10 personas [se ríe] todas de gustos distintos. Y digo nos adaptamos porque decidimos el menú de cada domingo en común [...] generalmente el domingo cuando acabamos de comer decimos que hacemos el domingo que viene [se ríe], según quién viene [...] El domingo pasado hicimos la cosa fácil, hicimos una ensalada con las cosas separadas: tres tipos de lechuga, tomate, atún, *blat de moro*, cebolla, aceitunas, troncos de surimi, pimientos, manzana y así cada uno se montaba la ensalada como le gustaba y después hicimos salmón a la papillote sin nada, con dos salsas aparte [...] hicimos la salsa con queso y la otra que venden del Ikea® que lleva mostaza y eneldo ya está hecha [...] porque como que alguien le gusta sin salsa, el otro sin hiervas, el otro le gusta con salsa, hicimos el papillote y que cada uno le agregaba lo que quería y ¡ya está! hicimos esto. Pilar (B, 51, JC, S).

Pilar (B, 51, JC, S), como práctica habitual, suele conciliar los gustos y preferencias alimentarias al cocinar. Por ejemplo, ella reveló que a su cuñado “no le gusta tanto el ajo”, así que cuando elabora alguna preparación que lo incluye, como el arroz, suele ponerle en menos cantidad. Esta estrategia de añadir ciertos ingrediente en menor cantidad al preparar los platos o bien evitar su uso, con la finalidad de satisfacer gustos y preferencias alimentarias de las personas para quienes se cocina, también fue descrito por otras participantes como Silvia Z (A, 57, E, PH) quien dijo no añadir pimienta en el sofrito porque a su hijo no le gustaba, o Margarita, (A, 64, H, P) quien evita usar pimienta y cebolla cruda en los platos que prepara cuando su hija pasa por casa a comer.

Otras estrategias que se implementan a través de las HC de negociación y conciliación son, por ejemplo, modificar las técnicas de cocción en las recetas o evitar elaboración de determinados platos que “no gustan”.

Hacer partícipes a sus hijas en las tareas culinarias, es una táctica que Olga (B, 42, JC, MH) y Muntsa (B, 44, JC, PH) suelen realizar para llegar a acuerdos alimentarios, que también permite hacer visibles las HC de negociación y conciliación.

[...] me funciona muy bien, porque si no quieren comen algo y lo han hecho ellas solo porque lo han hecho ellas les digo: “¡jala! qué bueno te ha quedado” y se lo comen [...] porque es como: “¡ostras! lo he hecho yo, sí me ha quedado bueno” [se ríe] y les digo: “ha está buenísimo”. Olga (B, 42, JC, MH).

Otra estrategia para conciliar los gustos y preferencias de las diferentes personas es cocinar varios platos a la vez.

-Inés (B, 48, E, PH): conciliar los gustos de todos sí que es complicado, eso sí que es complicado, tela marinera. Ahora sólo somos 4 pero yo he llegado a tener [...] en mi casa, bajo mi cuidado a mi suegra, cuando murió de cáncer, a mí madre que murió de cáncer, mi padre, que está operado del corazón, mi suegro que tenía Alzheimer mi hija tenía una anorexia ha habido vegetarianos, ha habido gente que no quería que [...] no quería pescado, entonces qué se hace, pues en realidad varios platos, varios platos.

-Entrevistadora: ¿No es complicado eso?

-Inés: Sí, pero cómo sé que se va a comer. A ver, si te pones en la cocina qué más da que hagas un plato que te tarda una hora que tres que te tarden dos horas, pues ya lo tienes hecho.

Además de los ingredientes, técnicas culinarias y platos a preparar, las mujeres revelaron otros elementos de las jornadas alimentarias en las que también suelen hacer uso de sus HC de conciliación y negociación. Por ejemplo Anna (B, 48, JC, PH), en relación con la estructura de las comidas, relató que cuando se casó, la primera comida que preparó fue un plato único, pero esto no cubrió las expectativas de su marido, ya que él esperaba una estructura tripartita: “él necesita primero, segundo y postre”. Motivo por el cual, buscando satisfacer sus gustos y preferencias alimentarias, desde ese día, ella decidió que haría “primero, segundo y postre aunque hubiese la misma comida que en un plato junto”. Así, Anna reveló que, aunque su marido comió lo mismo (en cantidad) la segunda vez que preparó la comida, en esta ocasión ya “no se quejó de que no había segundo”.

Al hacer la compra también se hace uso de las HC de negociación y conciliación al decidir entre lo que se puede elegir.

[...] dejo de comprar aquellas cosas que aunque nos gusta, como no son necesarias, acaban siendo un problema en la nevera, porque: “*ijo! el s'ha menjat 3 y jo no mes un*” hay un conflicto por sí hay un pan especial o hay un conflicto si he comprado chocolate. El chocolate ya lo he dejado de comprar, porque cada vez que lo compro, bueno, se lo comen, se lo esconden, hacen puñetas ¡no compro chocolate! cosas con chocolate ya comen las que sean y como es una pelea pues ¡no hay chocolate! Hay yogurt natural, no hay yogures de otros sabores [...] galletas ya no compro, el que quiera merendar que coma pan, que hay pan. Hay muchas cosas que no las compro porque hay un mal rollo en casa, que porque son de formato pequeño, no hay para los tres no sé qué ¡a la mierda! ya no compro aquello. Anna (B, 48, JC, PH).

Además de conciliar los gustos de los demás, se buscan soluciones para preparar platos en los que se pueda hacer coincidir sus propios gustos y preferencias alimentarias con los de los demás con quienes comparten la mesa, lo que reconocen es difícil y lo solucionan de diversas maneras como hacer los platos que le gustan a la cocinera, aunque al resto de su familia no les agraden.

[...] el problema que tengo en casa es que a mí me gusta mucho la comida exótica yo probaría de todo y a la que puedo, pruebo de todo. En cambio en mi casa son más conservadores y claro muchas cosas que a mí me gustan mucho, por ejemplo el tofu, el seitán, los he hecho y me los han tirado por la cabeza, pero bueno yo lo he hecho. Helena (B, 43, JC, PH).

En cambio, hay quién reconoce que cocina para los otros, sacrificando sus gustos y preferencias personales, como Pilar (B, 51, JC, S) “odio el bacalao y lo cocino porque por ejemplo a mi madre le encanta y lo cocino, para ella o para el domingo en familia, pues

hago bacalao para todos y yo no como” o Muntsa (B, 44, JC, PH) que dice haber dejado de preparar muchos platos porque a Steve, su pareja, no le gustan “porque claro es que yo sólo para mí” y hace alusión a que no merece la pena la faena por un lado, y por el otro, hay platos que “ya que estas en ello”, se hacen “en cantidad”, y ella no podría comerlo todo, entonces dice no prepararlos y por tanto no comerlos desde hace tiempo.

En cambio, también hubo quien señaló buscar el equilibrio para conciliar y satisfacer los gustos y preferencias alimentarias propios con los de su familia al aplicar diferentes técnicas culinarias a un mismo plato.

[...] a mis hijos el arroz al vapor de la Thermomix® no les gusta, a mí sí. Dicen: “*ah no m'agrada*” [...] yo lo hiervo lo dejo al dente, como a mí me gusta y luego lo escurro y lo paso un poquito por la paella con aceite que es como a ellos les gusta. Anna (B, 48, JC, PH).

La HC de negociación y conciliación de los gustos y preferencias alimentarias logramos identificarla en los relatos de las participantes cuando cocinan “para otros”, condición que también nos permitió identificar el uso de las HC de estimación.

[...] éramos unos 20 contando niños y como a muchos niños no les gusta gazpacho y había más comida, porque mi cuñada había hecho macarrones, éramos 20 entre todos y así que tuve que hacerlo tres veces, porque es para seis personas [la receta en la Thermomix®] preparé gazpacho para 18 y habrá de sobra. Anna (B, 48, JC, PH).

Observamos que tanto las HC de estimación como las de negociación y conciliación se desarrollan con la práctica.

3.1.1.2.7 “Hacer la comida es fácil, lo complicado es pensar en qué tienes que hacer”: Habilidades de planificación

Las HC de planificación le permiten a las cocineras hacer proyecciones de la(s) opción(es) alimentaria(s) para un momento futuro a corto, mediano o largo plazo, es decir, el mismo día, durante la semana o en el mes; ellas pueden utilizar sus HC conceptuales o limitarse a planificar.

Identificamos la interacción e influencia de otros factores que median las DA —ideales, expectativas y/o estándares, recursos, condiciones individuales y el sistema personal— cuando quienes cocinan hacen uso de sus HC de planificación.

Las HC de planificación son puestas en práctica al proyectar mentalmente y/o por escrito las comidas o platos que se elaborarán. Entre más corto es el periodo de tiempo para el cual se planifica, más concretas se vuelven las decisiones alimentarias, aunque siempre puede haber cambios de “último momento”.

La noche anterior miro la nevera, o antes de salir, pienso qué me hace falta. No las planeo, como siempre tengo el grano. Por ejemplo le pregunto a mi pareja también, depende si coincidimos en comer entonces le pregunto: “¿mañana qué vamos a comer?” planeo mirando la nevera y entonces en ese momento memorizo: “me falta tal ingrediente” y suele ser: “tengo esto, compro lo que falta” pero nada más. Gara (C, 30, E, P).

Por el contrario, cuando las cocineras planifican sus opciones alimentarias en periodos semanales o mensuales, éstas tienden a ser más genéricas.

[...] al final de mes sobre todo, me suelo hacer una lista [de la compra] y más o menos tanteo, cuando me hago la lista, pienso: “con estos ingredientes puedo hacer este plato y con estos ingredientes puedo preparar esto otro” me da más o menos para este tiempo [el mes] y bueno, voy haciendo depende el día ¿sabes? O sea no, no planifico mucho tiempo antes, más o menos cuando hago la lista de la compra, sí que pienso en la posibilidad para tantos días para comer y eso, y más o menos lo que puedo hacer, pero bueno, realmente luego [las comidas] pueden ir variando día a día. Jimena (C, 25, MJ, CP).

Advertimos que las HC de planificación permiten a las cocineras proyectar tanto platos concretos para momentos determinados como las opciones alimentarias genéricas que se van ajustando en el “día a día”. Los primeros son menús establecidos para momentos específicos, como las comidas de celebración —aniversarios, convites o navidades— o tomas alimentarias en las que se advierten ritos de comensalidad como en los fines de semana, principalmente las comidas o cenas, según el contexto temporal y social de la cocina. Estos platos son planificados con mayor detalle, por lo que no suelen presentar modificaciones de último momento.

Por el contrario, las proyecciones de las opciones alimentarias del “día a día” regularmente se refieren a platos “genéricos”, que desde un ingrediente principal, se procede a la elaboración de un plato u otro. Esta manera de planificar se caracteriza por ser más flexible y permite cambios en el “último minuto” incluso en el momento mismo de su elaboración.

La variabilidad de las DA en la cocina del “día a día”, es producto de la combinación de uno o diversos factores tales como: las condiciones personales —gustos y preferencias alimentarias, la motivación para cocinar—, los recursos disponibles —económicos, tiempo, materia prima, HC—, los contextos temporal y social de la cocina (desarrollados en el capítulo 3) o bien modificaciones “arbitrarias” mediante el uso de las HC creativas “no sé, se me ocurrió de último momento” entre otros, todos ellos, influyen o moldean en menor o mayor medida, los platos que se elaboran.

Al indagar cómo se planificaban las tomas alimentarias, en diversas ocasiones las mujeres dijeron no hacerlo, pero al realizar la compra, las entrevistadas seleccionaban los

alimentos pensando en las posibles opciones —recetas, platos o comidas a elaborar— en un periodo de tiempo determinado.

[...] a veces puedo poner con pelos y señales unas galdas que son las carrilleras, quiero unas carrilleras de cerdo porque esta semana las quiero hacer, porque, bra, bra, bra, pero otras veces simplemente me apunto embutidos, queso, verdura, fruta, pescado, pollo y carne, y lo apunto. Inés (B, 48, E, PH).

Al cuestionar a las cocineras sobre cómo decidían los menús u opciones alimentarias en un periodo de tiempo —al día, a la semana o al mes— además de tomar en cuenta los gustos y preferencias alimentarias, propios y de otros, y los recursos disponibles, económicos, de tiempo o sus HC; en los discursos constantemente emergió la importancia de la percepción de la salud al procurar darle variedad y “equilibrio” a la alimentación, dado que “comer de todo” ayuda a “tener una alimentación equilibrada”, aunado a que con ello se evita “el aburrimiento” de tener que comer siempre lo mismo.

-Carolina (C, 28, JC, P): [...] depende de lo que tengo en la nevera [...] Normalmente no voy específicamente a comprar para hacer algo, el fin de semana a veces sí, porque ya planeamos yo que sé, que viene a comer o tal y ya planeamos algo más, pero si no, normalmente depende de lo que tengo, depende de lo que me apetece y depende de lo que comí los días anteriores para no repetir [...] comer unas cuantas veces a la semana pescado, que sea un poco equilibrado, no comer huevo todos los días, yo que sé, hacerlo equilibrado, pero, depende de eso [...] por ejemplo de una semana [...] fruta y verdura cada día [se ríe] carbohidratos también, no mucho, media ración [...] carne, ¡claro! Es que nosotros carne, te recomiendan 2 ó 3 [veces] pero nosotros hacemos una [...] normalmente o pollo o cerdo [...] pescado intentamos hacer 3 veces a la semana, mejor blanco que azul [...] porque me gusta más y además tiene menos grasa [se ríe] y ¿qué más? Fruta, verdura, carbohidratos, bueno intento variar también comprar algo de cereales más integrales, yo que sé arroz integral.

-Entrevistadora: Muy bien. Entonces la planeación más o menos la defines en función a ¿esto?

-Carolina: Sí que sea variado, ni mucho, o sea poco de todo ¿no? variado.

Sin embargo, la planificación en reiteradas ocasiones fue descrita como lo “peor” como una de las actividades que “más abruma”. Cuando se busca “traducir” en platos la norma dietética de variedad, en el “día a día” las cocineras argumentaron encontrarse faltas de “ideas”, lo que hace que la proyección de los menús u opciones alimentarias sea una de las actividades que “más cansa”. “Hacer la comida es fácil, lo complicado es pensar en qué tienes que hacer”.

Aunado a lo anterior, conciliar los gustos y preferencias alimentarias de todos los comensales “agobia muchísimo”.

- Helena (B, 43, JC, PH): A mí me mata el pensar ¿Qué tengo que hacer? si a mí me dijeran, yo que sé, yo siempre pregunto a mi hijo y a mi marido: “¿qué hacemos para cenar?” Y me dicen: “otra vez, por qué lo preguntas, pues lo que quieras” “¡no! lo que quieras ¡no! Dime y yo te lo hago”, porque me mata el día a día.

- Martina (B, 44, MJ, PH): Eso sí, ¿lo que tú quieras? “¡Dame ideas! ¡Dame ideas! ¿Qué quieres?”
- Helena: “Dame ideas” ¡exacto! Eso me pasa a mí.
- Martina: A mí también, si, si.

[...] lo que me preocupaba y todavía me preocupa es ¿qué hacer para comer? Cuál es la receta de hoy ¡uy! [...] lo complicado es pensar en qué tienes que hacer y tener de todo en la cocina para poderlo hacer cuando llegas ¿no? para mí esto es lo peor, no sé si lo he adquirido de mi madre, que mi madre cada día: “*i ara que faig, i ara que faig es que no sé qué fer, qué faig*” se me ha quedado como muy grabado, a mí no me pasa tanto como a mí madre, pero porque repito mucho. Anna (B, 48, JC, PH).

Entrevistadora: ¿Cómo hacías para planear las comidas? Esto es de hoy, es miércoles y mañana...

- Docoloz (A, 69, H S): ¡Uy no! ¡Madre mía! Eso cuesta.
- Marilo (B, 42, E, PA): Eso era lo peor.
- Docoloz: Eso era lo peor. Eso ¡es lo peor!
- Marilo ¿Qué hago de comer?
- Docoloz ¿Qué hago de comer mañana?
- Entrevistadora: ¿Porque es eso de lo peor?
- Docoloz: ¡Claro! porque no sabes.
- Marilo: Porque no se quería repetir.
- Docoloz: Mira, a lo mejor un día me venía esa y voy hacer eso mañana y lo otro y me venía todo seguido [...] Así pues mira, hace días que no hago lentejas, pues voy a hacer lentejas, pues hace días que no hago arroz, pues mira mañana voy hacer arroz o fideo, voy a hacer fideo y te venían todo así correlativo, pero otras veces se te cierra la mente y dices: “¿Qué hago? ¿qué hago? ¿qué hago?” yo cuando tengo un ¿qué hago? ¿qué hago? recurro a la verdura. Verdura y que hierva y ¡ala! [Risas] no tengo problemas, la verdad, no tengo problemas.
- Entrevistadora: Es que eso sí que es he escuchado, que es lo peor.
- Docoloz: Sí.
- Entrevistadora: Y ¿en tu caso Marilo?
- Marilo: ¡Hombre sí! Yo la entiendo ahora más [a su madre], porque cuando yo empecé a cocinar cada día, y digo: “qué hago ahora para no repetirme”.

Las HC de planificación son complejas y se relacionan con otras HC. Por ejemplo, las cocineras hace uso de sus HC de planificación para proyectar las opciones alimentarias que se irán concretado de acuerdo con la evaluación de otros factores como:

- a) el tiempo (uso de HC de organización): “voy organizando el menú en función de aquellos tiempos que yo sé que tengo cada día”;
- b) la materia prima (uso de HC creativas, HC de gestión de la compra): “[...] abro la nevera y veo qué cosas hay y digo: “voy a hacer tal cosa” y ¡ya está”;
- c) tomar en cuenta los gustos y preferencias alimentarias de los otros con quienes se comparten las jornadas alimentarias (HC de negociación y conciliación): “porque dices: ‘qué vamos hacer hoy ¿bajamos a comprar? [...] ¿qué nos viene de gusto? ¿pescado?’, pues vamos a comprar pescado, ‘¿cómo lo hacemos?’ a la brasa, a la plancha, a la barbacoa”.

Asimismo, detectamos que al hacer uso de las HC de planificación, se buscan estrategias que permitan proyectar las opciones alimentarias y preparar los platos con mayor facilidad. Por ejemplo, para “buscar ideas” de opciones alimentarias, las entrevistadas dijeron preguntar a sus parejas e hijos, también encuentran “ideas” al hablar sobre recetas de cocina con otras personas como los amigos, compañeros de trabajo o los comerciantes de alimentos, o bien, pensar un ingrediente principal y en torno a él hacer la planificación de los platos durante la semana.

-Silvia V (B, 40, JC, S): Yo tenía una amiga que era, el lunes legumbres, el martes sopa, el miércoles arroz, el jueves... entonces... el primer lunes del mes a lo mejor había lentejas, el segundo garbanzos y el tercero había... pero ella sabía que era lunes y tocaba legumbres, que era martes y tocaba sopa y así cada día de la semana.

-Margarita (A, 64, H, P): Hay mucha gente hace eso.

-Olga (B, 42, JC, MH): Mi madre [...] Es una manera de equilibrar, aunque es aburrida, voy a hacer una defensa de mi madre.

Además las cocineras reconocieron obtener ideas de libros, revistas, programas de televisión e incluso los menús del colegio “*ara el trunco que he cogido es que, mi hija come en el comedor de colegio y le dan la comida del día y propuestas para la noche, ¡me las copio!*”.

Uno de los factores que contribuye a que la cocina en general y la planificación de los menús en particular “sea cosa de locos” es la frecuencia con la que se planifica y se preparan los alimentos “cada día de tu vida planificar el primero y el segundo”. Y es precisamente esta periodicidad que por un lado puede contribuir al desarrollo de las HC también coadyuva para que la cocina sea una actividad que “canse”.

3.1.1.2.8 “La compra del hipermercado la hago cada 15 días por internet”: Habilidades de gestión de la compra

Las HC de gestión de la compra permiten a las cocineras obtener los insumos necesarios¹⁸¹ para la elaboración de las comidas. Esta HC incluye la gestión de recursos de acuerdo con las prioridades y criterios personales.

Las HC de gestión de la compra incluyen una compleja entramada de tareas, conocimientos, hábitos, recursos, gustos y preferencias personales bajo las cuales las cocineras buscan satisfacer sus necesidades “de la mejor manera”. A partir de la detección de una necesidad —de alimentos, menaje o equipo— y de acuerdo con los

¹⁸¹ Materia prima: alimentos, condimentos, bebidas, vinos o licores, menaje y electrodomésticos.

recursos con los que cuenta que generalmente se refieren al dinero y al tiempo, se analizan las diferentes opciones disponibles para su posterior adquisición.

Por ejemplo, Anna (B, 48, JC, PH) quien buscaba comprar una goma para la Thermomix®, debido a que se había estropeado y necesitaba utilizar el robot el fin de semana para elaborar algunos platos para una reunión familiar. Realizó una investigación para saber cuánto costaba y dónde obtenerla, analizó sus opciones de compra y al final tomó la decisión que mejor se adaptaba a sus circunstancias.

[...] entré a la página web de la Thermomix® porque pensé a ver cuánto valdrá la goma y dónde la puedo comprar y estuve a punto de comprarla por internet ¡eh! Pero después pensé ¡puff! entre que me la van a traer y tal, me va a costar dos semanas y como vi que [la tienda] estaba aquí al lado [cerca de su trabajo], a la hora de comer me fui un momento a *Consell de Sent* [...] voy la compro y en un momento lo tuve hecho. Anna (B, 48, JC, PH).

Las cocineras suelen gestionar en casa un *stock* de alimentos de distintas gamas, tanto en la alacena como en la nevera y el congelador para la preparación de los alimentos. Con cierta periodicidad —cada día, semanal, quincenal, mensual— que se corresponde con la naturaleza propia de los alimentos¹⁸² y las circunstancias personales de las cocineras como sus recursos económicos, de tiempo, gustos y preferencias alimentarias, si comparte con otras personas la gestión de las tareas relativas a la compra, cohabitar o la capacidad de almacenamiento que disponga en el hogar; las cocineras hacen uso de sus HC de gestión de la compra al abastecerse de los productos “que les hacen falta”.

Son diversos los criterios que se conjugan para la selección de los productos. Pero genéricamente las HC de gestión de la compra se visualizan a partir de la detección de necesidades derivadas de la planificación del menú y/o del control del *stock* al detectar “lo que hace falta”. Conjuntamente se ponen en práctica las HC de organización en su dimensión externa y de orden. Las primeras son necesarias para conciliar el tiempo dedicado a realizar la compra con lo que se dedica al resto de actividades de la vida diaria, mientras que las segundas, las HC de orden, permiten a las cocineras organizar el *stock* de materia prima al almacenar y guardar los alimentos e insumos necesarios.

¹⁸² La periodicidad de la compra depende de la vida de anaquel de los alimentos, por lo regular las compras del día a día se refieren a alimentos de primera gama: frutas, verduras y hortalizas frescas o pan. Las compras semanales pueden incluir alimentos de primera gama —además de los anteriores también encontramos la compra de diferentes tipos de carne o pescado—. Las compras quincenales pueden incluir alimentos de primera, segunda gama como: conservas y enlatados, tercera gama como congelados, cuarta como verduras, ensaladas, verduras de hoja listas para su consumo y quinta gama, platos precocinados. Las compras mensuales por lo general incluyen entre otros productos necesarios para el hogar como los de limpieza o aseo personal y alimentos de segunda, tercera y quinta gama.

Se busca abastecer necesidades de acuerdo con criterios personales como la calidad de los insumos, gustos y preferencias alimentarias, hábitos de consumo o fidelidad de marcas; a través de recursos personales que son generalmente económicos y de disponibilidad de tiempo, o con una perspectiva de consumo en un plazo determinado y con propósitos de utilidad más o menos definidos.

El caso de Anna (B, 48, JC, PH) nos permite ejemplificar la caracterización de las HC de gestión de la compra. Ella inicia su día al salir de la cama sobre las 6h, hacia las 8h está camino al trabajo y no vuelve a casa hasta las 20:30h. Anna es la única que compra y cocina en su hogar. Ella ha desarrollado la HC de gestión de la compra para obtener todo lo que necesita de acuerdo a circunstancias específicas: la compra periódica de productos, compra de alimentos para ocasiones especiales o la compra de insumos para vacaciones. Ella prevé la vida de anaquel de los productos y su relación con los hábitos de consumo de su familia junto con la disposición de sus recursos económicos y de tiempo.

- Anna: [...] compro una vez al mes, mes y medio. Me conecto a internet y compro, eh a veces mira, ésta [busca la lista de la compra en su bolso. Ver ilustración 4], me conecto a internet a Carrefour o Alcampo y compro todo lo que no es perecedero, el papel de váter, el papel de cocina, jabón para ropa, para el lavavajillas, leche, leche tetra brik, no sé 48 o 50 litros de leche, y ¡ah! Conservas, tomates, triturado, harina, arroz, cosas de éstas, todo esto que no se estropea, limpieza y comida que no se estropea la compro por internet. Me la traen un día que esté la chica en casa [...] procuro hacerlo teniendo la chica en casa, porque estando yo en casa es difícil. Luego, cada semana, pues me compro esto [me enseña la lista ilustración 4, se ríe].

-Entrevistadora: ¿Tienes un formato?

-Anna: ¡Sí hombre! Y además el orden está, según la disposición del supermercado al que voy. Yo entro por la puerta de abajo que viene del [se ríe] garaje. Entro el coche en el garaje, subo al supermercado y entonces, conforme voy pasando por los pasillos, esto [los artículos de la lista] está distribuido, por lo que voy encontrando en los pasillos, para no pasar dos veces por el mismo pasillo. Aunque que me hacen la marranada de cambiármelo todo de sitio y entonces tengo que venir y un día de vez en cuando lo cambio un poco de sitio [el orden de los alimentos en el formato]. Entonces aquí tengo la lista de lo que necesito, lo probable, que voy a necesitar, esto es una tienda de carne, lo que pasa es que últimamente ya no voy a esta tienda [se ríe] voy normalmente, voy igualmente al súper, pero lo probable que voy a necesitar, si es para Alella o si es para donde vamos los fines de semana [se ríe] y ahora, ves que hay poca compra, porque todavía me queda bastante cosa ¿ves? De limpieza y tal [...] entonces me limito más a *com es diu*, más lo que es de temporada y la leche se ha acabado, o sea con 48 litros no tengo para un mes y medio, son *una mica passats*, son muy bebe, beben mucha leche y luego lo que me pasa es que aquí pongo algunas cositas, por ejemplo, esto [ver en la ilustración 4 apartado de compras especiales] obedece a que hicimos una comida familiar. Hicimos melón, para hacer [...] sopa de melón [...] entonces aquí, pongo lo que normalmente ya no es habitual [ver en la ilustración 4 apartado de compras especiales] y ya te digo, *pernil* para hacer en trocitos para poner encima de la sopa de melón, sandía, tomates y [...] *cogombre*, *com es diu en castellano*? ¡Pepino! Esto es para hacer un gazpacho de sandía, que es lo mismo que un gazpacho normal pero de sandía y *alls i cebes*, bueno *alls i cebas* los tengo aquí ¿ves? [Indica en el formato] Pero, esto es porque, esto lo necesitaba para aquél día [el sábado]

para hacer aquello [los platos de la comida familiar], no del habitual, entonces como lo habitual lo pongo por aquí [ver en la ilustración 4] y esto era para comprar de más [ver lista de compras especiales en la ilustración 4], porque si no

-Entrevistadora: ¿Hay un desajuste?

-Anna: ¡Exacto! [Se ríen] y yogurts también para hacer la crema de yogurts, *pulco* y leche condensada, ¿ves? esto era lo de la crema. O sea hice tres platos en Thermomix® ese sábado, hice el gazpacho de sandía, la crema de melón y la crema de postre.

Ilustración 4. Lista de la compra

SORLI DISCAU

A diferencia de las compras especiales que aparecen en la parte inferior, "lo habitual", que se necesita en casa, también lo detalla a mano

Necesidad detectada en Alella o en la casa de descanso

	A	SL		A	SL		A	SL
Aigua destilada			Verdura			Espècies		
Sabó roba			Pelates			Caldo		
Sabó rontepiats			Cebes			Farina blanca		
Sunvitzent roba			Suc taronja			Farina galeta		
Papers roba			Ous			Palomites		
Kalia blanc			Mentega			Sucre		
Kalia Color			Mozzarella			Gelatina		
Fairy			Gall d'indi			Fa		
Lleixiu verd			Embotit					
Lleixiu blau			Perni d'auca					
Lleixiu normal			Melmelades					
Nataja vires			Bimbo integral					
Caigori ambient			Bimbo blanc					
Clit Dong			Olives					
Quants			Eclicicos					
Bossee escombrires			Cereals javi					
Fregall blau			Cereals nens					
Bieltes grogues			Barretes cereals					
Bieltes vires			Pizza					
Paper alumini			Paste fresca					
Paper film			Salsa pasta					
Bossee esmorzar			Sello					
Paper WC			Espinacs					
Paper cuina			Pèrcols cong.					
Bebun negre			Mongetes cong.					
Bebun granete			Valenians					
Tovellolletes			Chips Ahoy					
Gel diàxia			Paste petita					
Xanpú			Mecerrons					
Mascarilla			Spaguetti					
Pasta dante			Papelones					
Tirbes			Llinoxos					
Canyes			Oil					
Merjar periquito			Sal					
Sucre			Tomatina					
Llet sencera			Tomator					
Llet desnatada			Foi-gres					
Nescafé petit			Cigrons					
Nesquik			Mongetes seques					
Café molt			Arros					
Formatge			Ketchup					
Tranchetes			Mostassa					
Yogurts naturals			Maionesa					
Vitalines			Espinacs					
Denacol			Fruits secs					
Petits blancs			Aperitius					
Pistans			Algües					
Madüres			Cerveses					
Encien			Coca-cola					
Tomàquets			Pelates bar					

Datos de la carnicería (pero ahora compra la carne en el súper)

LIBRADA
93 555 23 42

Lista de compras especiales (insumos para la comida familiar)

*melo
peuel per vnts
rindua
tonàquets
cogumbre
allo / ceba
mascarpue
Tupits
pulco
llet condensada 3.*

Además, Anna, según sus hábitos de compra y consumo familiar, mediante el uso de las HC de gestión de la compra y HC de planificación, es capaz de prever sus necesidades y administrar la materia prima de su stock cuando hace modificaciones debido a la

proximidad de las vacaciones de verano¹⁸³, de tal manera que la cantidad y tipo de productos son unos antes de marcharse y otros para pasar las vacaciones, además de gestionar las provisiones una vez de regreso a casa al finalizar las vacaciones.

[...] ahora me tocaría comprar, pero como dentro de 15 días nos iremos a Sardalla de vacaciones, no voy a comprar hasta que vuelva, porque no voy a dejar la casa llena de comida. Estos días voy a comprar lo que necesite para sobrevivir. Cuando llegue a Sardalla compraré fuerte un día y después cuando volvamos, sí que me voy a conectar a internet, incluso, si puedo, me voy a conectar desde allá arriba [Sardalla] y así me lo sirven el día que vuelva de vacaciones para empezar el curso con la casa llena de comida [se ríe]. Anna (B, 48, JC, PH).

Si bien, el caso de Anna nos permitió ejemplificar el uso de las HC de gestión. Es importante destacar que los métodos de compra: ¿qué? ¿cuánto? ¿cómo? ¿cuándo? ¿en dónde? y cómo nuestras informantes ponen en práctica sus HC de gestión de la compra, presenta diversas variantes. Además, estas variaciones no sólo se exhibieron entre las cocineras, sino también detectamos que una misma persona no siempre gestiona sus compras de la misma manera.

Diversas circunstancias personales como cohabitar, capacidad de almacenamiento, hábitos de consumo, gustos y preferencias alimentarias, fidelidad de proveedores y/o casas, recursos económicos, de disponibilidad de tiempo, entre otros, influyen en las HC de gestión de la compra y por ende en algunas DA de las entrevistadas.

Por ejemplo, Inés (B, 48, E, PH) quien dijo “comprar con cabeza y orden” ya que busca productos frescos y desde su perspectiva la compra de estos alimentos le permite darle variedad y equilibrio nutricional a las diferentes opciones alimentarias que planifica y prepara para su familia, además que satisface sus criterios de precio y calidad, gestiona de diversas maneras la compra.

[...] a veces puedo poner [en la lista] con pelos y señales [...] otras veces simplemente me apunto embutidos, queso, verdura, fruta, pescado, pollo y carne, y lo apunto, entonces miro, el aparador y digo: “ostras mira esta vez hay un rabo de cerdo ahí que esta guapo eh, cuánto vale” tal, muy bien oye encima es barato ¿no? bueno va para el congelador. Inés (B, 48, E, PH).

Hay quienes tienen hábitos de compra establecidos y “compran siempre lo mismo” o quienes buscan nuevos productos, o bien quienes se ciñen a un presupuesto ajustado o por el contrario quien prefiere comprar “las marcas de toda la vida” aunque sean “más caras”. Incluso, hubo quien señaló, que suele ir a comprar con el “estómago lleno” para “no coger de todo”.

¹⁸³ La entrevista fue realizada el 15 de julio del 2013.

Cualquiera que sea el método de empleado, las cocineras hacen uso de sus HC de gestión de la compra y HC de planificación para asegurar la disponibilidad de insumos que les facilite “poner la comida en la mesa”.

3.1.1.2.9 Otras habilidades culinarias

Además de las HC antes descritas, detectamos otras habilidades que, de manera transversal, también les permiten a las cocineras realizar las tareas relativas a la cocina y la preparación de los alimentos. Estas habilidades las detectamos a partir de los discursos recolectados en los grupos de discusión, en las entrevistas y en las encuestas aplicadas en los CC.

3.1.1.2.9.1 “Yo he escrito libros enteros así... yo siempre estoy cocinando a la vez que escribo”: Habilidad *multitasca*

La habilidad *multitasca* o multi tareas se diferencia de las HC de organización en su dimensión interna, ya que las cocineras son capaces de realizar diversas tareas que no se relacionan con el ámbito culinario “al mismo tiempo que cocinan”. Estas tareas son de naturaleza diversa como pueden ser: otras actividades del hogar, ayudar a los niños con los deberes, hacer labores de un trabajo remunerado —en casa— navegar por internet, entre otras.

El uso exitoso de la habilidad de *multitasca* no sólo se refiere a la capacidad de hacer “varias cosas a la vez” mientras se cocina, sino que, además el resultado final de la actividad culinaria debe ser el óptimo y esperado en términos de presentación, olor, sabor, color y textura.

Detectamos que, “controlar el tiempo de cocción”¹⁸⁴ además de ayudar a gestionar las diferentes tareas de la preparación de las comidas (HC de organización en su dimensión interna), para tener un plato terminado en el momento requerido, también coadyuva para el desarrollo de las habilidades *multitasca*.

[...] a mi madre se le puede quemar la cocina, pero ¡no se le quema nunca la comida! y siempre está haciendo cosas por ahí y ya tiene algo en el horno o tiene la comida al fuego porque [...] conoce los tiempos [de cocción]. Marilo (B, 42, E, PA).

¹⁸⁴ Se refiere a la pericia de estimar o prever el tiempo que es requerido para que los alimentos estén cocinados “en su punto”. Tal como fue presentado en el apartado de HC de organización y orden.

Por ejemplo, Inés (B, 48, E, PH) desde que se emancipó cuando cursó sus estudios de grado superior, ya hacía uso de la habilidad *multitasca*, a la vez que hacía uso de sus HC perceptuales y de organización (dimensión interna) al “controlar el tiempo de cocción” de los alimentos.

[...] me sentaba a estudiar y yo ponía las cazuelas todas estas cosas de cocciones largas. Yo iba de un lado a otro y lo iba vigilando todo, tenía los tiempos [de cocción] tan interiorizados que no me despistaba y el caso es que todavía hoy lo sigo haciendo así [...] por ejemplo este fin de semana [...] empecé a cocinar casi las 11 y me darían las 2 ó 2 y media hasta la hora de comer, estamos hablando de 11, 12, una, dos, sí 4 horas, pero también voy y vengo ¡eh! O sea, entro a la cocina hago esto, luego me voy para arriba y plancho no sé qué, luego salgo, mi marido estaba cortando cosas en el césped lo ayudo, vuelvo a entrar a la cocina es decir, siempre estoy entrando, subo para arriba hago las camas, vuelvo a bajar cojo ropa, la vuelvo a subir no sé qué, siempre estoy haciendo varias cosas a la vez. Inés (B, 48, E, PH).

La habilidad *multitasca* le permite a quien cocina optimizar la gestión del tiempo para realizar un máximo número de tareas a la vez que se elaboran las comidas.

3.1.1.2.9.2 “Programar 10 minutos, temperatura varoma, velocidad 1”: Habilidad de manejo de herramientas y equipo de cocina

Esta habilidad permite a las cocineras el manejo óptimo —según sus percepciones—de herramientas y/o equipos de cocina que mejor se adapten a sus necesidades, para obtener los resultados esperados.

Por ejemplo, el uso “correcto” del cuchillo según el tipo de alimento. Algunas personas citaron el cuchillo de sierra para cortar el pan, el de hoja lisa para cortar el tomate, incluso el uso de cuchillos con hoja de plástico para cortar vegetales de hoja como la lechuga y así evitar su oxidación.

En el caso del menaje de cocina, de acuerdo con lo señalado en entrevistas y grupos de discusión, no es lo mismo saltar las verduras en un “wok”¹⁸⁵ que en una paella, dado que el resultado final varía. Según Olivia (C, 27, MJ, CP) y Carolina, (C, 28, JC, P) al parecer en el primero quedan más “crujientes” que en la segunda.

Mediante el uso de las habilidades de manejo de herramientas y equipo de cocina, las cocineras realizan las labores para transformar los alimentos en comidas. En el uso de esta habilidad, el consenso fue la variedad de opiniones, ya que el menaje y equipo de cocina que las entrevistadas reconocieron que “iba bien tener” y por tanto, el que era

¹⁸⁵ Ver anexo I de términos culinarios para ampliar información.

necesario “saber utilizar”, es influenciado por las trayectorias y transiciones (del itinerario vital), percepciones sobre la cocina, condiciones individuales de las cocineras, recursos — tiempo, dinero, HC—, ideales, expectativas y/o estándares y sistema personal de DA — valores, estrategias y hábitos—.

Por ejemplo, las mujeres que se decantaron por la repostería, tienen y usan el menaje y equipo que facilita la elaboración de panes, galletas o tartas. Fue el caso de Carmen (B, 54, JC, PH), Pilar (B, 51, JC, S), Martina (B, 44, MJ, PH), Rosa (C, 30, H, S) y Marta (C, 24, JC, S). Ellas señalaron el uso de espátulas para alisar rellenos o coberturas o para asegurarse de verter totalmente la masa elaborada de un recipiente a otro. Moldes de diferentes formas: rectangulares, redondos, ovalados; con tamaños diversos y materiales de aluminio o silicona para hacer postres en el horno; ralladores para rallar diversos alimentos como quesos o pieles de frutas, *bowls* o tazones de diferentes dimensiones para hacer mezclas de ingredientes. Con relación al equipo señalaron como indispensable el horno ya sea eléctrico o de gas, según preferencias personales para cocinar las masas y la batidora de varillas para hacer las fusiones de los ingredientes.

Hubo quien incluso mencionó marcas de batidoras, como Pilar (B, 51, JC, S), quien tiene y sabe cómo utilizar una KitchenAid® o Carmen (B, 54, JC, P) que al igual que Pilar, dado que elaboran su propio pan, hacen uso de una panificadora. Por el contrario Anna (B, 48, JC, PH) quien es usuaria del robot de cocina de la casa Thermomix® y que cuando sus hijos se emancipen, piensa regalarles una porque “se puede aprovechar mucho”. Al respecto de la KitchenAid® señaló:

[...] la kitchen [KitchenAid®] está ¿sabes? La máquina de amasar, una máquina muy cara [...] esto no lo quiero ¿eh? Esta me daría más trabajo, porque claro esto es para hacer pasteles y no voy a estar haciendo todo el día pasteles, yo necesito una cosa polivalente no sólo para hacer pasteles, esto sí que no lo compraría. Anna (B, 48, JC, PH).

Además, Anna señaló que no entendía que hubiese gente que al día de hoy hiciera su propio pan “pidiéndolo comprar ¡eh! aquí en Cataluña que hay mucho pan bueno, hay muchas panaderías buenas en todas partes, a mí no me parece normal”. Mientras que Pilar (B, 51, JC, S), quien reconoció no tener ningún robot de cocina dijo: “la Thermomix® no es primordial, le tengo manía [...] no es prioritaria, antes tengo otras prioridades como un complemento más para la KitchenAid®”.

Con relación al menaje, la diversidad de paellas, cazuelas y ollas a tener, también se relacionó con las necesidades de las cocineras, “su manera” de cocinar y por ende con la

habilidad de manejo de herramientas y equipo. Por ejemplo Natieli (B, 42, MJ, P), al igual que Pilar (B, 51, JC, S) suelen cocinar en la cocotte¹⁸⁶, tanto para la cocción al fuego como en el horno, porque es “súper práctica, no se pega nada” mientras que Gara (C, 30, E, P), como Natieli (B, 42, MJ, P), tiene una olla exprés que suele usar para “la verdura, para hacer purés, para guisar garbanzos, hacer judías”. Sin embargo, Silvia Z (A, 57, E, PH) y Helena (B, 43, JC, PH) dijeron no gustarles usar la olla exprés porque la comida no tiene el mismo sabor que cuando se elabora en cocción lenta o el caso de Bona (B, 42, H CP) quien incluso señaló: “a mí me da miedo la olla presión, si lo escucho es como una bomba y le tengo pavor, es verdad de hecho no tengo olla a presión [...] le tengo auténtico pavor”.

El uso del microondas también fue nombrado por diferentes voluntarias, ya fuese para “calentar la leche para el café”, darles un “toque de calor” a los platos precocinados, para recalentar la comida o bien para elaborar recetas puntuales como: tortilla de patatas, tarta de queso y quiche al microondas.

Detectamos que al hacer uso de los robots de cocina también se emplea la habilidad de manejo de herramientas y equipo, ya que si bien hubo quienes percibían que hacer uso de los robots de cocina “no era cocinar”, encontramos los casos de Anna (B, 48, JC, PH) y Carolina, (C, 28, JC, P) usuarias asiduas de la Thermomix® quienes saben cómo usar este equipo de cocina.

La Thermomix® es una un aparato que corta, pica, ralla, cocina, cuece, pero no, no fríe [...] tiene una función de balanza, entonces tu aprietas la función, [...] y cuando ya te toca [...] 100g de harina ¡Mmm! “¿cómo sé yo que 100g de harina?” ¿Voy a tener que pesarlos primero en un balanza? No hace falta, pones [...] aprietas función balanza, esa función hace tara ¿sabes? Deja cero ¿sabes? Lo que hay ahí dentro no pesa, forma todo, todo, todo el conjunto está cero entonces vas tirando y va pesando la harina 100g “*molt be*” ya está luego, ahora 50grs de mantequilla, pues o bien sigues poniendo la mantequilla y cuando llegues a 150 ya sabes que hay 50 o sino vuelves a tarar y pesas 50g. Está *súper be*, en una máquina lo haces lo haces todo. Anna (B, 48, JC, PH).

Las HC de manejo de herramientas y equipos de cocina son tan divergentes como las necesidades y particularidades de las cocineras. Lo que a unas les parece “práctico” y “fácil” otras, en cambio lo consideran inútil u obsoleto. Sin embargo, el uso de estos instrumentos como parte de las prácticas culinarias de las mujeres entrevistadas nos permitió divisar las diferentes interacciones entre los factores —los contextos, trayectorias y transiciones del itinerario vital, percepciones sobre la cocina, ideales, expectativas y/o

¹⁸⁶ Ver anexo I de términos culinarios.

estándares, condiciones individuales, recursos y sistema persona de DA— que influyen los comportamientos alimentarios de la planificación, compra, preparación y consumo de los alimentos de nuestras informantes.

3.1.1.2.9.3 “YouTube que es mi mejor amigo, mi amigo aliado”: Habilidad de búsqueda y gestión de información

La habilidad de búsqueda y gestión de la información permite a las cocineras obtener recetas, ideas, consejos o trucos¹⁸⁷ que les permitan satisfacer sus necesidades: dudas, incertidumbres, falta de conocimientos culinarios o ideas para resolver condiciones particulares de su quehacer culinario.

Asimismo, el uso de la habilidad de búsqueda y gestión de la información favorece el aprendizaje culinario, el incremento y mejora de conocimientos así como las HC de las cocineras.

La necesidad de información se manifiesta en:

- a) recetas con ingredientes concretos para utilizar algún alimento particular o
- b) recetas concretas para elaborar platos determinados “buscas la receta, pues: por ejemplo lomo con cebolla”.

Detectamos entre otras causas, que cuando se buscan recetas con ingredientes concretos, puede deberse a que se dispone de mucha cantidad de determinado producto o bien porque está por caducar y/o estropearse y se busca evitar el desperdicio. También por ignorar la manipulación de algún ingrediente que no se había utilizado con anterioridad o bien para modificar platos conocidos con ingredientes concretos, por desconocimiento de algún procedimiento o su reacción al aplicar alguna técnica culinaria o al combinar ingredientes, o bien porque un determinado ingrediente gusta y se desea hacer preparaciones con él.

[...] me aparece con una bolsa [...] de mijo ¡mijo! en mi tierra el mijo se les da a los canarios, a los pájaros [...] y yo dije pues: “ahora no voy a tirar esto” y entonces me meto en internet claro y digo esto debe llevar algo más habrá que... un sofrito o algo [...] lo miré en internet tipo hamburguesita. Marisa (B, 45, P, S).

Los [libros que] tengo, los consulto, son [...] los que generalmente siempre voy a recurrir, no para hacer una receta, sino para tomar la idea de utilizar un producto

¹⁸⁷ Los consejos o “trucos” son conocimientos particulares y/o maniobras concretas que se emplean durante la elaboración de las comidas para obtener un resultado específico en términos de sabor, textura o presentación por mencionar algunos.

[...] Por ejemplo, tengo un pollo, pues miro distintas recetas de pollo para inspirarme a ver cómo lo tratan y qué productos usan para cocinarlo, entonces hago mi receta. Pilar (B, 51, JC, S).

Las cocineras identifican y localizan las fuentes de información: personas, libros, buscadores y/o direcciones en internet o aplicaciones del móvil para posteriormente realizar una evaluación y selección de información de acuerdo con diferentes criterios: visuales —que aparezcan fotografías de los pasos del procedimiento o del montaje final del plato— claridad y correspondencia de la información —que la receta sea clara, que la lista de ingredientes y el procedimiento se correspondan— que los ingredientes sean conocidos y/o se encuentren o substituyan fácilmente, entre otros.

Una vez elegida la receta o combinación de recetas puede reinterpretarse la información obtenida para, de acuerdo con los recursos de la cocinera, económicos, de tiempo y sus HC, se realice el plato deseado.

Busco en internet y miro [...] mermelada de caqui [...] entonces sí yo veo que hay 3 ó 4 [...] hago una lectura en diagonal, ya uno lee tantas cosas que, sólo miras así por encima, cocción no sé cuántas horas, con canela, azúcar, vale ya está [...] nunca sigo la receta, porque a veces algo no te gusta o porque tú dices: “si una porra esto no necesita una hora esto necesita por lo menos 2” y pasas [se ríe]. Inés (B, 48, E, PH).

[...] también cocino desde libros, [...] de revistas o esos *websites* de *foodnetwork* [...] pero meto mis propios toques, porque si la sigo [la receta] al 100% a mí no me sale muy bien [...] porque hay mucha gente y muchos sitios [web] que cuelgan algo pero [...] no lo han hecho y se nota [...]. En muchísimas veces lo cuelgan y se equivocan con las cantidades, entonces [...] yo prefiero [las recetas] de gente que ya lo haya probado y también leo los comentarios [del sitio web] y gente que dice: “así he hecho eso la noche anterior y fue espectacular”. Olivia (C, 27, MJ, CP).

Además algunas de las entrevistadas, como Carmen (B, 54, JC, P), Pilar (B, 51, JC, S), Inés (B, 48, E, PH), Selva (C, 31, JC, S) y Marta (C, 24, JC, S) comparten en sus sitios webs¹⁸⁸ recetas, “trucos” de cocina, información y/o críticas sobre comida, restaurantes, libros de cocina y otros sitios webs.

3.1.3 Conocimientos culinarios

Además de las HC, detectamos, diversos conocimientos que se relacionan con los alimentos. Las informantes develaron conocimientos culinarios sobre la geografía de los platos y cocinas “el ceviche de Perú”, “el guacamole de México”, “el chimichurri de Argentina”, “el tajine de Túnez”, el “cuscús de Marruecos”, “las migas de Andalucía”, “la

¹⁸⁸ Las direcciones de los sitios web de las mujeres en cuestión se encuentran en el anexo II que detalla información sobre los perfiles de las informantes.

escalibada de la cocina catalana”, además de información sobre la historia y/o costumbres de algunos los platos.

[...] lo de la paella de los restaurantes de los jueves, es que dicen que cuando Franco venía a Barcelona, siempre venía en jueves, y le gustaba mucho la paella, entonces los jueves, todos los restaurantes hacían paella por si el dictador aparecía. Marilo (B, 42, E, PA).

Los discursos que hicieron alusión al contenido de nutrientes en los alimentos: “las lentejas llevan mucho hierro”, “grasas buenas para el organismo”, “siempre una base de hidratos”, “hidratos de carbono de carga glucémica baja”, “comida balanceada o equilibrada” como integrar vegetales y frutas en las comidas o seguir una frecuencia de consumo establecida “unas cuantas veces a la semana pescado, no comer huevo todos los días, hacerlo equilibrado” fueron frases que daban cuenta de la apropiación de los discursos dietéticos y sus conocimientos en materia de nutrición. Así mismo, identificamos conocimientos sobre higiene y química de los alimentos.

Si bien, nuestro objeto de estudio se relaciona con las HC, consideramos importante presentar los hallazgos sobre estos conocimientos debido a su correspondencia con las temáticas culinarias. Encontramos que estos conocimientos o saberes se relacionaron con las HC, ya que además de ser puestos en práctica junto con las HC a la vez facilitan la puesta en marcha de las mismas.

[...] por ejemplo aquí en Mollet el agua es muy dura, tiene mucha cal y entonces las legumbres tardan más, por eso a veces la hago con agua de garrafa [...] además se estropea la lavadora y es por la cal que tiene [el agua].Docoloz (A, 69, H, S).

Para capitalizar en forma sintetizada la tipificación de las diferentes HC detectadas en la muestra, a continuación presentamos una tabla 3 que las resume.

Tabla 3. Habilidades culinarias del ámbito doméstico

Habilidades	Descripción
Mecánicas (prácticas)	Habilidad mediante la cual, a través del uso de técnicas físicas, de aplicación de frío (enfriamiento) o calor (cocción), los alimentos son transformados en comidas. Por ejemplo: cortar (tipo y tamaño de corte, en tiras, dados) pelar, trocear, amasar, batir, tamizar y aplicar técnicas de cocción (hervir, asar, sofreír, rustir, guisar, escalfar, pochar, cocción al vapor, al horno, a la plancha).
Perceptuales	Habilidad para juzgar mediante el uso de los sentidos las propiedades de los alimentos en términos de sabor y textura, así como descifrar las reacciones o resultados cuando se combinan o mezclan con otros alimentos o bien cuando son sometidos a

	<p>procesos de aplicación de frío o calor.</p> <p>Gracias al uso de estas HC es posible distinguir y evaluar las propiedades organolépticas (“conocer los alimentos”), reconocer cuando un ingrediente está “en su punto”, por tanto facilitan la manipulación: cuáles alimentos pueden combinarse, en qué secuencia deben mezclarse, cuáles son las técnicas de cocción más apropiadas para obtener un resultado determinado.</p> <p>Mediante el uso de las HC perceptuales, gracias a su bagaje cultural, antecedentes familiares y gustos y preferencias alimentarias, entre otros, quienes cocinan emplean los principios de la condimentación, pues utilizan especies y condimentos para obtener olores y sabores deseados.</p> <p>Las expresiones “a ojo”, “yo voy a ojo”, “todo es a ojo” o “yo hago todo a ojo” fueron frases que en reiteradas ocasiones se utilizaron y nos orientaron para detectar el uso de las HC perceptuales, ya que manifiestan que es necesario el uso de los sentidos, principalmente vista, gusto, olfato y tacto para poner en marcha estas HC tácitas.</p>
<p>Conceptuales</p>	<p>Es la habilidad para conceptualizar o recrear algún plato¹⁸⁹ por haberlo visto o probado. “Saber cómo tienen que quedar”, “tener idea” fueron palabras que nos guiaron para la caracterización del uso de las HC conceptuales.</p> <p>Esta habilidad se trata de la capacidad de visualizar un plato terminado en términos de sabor, textura y presentación de acuerdo con un marco de referencia preestablecido.</p> <p>Así mismo esta HC, junto con otros factores como gustos y preferencias alimentarias o la retroalimentación de los comensales, ayudan a las cocineras a evaluar el éxito o fracaso del resultado final. Lo que además tiene repercusiones en la autoconfianza sobre el desempeño culinario.</p>
<p>Creativas</p>	<p>“Crear”, “inventar”, “cocinar con lo que tengas en casa” “improvisar”, “innovar”, fueron frases alusivas a la puesta en práctica de esta HC.</p> <p>Las HC creativas permiten crear platos nuevos o realizar platos ya conocidos a partir de ingredientes disponibles en casa. También habilita a las cocineras para cambiar o rediseñar platos ya conocidos al sustituir ingredientes o modificar procedimientos de manipulación de los alimentos como las técnicas de cocción o cortes, mediante el uso de las HC conceptuales para visualizar el</p>

¹⁸⁹ Para la recreación de las características del plato deseado, es necesario, además de las habilidades conceptuales, la puesta en práctica de las HC perceptuales y mecánicas.

resultado final.

Detectamos que crear, innovar o modificar platos es una tarea compleja, por lo que se requiere un mayor dominio en el empleo de las HC perceptuales que brinde la posibilidad de sortear diferentes imprevistos al momento de enfrentarse a escenarios desconocidos en la elaboración de las comidas o platos.

Para crear o inventar un plato, o bien saber qué mezclas o sabores son “los adecuados” se parte de los gustos y preferencias alimentarias personales, aunado a un pasado culinario —la propia experiencia— enmarcado en un referente cultural determinado —ideales—. En consecuencia, para unas los alimentos que “no se combinan” para otras pueden representar mezclas favorables.

Organización

Las HC de organización presentan dos dimensiones, de acuerdo con su localización espacial.

La dimensión interna —dentro de la cocina— se refiere a la habilidad para la gestión del tiempo y de todas las actividades relativas a la preparación de los alimentos para obtener un resultado (plato o platos) en un tiempo determinado.

La dimensión externa —fuera de la cocina— se refiere a las gestiones que se realizan para conciliar la realización de las actividades relacionadas con “la cocina” y con el resto de tareas de la vida cotidiana.

El uso de frases “mientras hago tal, voy haciendo...”, “mientras tanto hago...”, “pones esto y vas haciendo lo otro”, “voy haciendo esto cuando esto...” nos hicieron visible el uso de sus HC de organización en su dimensión interna, para gestionar las diferentes actividades y recursos mientras se elaboran uno o más platos, con el objetivo de tenerlos terminados a una hora determinada.

Detectamos que mediante el uso de las HC perceptuales y de organización, las cocineras pueden “controlar el tiempo de cocción” frase que fue usada para referir la pericia de estimar o prever el tiempo requerido para que los alimentos estuvieran cocinados “en su punto”. Esto es, las personas que cocinan, son capaces de estimar bajo ciertas condiciones y con determinados ingredientes, cuánto tiempo es requerido para que uno o varios alimentos se cocinen. El conocer los tiempos de cocción ayuda a gestionar el tiempo y las diferentes tareas culinarias para prever lo que durará todo el proceso de elaboración de las comidas y así cumplir con los objetivos: HC de organización dimensión interna.

Orden	La HC la entendemos como aquella que permite colocar todos los insumos —alimentos, menaje, equipo— en el lugar que corresponde, bajo las condiciones que más se adapten a los requerimientos y las necesidades de las cocineras, a la vez que garantizan la integridad y conservación de las propiedades de los mismos.
Estimación	Esta habilidad permite a quienes cocinan, descifrar los requerimientos —“poco”, “mucho” o “algo”— en términos de cantidades de los ingredientes a la vez que favorece la claridad de las proporciones de ingredientes necesarios en la elaboración de los platos que se utilizarán para un determinado número de raciones o platos.
Negociación y conciliación	<p>Es la habilidad para satisfacer los gustos y preferencias alimentarias del grupo de personas para quienes se cocina. Coadyuva a la toma de decisiones para conciliar las diferentes opciones e inquietudes de un grupo de personas y así evitar conflictos.</p> <p>Observamos la puesta en práctica de esta HC al identificar el empleo de diversas estrategias —adición, eliminación, sustitución, modificación— de quienes cocinan al realizar la preparación de los alimentos.</p>
Planificación	<p>Habilidad para hacer proyecciones mentalmente o por escrito de la(s) opción(es) alimentaria(s) para un momento futuro a corto, mediano o largo plazo, es decir, en el mismo día, en la semana o durante el mes, quienes cocinan pueden utilizar sus HC conceptuales o limitarse a planificar.</p> <p>Quienes cocinan además de tomar en cuenta los gustos y preferencias alimentarias, propios y de otros, y los recursos disponibles, económicos, de tiempo o sus HC; planifican tomando en cuenta el criterio de la importancia de la percepción de la salud al procurar darle variedad y “equilibrio” a la alimentación, dado que “comer de todo” ayuda a “tener una alimentación equilibrada”, aunado a que con ello se evita “el aburrimiento” de tener que comer siempre lo mismo.</p> <p>La planeación es una tarea que es percibida como abrumante y que “cansa”.</p> <p>Las HC de planificación son complejas y se relacionan con otras HC. Por ejemplo, las cocineras hacen uso de sus HC de planificación para proyectar las opciones alimentarias que se irán concretando de acuerdo con la evaluación de otros factores como: el tiempo (uso de HC de organización), la materia prima (uso de HC creativas, HC de gestión de la compra), y tomar en cuenta los gustos y preferencias alimentarias de los otros con quienes se</p>

	comparten las jornadas alimentarias (HC de negociación y conciliación).
Gestión de la compra	<p>Habilidad para obtener los insumos necesarios para la elaboración de las comidas a través de la gestión de recursos de acuerdo con las prioridades y criterios personales.</p> <p>Las HC de gestión de la compra incluyen una compleja entramada de tareas, conocimientos, hábitos, recursos, gustos y preferencias personales bajo las cuales las cocineras buscan satisfacer sus necesidades “de la mejor manera”. A partir de la detección de una necesidad —de alimentos, menaje o equipo— y de acuerdo con los recursos con los que cuenta que generalmente se refieren al dinero y al tiempo, se analizan las diferentes opciones disponibles para su posterior adquisición.</p> <p>Son diversos los criterios que se conjugan para la selección de los productos. Pero genéricamente las HC de gestión de la compra se visualizan a partir de la detección de necesidades derivadas de la planificación del menú y/o del control del <i>stock</i> de materia prima al detectar “lo que hace falta”. Conjuntamente se ponen en práctica las HC de organización en su dimensión externa y de orden. Las primeras son necesarias para conciliar el tiempo dedicado a realizar la compra con lo que se dedica al resto de actividades de la vida diaria, mientras que las segundas, las HC de orden, permiten a las cocineras organizar el <i>stock</i> de materia prima al almacenar y guardar los alimentos e insumos necesarios.</p> <p>Diversas circunstancias personales como cohabitar, capacidad de almacenamiento, hábitos de consumo, gustos y preferencias alimentarias, fidelidad de proveedores y/o casas, recursos económicos, de disponibilidad de tiempo, entre otros, influyen en las HC de gestión de la compra.</p>
Multitasca o multi tareas	<p>La conceptualizamos como la habilidad para realizar varias tareas de diversa naturaleza como pueden ser: otras prácticas del hogar, ayudar a los niños a hacer los deberes, hacer labores de un trabajo remunerado —en casa— o navegar por internet; a la vez que se realizan las diferentes tareas relacionadas con la cocina y a su vez el resultado final de la actividad culinaria es el óptimo —de acuerdo con los propios estándares de la cocinera— en términos de presentación, olor, sabor, color y textura.</p> <p>La habilidad <i>multitasca</i> le permite a quien cocina optimizar la gestión del tiempo para realizar un máximo número de tareas a la vez que se elaboran las comidas.</p>
Manejo de herramientas y/o	Esta habilidad permite a las cocineras el manejo óptimo —según sus percepciones— de herramientas y/o equipos de cocina que

<p>equipos</p>	<p>mejor se adapten a sus necesidades, para obtener los resultados esperados.</p> <p>En el uso de esta habilidad, el consenso fue la variedad de opiniones, ya que el menaje y equipo de cocina que las entrevistadas reconocieron que “iba bien tener” y por tanto, el que era necesario “saber utilizar”, es influenciado por las trayectorias y transiciones (del itinerario vital), percepciones sobre la cocina, condiciones individuales de las cocineras, recursos —tiempo, dinero, HC—, ideales, expectativas y/o estándares y sistema personal de DA —valores, estrategias y hábitos—.</p>
<p>Búsqueda y gestión de información</p>	<p>La habilidad de búsqueda y gestión de la información permite a las cocineras obtener recetas, ideas, consejos o trucos que les permitan satisfacer sus necesidades: dudas, incertidumbres, falta de conocimientos culinarios o ideas para resolver condiciones particulares de su quehacer culinario.</p> <p>Las cocineras identifican y localizan las fuentes de información: personas, libros, buscadores y/o direcciones en internet o aplicaciones del móvil para posteriormente realizar una evaluación y selección de información de acuerdo con diferentes criterios: visuales —que aparezcan fotografías de los pasos del procedimiento o del montaje final del plato— claridad y correspondencia de la información —que la receta sea clara, que la lista de ingredientes y el procedimiento se correspondan— que los ingredientes sean conocidos y/o se encuentren o substituyan fácilmente, entre otros.</p>

3.1.4 Las habilidades culinarias en números

En este apartado incluimos los resultados en términos de frecuencias numéricas de las diferentes HC y conocimientos culinarios considerados como “básicos en la cocina”, producto de la información recolectada en las encuestas distribuidas en los cursos de cocina de 19 CC de Barcelona.

Presentamos con detalle los datos más relevantes a través de ejemplos de las respuestas que dieron nombre a los diferentes atributos¹⁹⁰ de las HC y las frecuencias con las que

¹⁹⁰ Las propiedades, elementos o características que atribuimos a las HC, tal como explicamos en el capítulo 2, en el apartado de análisis de datos, surgieron de la agrupación de las respuestas obtenidas en las encuestas. Construimos categorías a partir de dos referentes: por un lado, los atributos que caracterizaron a las diferentes HC del ámbito doméstico que encontramos publicados en libros, tesis o artículos y por el otro, los atributos que las propias informantes en los grupos y

aparecieron. En las gráficas se observan con mayor claridad las recurrencias más significativas.

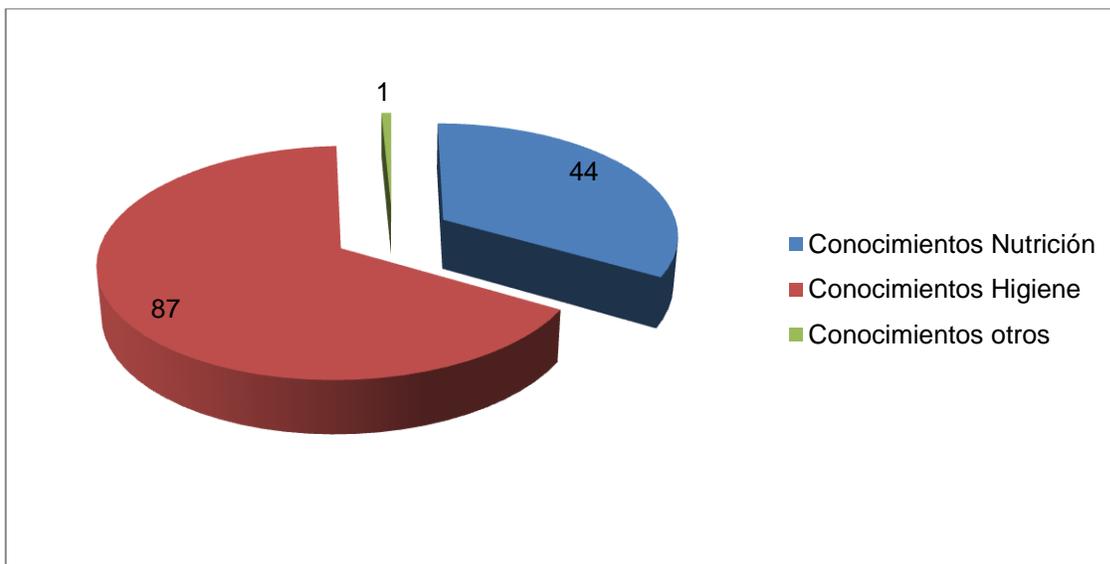
Esta información además de ayudarnos a fundamentar nuestro trabajo, nos ayudó develar la realidad observada desde diferentes perspectivas, lo que a su vez nos ha permitido triangular y validar la información obtenida a partir de los discursos de las mujeres entrevistadas, para dar forma y tipificar las diferentes HC expuestas con anterioridad.

- En las 721 encuestas aplicadas a los asistentes de 79 cursos de cocina ofrecidos por 19 CC de los 10 barrios de la ciudad de Barcelona, preguntamos sobre qué conocimientos o habilidades consideraban básicos en la cocina. Solicitamos que respondieran al menos tres¹⁹¹.
- De las 1.897 respuestas obtenidas en la pregunta tres de la encuesta clasificamos 1.141 como atributos de HC y 132 relacionadas con conocimientos culinarios.
- Sobre las 624 respuestas que no se correspondieron con conocimientos y/o HC presentamos la distribución de las categorías —frecuencias— en el anexo X.
- Sobre los conocimientos culinarios (132), en la gráfica 1 presentamos la clasificación y distribución —frecuencias— de las respuestas.

entrevistas, nos relataron en su hacer culinario y a partir de los cuales realizamos la caracterización de las diferentes habilidades presentadas al inicio del capítulo 3.

¹⁹¹ Los perfiles de los voluntarios que cumplimentaron la encuesta se describen en el anexo II. En el anexo VII presentamos los ejemplares (en catalán y castellano) de la encuesta. En el anexo IX presentamos la tabla 4 que incluye los datos sobre el número de voluntarios por cada curso de cocina y CC (de acuerdo con el barrio) que participaron en esta investigación.

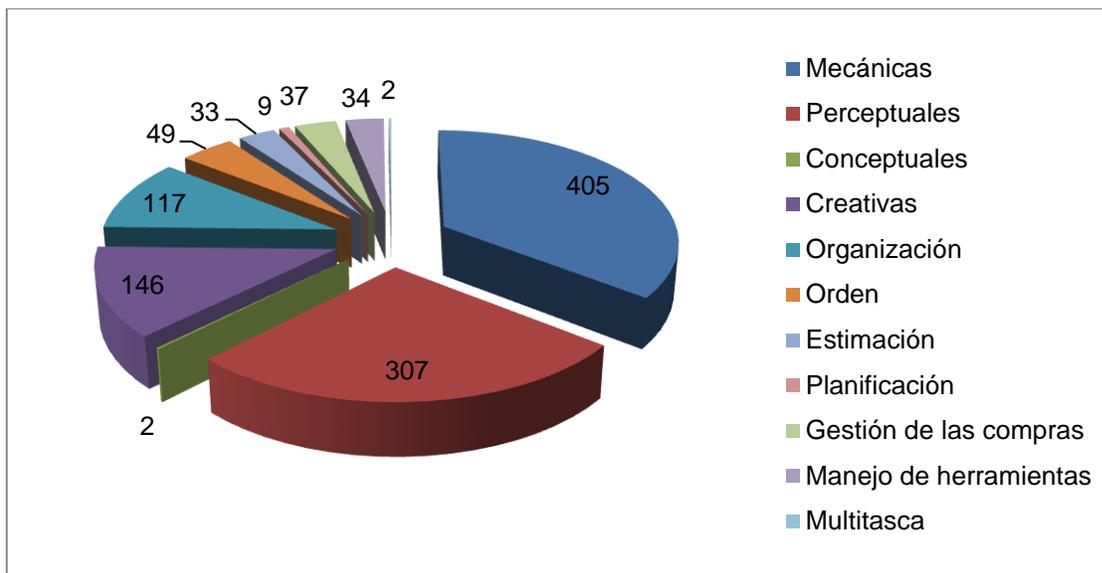
Gráfica 1. Categorización y frecuencias de conocimientos culinarios percibidos como básicos en la cocina



Algunos ejemplos de respuestas incluidas en la categoría “Conocimientos Higiene” fueron: “*Neteja d'aliments*”, “Higiene”, “Limpieza en preparación alimentos”, “*Traballar de forma higienica i neta*”, “Higiene en la manipulación de los alimentos”, entre otras. Por su parte en la categoría “Conocimientos Nutrición” agrupamos respuestas como: “Saber las propiedades nutritivas de los alimentos y cómo combinarlos para una alimentación sana”, “*La piramid dels aliments*”, “Conocer valores nutricionales de los alimentos”, “Nutricionales (aportes calóricos y diferentes grupos alimenticios)”, “*Coneixements nutricionals*”, “*Necessitats diaries de nutrició*”, entre otras. En otros conocimientos incluimos la respuesta sobre: “Seguridad alimentaria”.

Los atributos de las HC consideradas como básicas por los asistentes a los cursos de cocina de los CC, los clasificamos en relación con la HC que correspondía. En la gráfica 2 presentamos las frecuencias de las categorías de las diferentes HC detectadas.

Gráfica 2. Categorización en frecuencias de atributos de las habilidades culinarias percibidas como básicas



Los atributos más mencionados (405) se correspondieron con las HC mecánicas. Las respuestas clasificadas en esta categoría fueron las relativas a saber elaborar platos (166), técnicas culinarias (119), saber cortar (87) y saber manipular o tratar los alimentos (33).

Dentro de las HC mecánicas: “saber hacer...” o “saber fer...” platos, los más mencionados fueron: los sofritos (62), las salsas (15) y los caldos (10). También en esta categoría incluimos respuestas sobre “saber hacer” platos genéricos como: “Fer be un plat”, “Saber fer sopes”, “Pastissos”, “hacer masas”, “guisos” y “saber hacer” platos específicos como: “Paella d’arrós”, “Saber hacer una buena paella” o “Fricando”, entre otros.

Las respuestas (119) agrupadas en la categoría técnicas culinarias fueron aquellas que expresaban alguna técnica en concreto como: cocción al horno (23), sofreír (21), freír (15), hervir (15) entre otras técnicas culinarias. También incluimos respuestas que mencionaban genéricamente “conocer el método cocción”, “técnica de cocción”, “técnica culinaria” (25).

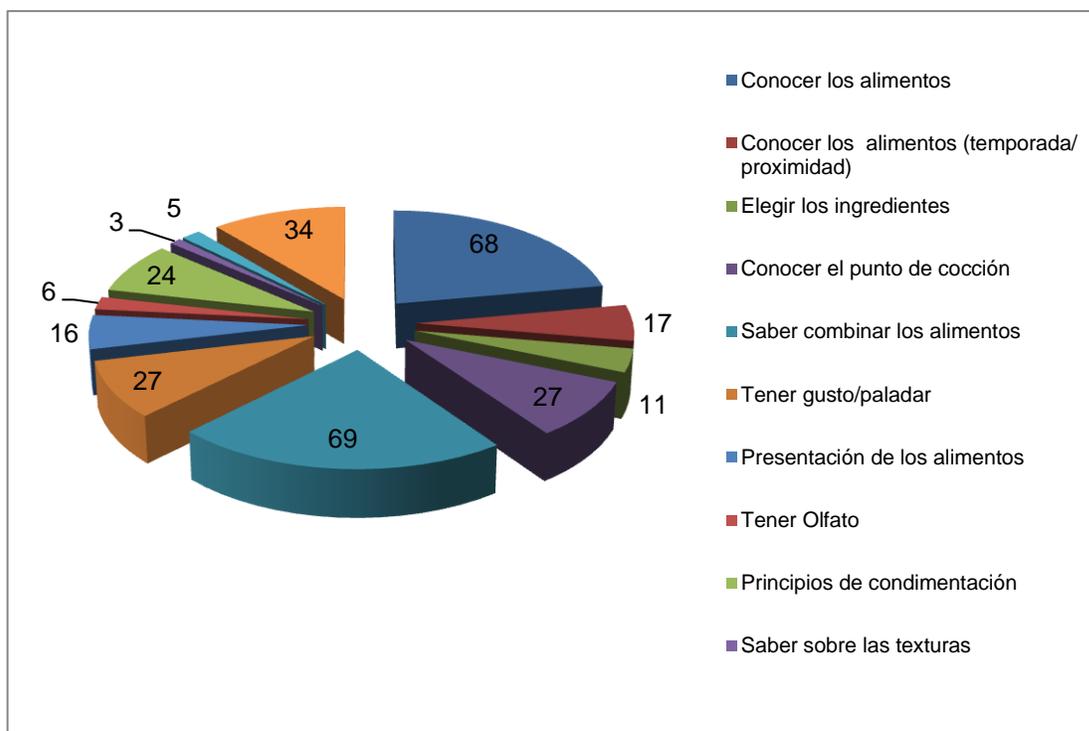
Cortar y “saber cortar” fueron las respuestas (87) agrupadas en la categoría saber cortar.

En la categoría saber manipular o tratar los alimentos (33) clasificamos todas las técnicas físicas de manipulación de los alimentos, por lo que incluimos respuestas genéricas como:

“Com tractar els ingredients”, “Manipular los alimentos” y particulares como “[...] pelar bien la verdura”, “batir”, “amasar”, entre otras.

Las respuestas (307 atributos) que clasificamos en la categoría de las HC perceptuales los presentamos en la gráfica 3

Gráfica 3. Clasificación de atributos en frecuencias de las habilidades perceptuales



Saber combinar los alimentos (69) y conocer los alimentos (68) fueron los atributos más mencionados de las HC perceptuales. Algunos ejemplos de respuestas incluidas en estas categorías fueron: “Saber els ingrediets que combinen”, “Saber combinar los ingredientes”, “Combinar los ingredientes”, “Com saber combinar els aliments per tener un millor resultat de sabors [...]”, “Coneixer els productes necessaris”, “Conoximent dels aliments”, “Conocimientos de los diferentes alimentos para reconocer las características cuando están en el mejor momento”, “Conocer los ingredientes y saber combinarlos”, “Conocer los diferentes usos de los alimentos (opción salado, dulce)”, “Conocer los productos que se emplean” entre otras.

Además en “Conocer los alimentos (temporada/proximidad)” como una sub categoría de “Conocer los alimentos” agrupamos respuestas (17) como: “Coneximent verduras de

temporada”, “*Coneixer els aliments de temporada*”, “Alimentos de temporada (proximidad)”, “*Tenir l’habilitat per cuinar amb els aliments de les estacions de l’any*”, “Saber de los alimentos de temporada” y “*Bones productes de proximitat*”, entre otras.

“*Saber coure*” (34) y conocer el punto de cocción de los alimentos (27), fueron categorías que incluyeron respuestas como: “*Saber coure els aliments*”, “*Saber coure pasta, arros, etc*”, “*Saber coure els vegetals i llegums*”, “Saber la cocción de los productos”, “Conocer el punto justo de cocción”, “Saber el punto de cocción de cada alimento”, “*Punts de cocció*”, entre otras.

La implicación del uso de los sentidos, nos permitieron construir categorías como “tener gusto/ paladar” (27), “presentación de los alimentos” (16), “tener olfato” (6) o “saber sobre las texturas” (3) en la que fueron agrupadas respuestas como: “Conocer a los sabores y olores”, “Buen paladar”, “Saber variar los gustos”, “*Tenir bo paladar. Provar les coses*”, “*Presentació dels plats*”, “Presencia y vistosidad”, “Tener presentación en los platos”, “Presentación”, “*Olorar*”, “*Tenir olfato*”, “*Saber sobre [...] i textures*”, “Texturas” y “Texturas de alimentos”.

24 respuestas como: “*l’us de les espècies i las sevas advetages*”, “Saltear”, “*Saber trobar el punt de sal*” y “Conocer condimentos” entre otras fueron clasificadas en la categoría “Principios de condimentación”.

En la categoría “Elegir ingredientes” (11 respuestas) incluimos respuestas como: “Saber escoger la materia prima i [...]”, “Selección de ingredientes” y “*Saber escollir*”, entre otras.

En “Conocer temperaturas de cocción” incluimos 5 respuestas: “Importancia de las temperaturas”, “*Saber sobre temperatures [...]*”, “Temperatura” y “Temperaturas cocción” (2).

La distribución de las categorías (número de respuestas agrupadas) de las HC creativas se muestran en la gráfica 4.

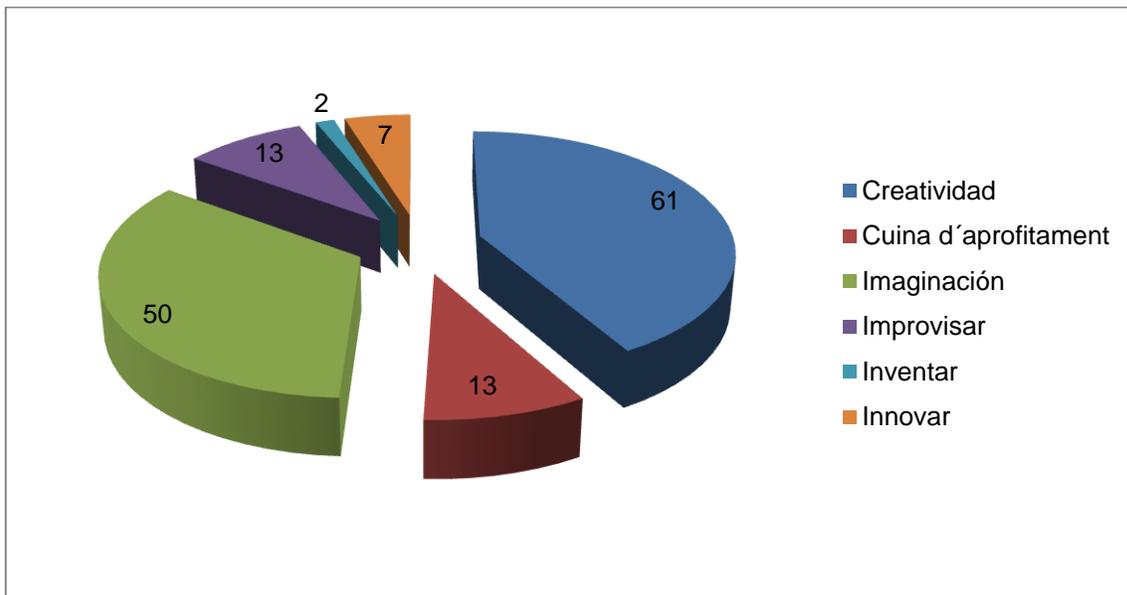
Respuestas (61) como: “Ser creativo”, “*Creativitat*” o “Creatividad” las agrupamos en la categoría “Creatividad”.

En “Imaginación” incluimos respuestas (50) como: “*Posar-hi imaginació*”, “Imaginación”, “tener imaginación”, “Tener imaginación con los artículos”, e “*Imaginació*” entre otras.

En la categoría “Cuina d’aprofitament” incluimos respuestas (13) como: “*Aprofitat els aliments que hem comprat*”, “*Aprofitat ingredients*”, “Aprovechar alimentos sobrantes” y “*Aprofitat el menjar*”, entre otras.

En “Improvisar” compilamos respuesta (13) como: “*Improvisar amb els ingredients que tens a casa*”, “Improvisación”, “Saber improvisar con productos frescos”, “*Improvizació*” e “Improvisar una vez que sabes cocinar un poco”, entre otras.

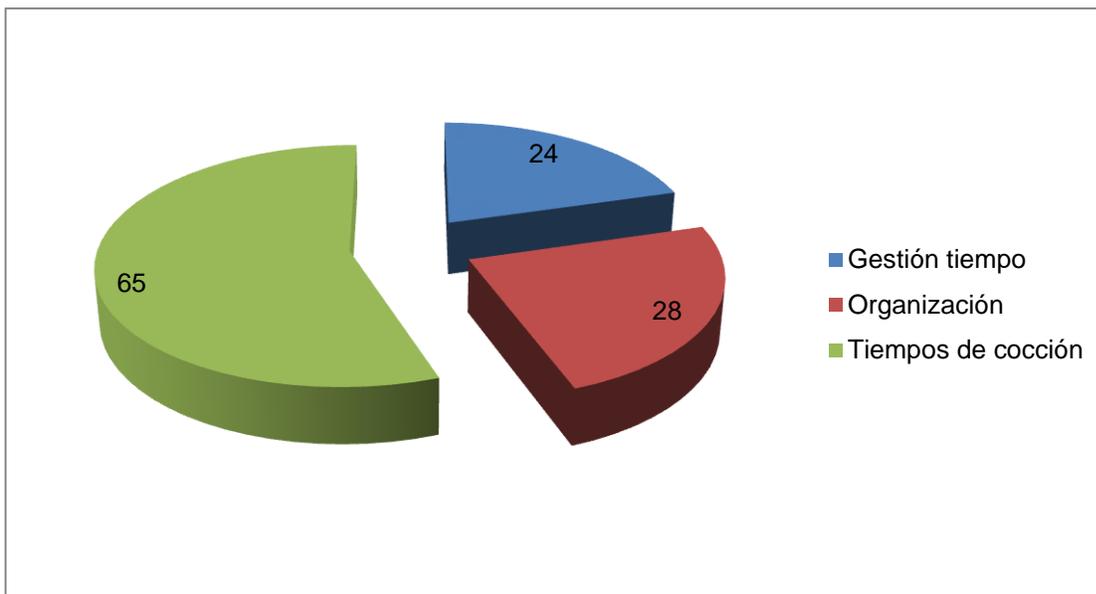
Gráfica 4. Clasificación de atributos en frecuencias de las habilidades creativas



En las categorías innovar e inventar incluimos (7 y 2 respuestas respectivamente) como: “*Innovar per crear plats diferents*”, “Ganas de innovar”, “innovación”, “inventar” y “*Tenir capacitat d’inventiva*”.

La distribución de las categorías y frecuencias de las HC de organización se muestran en la gráfica 5.

Gráfica 5. Clasificación de atributos en frecuencias de las habilidades de organización



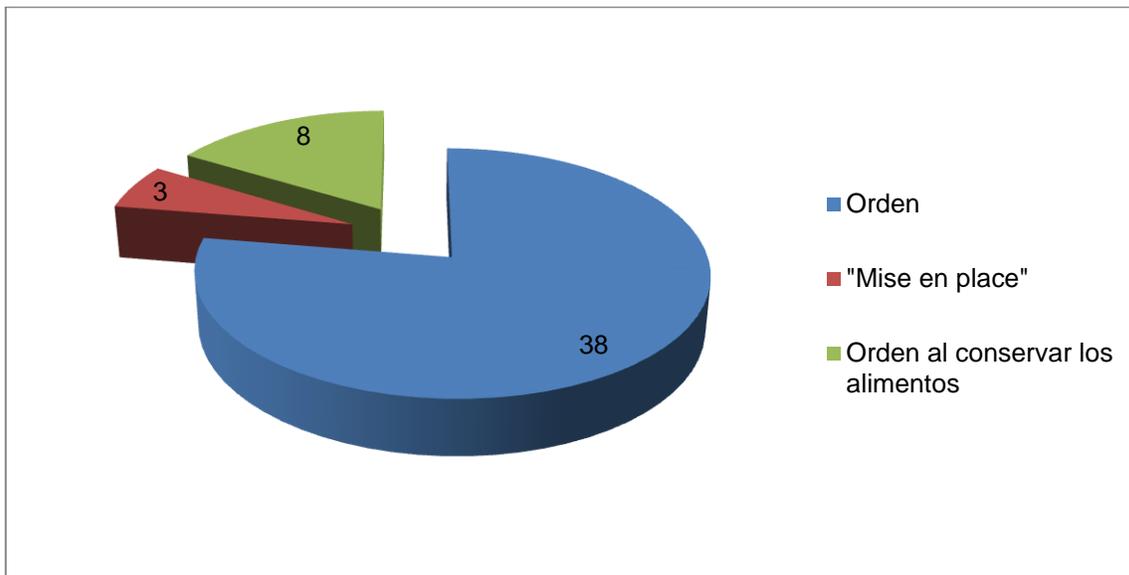
La categoría “Tiempos de cocción” fue en la que más respuestas (65) identificamos de la HC de organización. Respuestas como: “Conocer los tiempos de cocción”, “Tiempos de cocción para cada alimento”, “Saber controlar *els temps*”, “*Estimació dels temps de coccio*”, “Tiempos de cocción/horneados” y “*Temps de coccio*”, entre otros fueron agrupados en esta categoría.

Clasificamos 28 respuestas como: “*Organizació del temps*”, “*Organizació*”, “Organización”, “*Organizat*”, “*Organizació a la cuina*” y “Saber organizarse”, en la categoría “Organización”.

En la categoría “Gestión tiempo” incluimos respuestas (24) como: “*Temps necessari per cada cose*”, “*Tenir temps*”, “*Control tiempos*”, “*El temps*”, “*Tener tiempo*”, “*Tiempo*”, “*Disposar de temps*”, “*Tener temps per cuinar*”, “*Voler disposar de temps i tranquilitat*”, “*Que tinguis temps*”, “*Gestionar el tiempo*”, “*Distribución dels temps*”, “*Gestionar-me els temps de preparació per saber quan es puga a fer cada cose*”, “*Donar temps a la recepta (el que necessita)*”, “*Respectar el temps que necessita cada recepta*”, entre otras.

En la gráfica 6 presentamos las frecuencias agrupadas por categorías de atributos relacionados con las HC de orden.

Gráfica 6. Clasificación de atributos (en frecuencias) de las habilidades de orden



En la categoría “Orden” compilamos respuestas (38) como: “*Ordre*”, “Orden”, “*Ser ordenat*”, “Ordenada”, “Ordenado”.

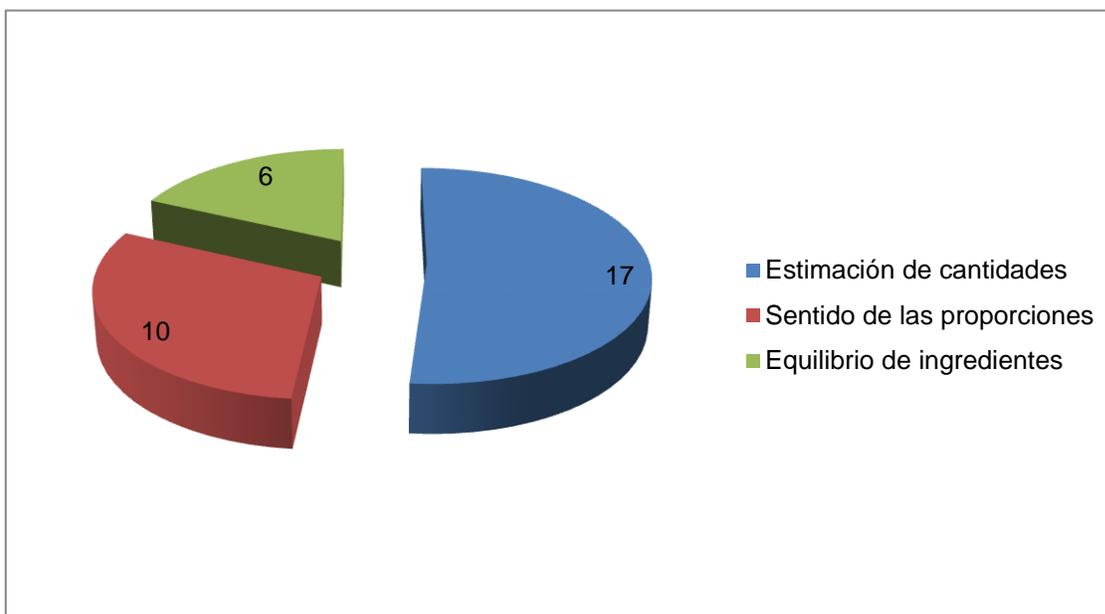
8 respuestas conformaron la categoría de “Orden al conservar alimentos” algunos ejemplos de ellas incluidas en ésta fueron: “*Conservació dels aliments*”, “Conocer la forma de almacenarlos en frío o fuera de la nevera”, “Mantenimiento y congelación de alimentos”, entre otras.

Agrupamos 3 respuestas en la categoría “Mise en place”, en los tres casos la respuesta fue idéntica al nombre de la categoría.

En la gráfica 7 presentamos las frecuencias agrupadas por categorías de los 3 atributos que relacionamos con las HC de estimación

En la categoría “Estimación de cantidades” incluimos respuestas (17) como: “Calcular las cantidades cuando hay invitados”, “Controlar *les mesures dels ingredients*”, “*Saber mesurar i [...]*”, entre otras.

Gráfica 7. Clasificación de atributos (en frecuencias) de las habilidades de estimación



La categoría “Sentido de proporciones” se conformó por 10 respuestas en las que figuran algunas como: “*Proporcions i quantitats adequades dels ingredients*”, “*Sentit proporcions*”, “*Proporció dels ingredients*”, “*Proporció en las barreges*” entre otras.

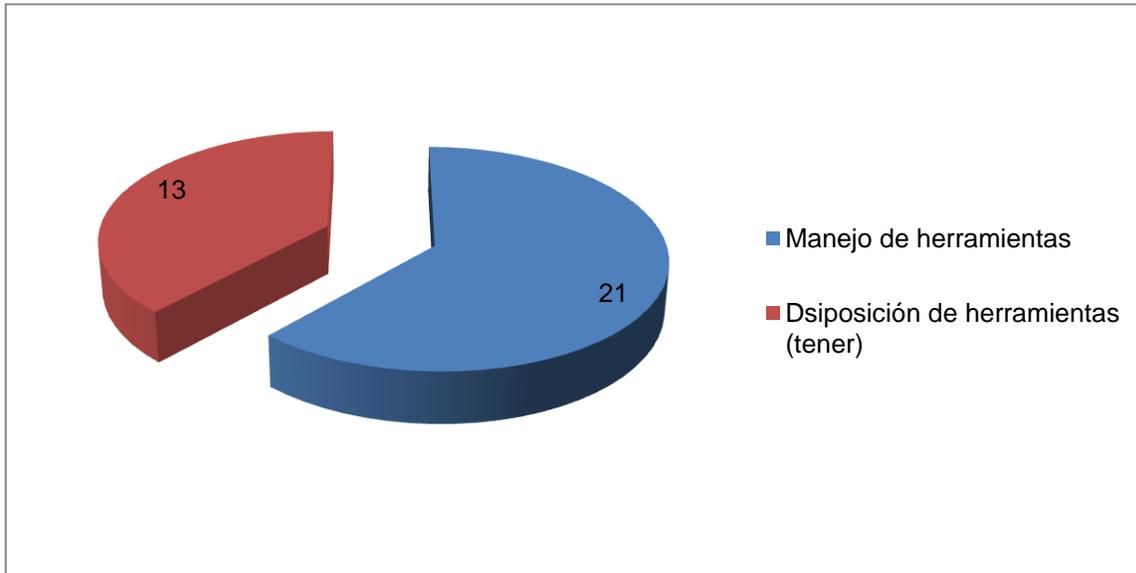
En “Equilibrio de ingredientes” incluimos respuestas (6) como: “Equilibrio entre los diferentes ingredientes”, “Buen equilibrio”, “*Equilibri*”, entre otras.

En la categoría de “Planificación” agrupamos 9 respuestas tales como: “*Panificació*”, “*Planificar be les feines per aprofitar el temps*”, “*Planificació dels aliments*”, “Planificar”, entre otras.

En la categoría “Gestión de las compras” que se refiere a los atributos de las HC de gestión de la compra, incluimos respuestas (37) relativas a la compra, algunos ejemplos de ellas son: “Saber comprar”, “*Sapiguer comprar amb qualitat*”, “*Comprar bons productes*”, “*Fer una bona compra dels aliments*”, “*Comprar al mercat*”, “Saber comprar lo necesario”, “Saber comprar productos de temporada y calidad”, “*Comprar i triar aliments*”, “Saber comprar buena materia prima”, “Saber comprar los alimentos frescos y en condiciones vigilar las ofertas pues lo barato sale caro”, entre otras.

De acuerdo con los atributos de la habilidad de manejo de herramientas y equipo de cocina, construimos dos categorías, mismas que presentamos en la gráfica 8.

Gráfica 8. Clasificación de atributos en frecuencias, de las habilidades de manejo de herramientas y equipo de cocina



Algunos ejemplos de las 21 respuestas que agrupamos en la categoría “Manejo de herramientas” fueron: “*Us del sonivet*”, “Saber utilizar correctamente los cuchillos”, “Saber usar el horno”, “*Utilizació d’estrís*”, “*Coneixer les eines*”, “*Els estris que s’han d’utilitzar*”, “Usar los utensilios necesarios”, “Conocer el funcionamiento de todos los utensilios”, “*Dominar els estris [...]*”, “*Manejar los instrumentos*”, entre otras.

Las 13 respuestas que integramos en la categoría “Disposición de las herramientas” hacían alusión a tener herramientas y/o equipo, algunos ejemplos de estas fueron: “el horno”, “plancha”, “tener los utensilios necesarios”, “*Disposar de bones eines*”, “*Tenir las eines per cuinar*”, “*Estris*”, “Herramientas (cuchillos, etc.)”, “*Tenir tots els aliments i estrins preparats per cuinar*”, entre otras.

Finalmente, los atributos que relacionamos con la habilidad de *multitasca* fueron dos respuestas “*Multitasca*” y “Agilidad para poder realizar varias cosas a la vez”.

Aunque no encontramos relaciones estadísticamente significativas entre algunas de las variables de la encuesta como sexo, edad, frecuencia de cocina, entre otras y las diferentes categorías que aglutinaron los diversos atributos de las HC, consideramos importante presentar las frecuencias de las categorías ya que consideramos que esta

información es relevante y significativa para apoyar la caracterización de las HC y como método de triangulación y validación de la información cualitativa analizada.

3.1.2 Interacción de las diferentes habilidades culinarias

Al inicio del capítulo, señalamos que las diferentes HC se caracterizaban por ser puestas en práctica conjuntamente. Si bien hemos hecho énfasis en ello a lo largo del apartado de caracterización de las mismas, consideramos interesante presentar un ejemplo concreto, el caso de Carolina (C, 28, JC, P), ella pone en práctica sus diferentes HC al elaborar una tortilla de patatas.

Carolina relató que cocina desde los 17 años y aprendió a hacerlo porque le gustaba desarrollar dicha actividad. Dani su novio, fue quien le enseñó a hacer la tortilla y de “una amiga que hace unas tortillas muy buenas” pilló “el secreto” de cómo hacer una buena tortilla de patatas.

Al abordar las HC desde una perspectiva centrada en el sujeto y el contexto, observamos diferentes HC del ámbito doméstico. Además de hacer uso de sus HC mecánicas como cortar, mezclar, batir o dar vuelta a la tortilla; Carolina utiliza sus HC perceptuales para juzgar las diferentes reacciones y cambios que van sufriendo los alimentos a fin de obtener la transformación deseada. También considera sus HC de estimación para determinar la cantidad y proporciones de ingredientes a utilizar. Además identificamos que mediante la combinación del uso de las HC perceptuales y de organización, ella es capaz de “controlar el tiempo de cocción”, lo que destaca su habilidad de estimar o prever las condiciones y el tiempo requerido para que los ingredientes estén cocinados “en su punto” (HC perceptuales). Todo esto le permite mediante sus HC de organización —dimensión interna— gestionar una secuencia de tareas para obtener un resultado final en un tiempo determinado.

Al final del extracto, Carolina contrasta “su” tortilla de patatas con la que prepara su madre, y es capaz de deducir que tanto el tamaño de corte de las patatas como el “punto de cocción” de las mismas, junto con la técnica de cocción de la cebolla, influyen en la consecuencia final del plato, lo que implica la práctica de sus HC perceptuales y conceptuales.

Consideramos que el extracto de la entrevista —en **negrita** resaltamos las HC— exhibe la complejidad del uso e interacciones de las diferentes HC.

- Carolina (C, 28, JC, P): Primero las patatas, las **corto en cuadraditos pequeñitos** [HC mecánicas], eh, qué más, pongo a calentar el **aceite, bastante** [HC de estimación]
- Entrevistadora ¿Cuánto es bastante?
- ¡Ush! Que cubra todas las patatas que voy a poner digamos, porque yo creo que la fritura tiene que ser **en mucho aceite, no en poco** [HC de estimación] para que absorba menos, este más repartido y absorba menos [conocimientos culinarios]. Pongo a calentar **el aceite hasta que esté caliente, sin que se queme** [HC perceptuales], **cuando está caliente** hecho una patata para probar si está a la temperatura, esto **es hasta que salgan burbujitas** [HC perceptuales]. Dejo las patatas, no sé **unos 10 minutos o así** [HC de organización, tiempos de cocción], cuando estén **un poquito blandas que no están doradas** [HC perceptuales] **añado la cebolla picadita** [HC mecánicas], **lo hago que se cocine bien y una vez que esté todo** [HC perceptuales] **lo retiro y lo pongo en un colador** [HC mecánicas] para sacar todo el aceite.
- Entrevistadora ¿Cómo sabes cuando ya está la patata y la cebolla?
- Carolina: Porque **la patata empieza a estar dorada y está blandita y la cebolla también está blandita y queda transparente** [HC perceptuales]. **El punto de la patata es que esté blanda, pero antes de que se empiece a romper** [HC perceptuales].
- Entrevistadora ¿Tocas la patata?
- Carolina: Bueno la saco con una cuchara y **la pincho con un chichillo**, o a veces, **si consigo que se enfríe la pruebo**, pero normalmente está muy caliente, entonces eso hago **la pincho con un chichillo** [HC perceptuales] y eso **la escurro bien** [HC mecánicas] **y mientras tanto** [HC de organización dimensión interna] preparo los huevos **¿la proporción?** Siempre lo hago a ojo, no sé, **para medio kilo de patatas**, creo que **pongo 3 o 4 huevos es que cuando veo el volumen me hago más a la idea** [HC de estimación] porque también **como se reduce mucho** [HC perceptuales]. Le pongo huevos, **los bato un poco, hecho las patatas y la cebolla bien escurridas** [HC mecánicas], le **pongo sal** [HC perceptuales, principios de condimentación] y **lo dejo ahí un buen rato** [HC de organización, dimensión interna]. Ese es el secreto de la tortilla¹⁹²
- Entrevistadora ¿Secreto?
- Carolina: Sí **dejarlo mucho rato ahí** [HC de organización, dimensión interna] que vaya cogiendo el huevo
- Entrevistadora: ¿Cuánto tiempo para que se impregne del sabor?
- Carolina: ¡Uy!, no sé, **si tengo tiempo lo dejo** yo qué sé **media hora** si no, pues **5 ó 10 minutillos y ya está** [HC de organización dimensión interna]
- Entrevistadora: ¿Cómo supiste que era el secreto ese?
- Carolina: Porque me lo dijo él [su novio, se ríe] y porque tengo otra amiga que hace unas tortillas muy buenas que hace lo mismo, entonces ya lo pillé
- Entrevistadora: Ah, ya, ya. Yo pensé que igual un día lo habías dejado menos, otro día más
- Carolina: No, no que va, por la recomendación
- Entrevistadora: ¿Sal? ¿Cuánto de sal?
- Carolina: **Poca** [HC de estimación], me gusta cocinar con poca sal
- Entrevistadora ¿Lo mides con alguna cuchara?
- Carolina: No. Mira siempre **lo hacíamos a no sé a pellizco** [HC de estimación] ¿no? Hubo una época en que dijimos: “vamos a probar si con una cuchara gastamos menos”, ¡error! gastamos el doble de sal y siempre **nos quedaba todo salado** [HC de percepción, principios de condimentación]. Así que volvimos, hemos **vuelto a poner así a ojo y yo siempre me quedo corta de sal** [HC perceptuales]. Todo es a ojo, yo hago todo a ojo
- Entrevistadora: A ojo ¿cómo? ¿A qué te refieres cuando dices “a ojo”?

¹⁹² Secretos, trucos, consejos, así fueron referidos el uso de estrategias concretas que las cocineras emplean mientras elaboran los platos, buscando un resultado específicos en términos de sabor, textura, o presentación.

- Carolina: A ojo es, a **más o menos depende del volumen** [de comida] **que tengo**. Pues **más o menos pongo la sal** [HC perceptuales, principios de condimentación] que yo **creo que necesita ese volumen** [HC de estimación]
- Entrevistadora: ¿Cómo calculas?
- Carolina: Por experiencia. No sé, sino pruebo ¡eh! **Siempre voy probando** [HC perceptuales], siempre tiro de menos que demás o sea siempre prefiero poner poco que después poner más, que no pasarme. Y ya está y después la cocino
- Entrevistadora: ¿Cómo lo haces?
- Carolina: Pongo una paella con un **poquitín de aceite, muy poquito** [HC de estimación], solamente para... bueno como son de estas de teflón que no se engancha no hace falta casi, **espero que esté calentita** [HC perceptuales] **hecho toda la mezcla con huevo y patatas** [HC mecánicas] y bueno, cada uno tiene su sistema. Dani [novio] no la mueve, tal cual la echa la deja ahí, yo **la remuevo** un poco [HC mecánicas] para que **se cocine un poco por dentro y se empieza medio cuajar** [HC perceptuales] y así **se cocina antes** [HC organización, tiempo de cocción]. Cuando **está medio cuajada** [HC perceptuales] **le doy la vuelta** [HC mecánicas], la **dejo unos minutos** [HC de organización, dimensión interna], la **vuelvo a dar vuelta** [HC mecánica], la **dejo unos minutos** [HC de organización, dimensión interna] y **cuando veo que ya está más o menos dorada** y la **toco y ya está blandita pero no está líquida la saco** [HC perceptuales]. Claro depende del gusto
- Entrevistadora: ¿La tapas?
- Carolina: No
- Entrevistadora: Es que yo no sé hacer tortilla
- Carolina: Depende del gusto, hay gente que le gusta cruda, hay gente que le gusta muy cocida, depende. A mí me gusta que no alime el huevo, hay gente que le encanta. Entonces **yo la hago medio, medio, ni muy cruda ni muy cocida** [HC perceptuales]
- Entrevistadora: Y ¿qué diferencia había con la de tu madre?
- Carolina: Pues mi madre lo hacía diferente, primeo las patatas las cortaba en cuadrados así un poco más grandes y las freía **en plan para hacer patatas fritas** [HC conceptuales], **quedaban bien doradas** [HC perceptuales], la cebolla siempre la hacía a aparte, o sea sofrita, no freída en el aceite y normalmente le **quedaba más seca** [HC perceptuales], pero porque la patata al ser más grande claro, no absorbe tanto el huevo [...] aunque la cantidad de todo sea la misma y la proporción sea la misma los dados de **patata más grandes** hacen que quede **un poco más seca** [HC perceptuales] yo creo que esa es la diferencia.

La caracterización de las HC no ha sido un proceso sencillo, dado que en la transformación de los alimentos en platos, además de la puesta en práctica de las diversas HC, se llevan a cabo numerosas tareas y se combinan distintos elementos — antecedentes personales y culturales y diversos recursos, por mencionar algunos— que permiten a las cocineras elaborar un plato determinado.

Saber dónde inicia y dónde termina una HC es complejo. Por ejemplo, en cuanto a los principios de condimentación que presentamos como parte de la caracterización de las HC perceptuales, consideramos que intervienen también al menos el uso de otras dos HC, las de estimación de cantidades y las HC mecánicas.

Observamos que los principios de condimentación forman parte de las HC perceptuales debido a que las cocineras, juzgan en términos de olor o sabor las mezclas o

combinaciones de los alimentos mediante el uso de los sentidos. Sin embargo, con las HC de estimación, calculan las proporciones de los condimentos según la cantidad de raciones a preparar. Además, las HC mecánicas, les permiten hacer las tareas de mezclar, triturar, martajar con un mortero o macerar. Todo ello, aunado a la combinación de factores como los gustos y preferencias alimentarias, entre otros, favorece la transformación de los alimentos en platos con los sabores personal y culturalmente adecuados.

3.1.3 Aprendizaje culinario

A continuación expondremos los resultados sobre la adquisición y desarrollo de las HC que, en adelante, denominaremos *aprendizaje culinario*. No es nuestra intención presentar de manera segregada la adquisición de cada una de ellas. Cuando corresponda, haremos observaciones puntuales destacando una u otra HC. Además, señalaremos las circunstancias o causas que han mediado o favorecido el aprendizaje culinario de las mujeres entrevistadas. Finalmente realizaremos una comparación de las HC y métodos de adquisición encontrados entre las tres generaciones estudiadas.

Es importante resaltar que cuando nos referimos al aprendizaje culinario no sólo no nos limitamos al proceso de transformación de los alimentos en algún plato, sino que, además incluimos las actividades que involucran la planificación, compra y preparación de los alimentos.

Durante el desarrollo de los grupos de discusión y las entrevistas en profundidad, preguntamos a las participantes cómo habían aprendido a cocinar. Responder a tal cuestionamiento no fue sencillo debido a que las HC no sólo tienen componentes prácticos y evidentes como las HC mecánicas; también presentan otros elementos “menos visibles” como son las HC tácitas.

A continuación presentaremos los procesos de aprendizaje culinario de las mujeres entrevistadas.

3.3.1 “Aprendí de mi madre, de verla a ella”: Las madres principales transmisoras de los conocimientos culinarios

Los primeros años de mi vida los pasé junto al fuego de la cocina de mi madre y de mi abuela, viendo cómo estas sabias mujeres, al entrar en el recinto sagrado de la cocina, se convertían en sacerdotisas, en grandes alquimistas que jugaban con el agua, el aire, el fuego, la tierra, los cuatro elementos que conforman la razón de ser del universo. Lo más sorprendente es que lo hacían de la manera más humilde, como si no estuvieran haciendo

nada, como si no estuvieran transformando el mundo a través del poder purificador del fuego, como si no supieran que los alimentos que ellas preparaban y que nosotros comíamos permanecían dentro de nuestros cuerpos por muchas horas, alterando químicamente nuestro organismo, nutriéndonos el alma, el espíritu, dándonos identidad, lengua, patria [...] Más tarde, tuve que salir, me alejé por completo de la cocina. Tenía que estudiar, prepararme para mi actuación futura en la sociedad. (Esquivel, 2014, p. 17).

De manera poética/literaria la escritora nos describe una imagen: la cocina, las que cocinan —la madre y la abuela— y todo lo que hacen dentro de este espacio “como si no estuvieran haciendo nada” que en realidad es una entramada compleja de acciones: transformar, interpretar, calcular, conocer, experimentar, alimentar y compartir.

De manera similar nuestras cocineras nos compartieron este mismo episodio, sus historias en las cocinas del hogar “vivimos tantas horas, pasamos tanta infancia que la vez [a tu madre] en la cocina y acabas sabiendo cómo hacer”.

Los principales referentes en la trasmisión del saber hacer culinario entre las generaciones (A, B y C) y los diferentes orígenes culturales, son en primer plano las mujeres de las generaciones predecesoras, de entre las que destacan sobre todo las madres y abuelas, además de citar a tías y hermanas. “Yo aprendí con mi madre, viendo a mi madre y viendo a mi abuela cocinar”.

Aunque dos mujeres de la generación B, Pilar y Bona, y dos mujeres de la generación C, Carolina y Gara, dijeron haber aprendido a cocinar por ver a sus padres —padre y madre—, al indagar en cómo había sido su aprendizaje, reconocieron que para la cocina del “día a día”, quienes “sabían más” sobre temáticas culinarias eran sus madres. Otras tres mujeres de la generación B, Silvia V, Ariev y Natieli y dos de la generación C, Olivia y Marta, reconocieron que sus padres cocinaban pero no los citaron como fuentes de aprendizaje.

Además las informantes hicieron referencia a que personas cercanas a ellas como familiares o amigos también habían adquirido y seguían adquiriendo conocimientos culinarios de sus madres. Por ejemplo Martina (B, 44, MJ, PH), Natieli (B, 42, MJ, P), Selva (C, 31, JC, S), Gara (C, 30, E, P), Jimena (C, 25, MJ, CP) y Marta (C, 24, JC, S) relataron cómo sus primas en el caso de Martina, amigos de Natieli y Selva y las parejas de Natalie, Gara, Jimena y Marta veían a sus madres como sus principales referentes del saber hacer en la cocina.

[...] yo tengo por ejemplo amigos que son mexicanos, colombianos y con algunos que he vivido en Madrid, que son unos *cracs*, ya yo alucinaba, yo decía: “pero explícame tú, esto

de dónde lo sacas”, “pues de mi madre” [respondían], “pero ¿tu madre? Que ¿te llama o por skype® o que hace?”, “no, no, sé de ver a mi madre”. Selva (C, 31, JC, S).

También detectamos que mediante la socialización secundaria¹⁹³, otros actores han sido figuras de enseñanza culinaria. Compañeros de piso de quienes Teresa (C, 39, MJ, CP), Selva (C, 31, JC, S), Gara (C, 30, E, P) y Jimena (C, 25, MJ, CP) han aprendido diversas recetas, conocimientos culinarios, secretos, trucos o consejos.

Las parejas, también son fuente de saber culinario. Por ejemplo, Bona (B, 42, H, CP) relató cómo su novio le enseñó a preparar un plato de arroz con pescado y verduras; o Jimena (C, 25, MJ, CP), quien explicó que de su novio aprendió la importancia de seguir los tiempos y procesos para un adecuado cocinado de la pasta; Carolina (C, 28, JC, P), quién su pareja le enseñó a hacer la tortilla de patatas. En todos los casos, los hombres como figuras de conocimiento culinario, instruyeron a sus parejas en recetas o conocimientos puntuales. Sin embargo, Carmen (B, 51, JC, P), Muntsa (B, 44, JC, PH) y Helena (B, 42, JC, PH), hicieron referencia sobre cómo ellas, ha fungido como maestras culinarias, no solo transmisoras de recetas, de sus respectivas parejas.

Con relación a cómo se lleva el proceso de aprendizaje culinario, detectamos dos fases claramente diferenciadas. La *fase de transmisión*, la cual se caracteriza por la adquisición “pasiva” de conocimientos culinarios. Mientras que por otro lado, la *fase del aprendizaje* propiamente dicha, es la más consciente e intencionada de la adquisición, integración y reconfiguración de los conocimientos.

3.3.2 “Hay una parte que se aprende como los idiomas, que se aprende por ósmosis, o sea algo que has visto aunque no le hayas puesto mucha atención, pero lo has visto”: La transmisión de los conocimientos culinarios

En la primera fase de aprendizaje culinario, la de la transmisión, suele ocurrir que la búsqueda del saber-hacer no se hace de manera intencionada. Las mujeres van interiorizando conocimientos y prácticas culinarias relacionados principalmente con las HC mecánicas, perceptuales y conceptuales, a través de la socialización primaria, en el núcleo familiar, en la cotidianidad de las actividades del hogar, en las conversaciones y/o interacciones con sus madres o cuidadoras, padres, abuelas, tías, entre otras.

¹⁹³ La *socialización primaria* la entendemos como los procesos de socialización que desarrolla una persona en el núcleo familiar, desde el comienzo de su vida hasta el ingreso a una institución escolar, ya que a partir de dicho evento, comienza la socialización secundaria en donde se producen intercambios con sujetos que no pertenecen al entorno familiar.

Observar, imitar, participar, ayudar, hacer de pinche, acompañar en la realización de la compra, apoyar con tareas puntuales de la transformación de los alimentos como: el empanado de las carnes, “vigilar la cazuela”, limpiar, pelar, cortar o mezclar los alimentos, entre otras, fueron actividades que las ayudaron a adquirir sus primeras imágenes y memorias sobre las temáticas culinarias.

Saber cómo cortar la cebolla, batir huevos, untar tomate al pan —HC mecánicas—, identificar las propiedades de los alimentos “el *conill* para hacer estofado, buenísimo! pero lo haces a la plancha esta duro” y los cambios que sufren los mismos durante la preparación de los platos “coge un conejo lo rehogas [...] hasta que tú veas que esté tierno” —HC perceptuales—, saber cómo debe lucir y qué ingredientes debe llevar una paella —HC conceptuales—. Todos estos conocimientos culinarios que se van interiorizando en la fase de transmisión, y más tarde, en la fase del aprendizaje, conformarán la base o punto de partida para la incorporación y reconfiguración del aprendizaje culinario en las diferentes etapas de la vida.

Los grados de incursión culinaria fueron diversos. Hubo quienes reconocieron ayudar eventualmente bajo supervisión, o bien hacer de pinches regularmente. También, algunas señalaron ayudar a su madre con procesos puntuales de la compra o preparación de los alimentos con o sin supervisión. Estas variaciones respondían a diferentes circunstancias que se relacionan con la motivación o entusiasmo por parte de la aprendiz —condiciones individuales— para adquirir los conocimientos y con las motivaciones de la madre o los padres de enseñar a sus hijas, o bien la necesidad de las progenitoras de contar con la ayuda de unas “manos extras” en la cocina. En cualquier caso, la socialización lenta y continua de las actividades culinarias, favorece la exhibición-transmisión-adquisición del saber hacer en la cocina:

[...] yo nunca no me he puesto a cocinar con mi madre [...] pero sí que es verdad que, sin estar pendiente de los ingredientes o de la cocina pero como vivimos tantas horas, pasamos tanta infancia que la ves [a tu madre] en la cocina y acabas viendo cómo, acabas sabiendo cómo hacer las lentejas por ejemplo, y no me he puesto con ella, pero sé, por lo que dice, ella dice: “me han quedado buenas porque les he puesto la zanahoria, el tomate, la morcilla” acabas sabiendo cómo, qué ingredientes utiliza tu madre y luego tú decides si los quieres utilizar o no, si tú incrementas ingredientes, si quitas o innovas [...] pero lo tu madre es casi siempre yo podría, yo pienso que sabes prácticamente como lo cocina. Olga (B, 42, JC, MH).

Creo que hay una parte que se aprende como los idiomas [...] que se aprende por ósmosis, o sea algo que has visto aunque no le hayas puesto mucha atención pero lo has visto, has visto que tu mamá dejaba unos frijoles¹⁹⁴ en agua antes de hacerlos, aunque tú no hayas hecho frijoles, aunque ella no te haya dicho “mira Juliana hay que dejar los frijoles en agua” tú lo viste y eso lo incorporas [...] algo se te queda, algo se te queda, así tú no lo hayas puesto en práctica sino hasta después yo creo que luego tiene que haber el gusto, de que te guste o que no te guste cocinar eso también, hace que ese conocimiento en potencia se desarrolle o salga a la luz. Juliana (C, 33, MJ, S).

En esta incorporación de conocimientos más o menos pasiva e inconsciente, característica de la fase de transmisión, también detectamos la aparición de ciertos “huecos” o “lagunas”, que generalmente son subsanados en la etapa del aprendizaje, a través de la práctica. “la primera tortilla que hice me olvide freír las papas, yo creo que le ha pasado a un montón de gente, que te olvidas de freírlas [...] ¡Claro! Yo hice de aprendiz, son despistes” (Gara, C, 30, E, P).

- Margarita (A, 64, H, P): [...] yo la primera vez que hice caldo para hacer sopa, que le hechas hueso de ternera, un trozo de gallina, pues la primera vez que lo hice... antes en las pollerías cuando comprabas un pollo traían las patas, ahora se ve que, por sanidad, no... [...] Pues las patas las ponías en agua caliente y las pelabas, pues la primera vez les deje las uñas [...] Yo las pelé pero les deje las uñas, [...]
- Entrevistadora: ¿No te lo dijo tu madre? ¿No lo habías aprendido?
- Margarita: Eso se ve que no lo había visto.

La adquisición de los primeros conocimientos o memorias culinarias fue un proceso, que nuestras entrevistadas comenzaron en casa (trayectorias familiares), viendo a sus madres o abuelas, en algunos casos ayudándolas. Veamos cómo evolucionan las HC adquiridas “por osmosis”.

3.3.3 “*Les habilitats s'aprenen amb l'experiència*”: El aprendizaje culinario

En la fase del aprendizaje culinario detectamos dos etapas. Una etapa de *aprendizaje inicial* que se caracteriza, principalmente por la continuación en la adquisición y desarrollo de las HC mecánicas, perceptuales y conceptuales. Mientras que en la *etapa secundaria*, además de continuar con el desarrollo de las HC mencionadas, se van adquiriendo y desarrollando las HC creativas, de organización y orden, planificación y gestión de la compra.

Es importante destacar que presentamos las fases de transmisión y aprendizaje de manera separada con la finalidad de describir con mayor detalle la complejidad del proceso de apropiación y reconfiguración del saber-hacer en la cocina de las mujeres

¹⁹⁴ Leguminosa equivalente a las judías secas en España.

entrevistadas. Sin embargo, en algunos casos, como el de las mujeres que dijeron gustarles la cocina, la fase de transmisión fue inmediatamente seguida e incluso solapada por el aprendizaje y, a su vez, las dos etapas —inicial y secundaria— del aprendizaje, en algunos casos, fueron desarrollándose paralelamente.

El caso contrario es el de las mujeres que dijeron no haber tenido interés en la cocina durante la fase de transmisión. En los discursos de ellas, detectamos que el paso de la fase de transmisión a la de aprendizaje fue progresivo y detonado por diferentes circunstancias personales como el gusto por la cocina, emancipación, cohabitar en pareja o la procreación. Además, las etapas inicial y secundaria del aprendizaje fueron claramente diferenciadas en sus discursos.

Por el contrario, en la fase de transmisión del aprendizaje, la aprendiz activamente busca, pregunta o investiga y desarrolla su habilidad de búsqueda y gestión de información. Las fuentes de abastecimiento son diversas: conversar con personas cercanas al núcleo familiar “cuando iba [con mi madre] me lo apuntaba, le preguntaba: ‘cómo haces esto, cómo hace lo otro’ y ya. Procuraba hacerlo como ella me decía”, hablar con los vendedores o la gente en el mercado “cuando tú ibas al mercado la gente te decía, esto está bueno con no sé qué, o sea tú podías ir captando cosas o bien preguntabas”, consultar libros o revistas de cocina “con libros, fui cogiendo recetas, pues de revistas, de algún libro y ahí practicando”, ver programas de televisión, realizar búsquedas en internet, los viajes realizados, ir a restaurantes, hacer cursos de cocina, entre otros.

[...] a veces me iba a la biblioteca a buscar libros [de cocina], internet sobre todo, si no pues eso, preguntando a gente o incluso llamando a mi madre: “oye mamá hay una receta, cómo hacías esto” y ya me lo contaba, pero sobre todo de internet. Jimena (C, 25, MJ, CP).

En la etapa inicial de la fase de aprendizaje, las mujeres se enfocaron principalmente en la búsqueda de recetas para, posteriormente proceder a la elaboración de las mismas.

Es que también ahora que pienso, vamos a ver yo, ya ahora, como ya llevo mucho tiempo [cocinando], yo compro el producto y luego le doy una utilidad, pero en realidad, es que en realidad ahora estoy pensando, cuando yo empezaba a cocinar, más bien era al contrario, más bien yo buscaba la receta o el plato y tal y luego compraba el producto. Inés (B, 48, E, PH).

Llamaba siempre a mi abuela o [...] a mi madre [...] y le decía: “A ver abu tengo que hacer esto” y me decía: “a ver hija apunta” [...] o llamaba a mi madre y le decía: “madre ¿cómo se hacía esto?” entonces pues me decía, llamaba también mi tía que es muy *crack* y me iban diciendo todo, e iba probando, he quemado, como no sé cuántos hornos de hacer pruebas, no el horno en sí, pero sí la receta. Selva (C, 31 JC, S).

En el desarrollo de las HC se requiere inicialmente, la adquisición de ciertos conocimientos explícitos sobre cómo llevar a cabo una tarea determinada. Técnicas de corte, procesos de cocción, pueden ser algunos ejemplos de estos conocimientos básicos que generalmente se han ido interiorizando durante la fase de transmisión y/o en la primera etapa del aprendizaje.

Y posteriormente a través de la práctica, el conocimiento es procesado e integrado. Por tanto, en la primera etapa del aprendizaje, las recetas y su elaboración son mediadores que facilitan la adquisición y desarrollo de las HC, ya que mediante el método heurístico de “prueba y error” las participantes, desde de la continua repetición de las tareas culinarias caracterizadas por aciertos y errores, van construyendo y reconfigurando sus conocimientos y HC. Cuanta más práctica, más experiencia y confianza se adquiere en la cocina.

Hacer una tortilla [francesa] te sirve para aprender la cocción. La tortilla es buena cuando queda, para mi gusto, cruda de dentro, viscosa, entonces tienes que saber el límite del calor para que te quede bien. La tortilla te hace aprender y eso es lo que te decía de la vista y el olor ¿sabes? es una manera de aprender también, por la tortilla que es una cosa fácil dices: “¡ostras! hoy me he pasado o hoy no” y también aprendes a darle vuelta [...] es verdad te enseña a cocinar una tortilla francesa con cebolla, tienes que aprender el punto. Pilar, (B, 51, JC, S).

[...] la primera vez que yo, que viví sola fue con 21 años y yo me acuerdo verme delante de la cocina y pensaba: “madre mía pero yo ¿qué hago aquí? ¿Qué compro?” [...] liaba unas para freír un huevo, [...] y cuando fui entrenando ya no se me pasaba el arroz, no se me pasaban las lentejas, [...] aprendí a seguir la receta y sí que aprendí a cocinar. Selva (C, 31, JC, S)

El aprendizaje culinario es progresivo. Lleva su tiempo para errar y volver a intentar. Durante la práctica y según el interés que la aprendiz tenga por el desarrollo de la tarea y su motivación para aprender (condiciones individuales), las HC se van desarrollando y articulando. Por ejemplo, las HC mecánicas, a través de actividades concretas favorecen el desarrollo e integración de las HC perceptuales. Posteriormente, estas dos HC son la base de las HC creativas. Batir claras de huevo es una tarea en la que intervienen las HC mecánicas, pero cuando se baten las claras a punto de nieve entran en juego las HC perceptuales ya que, a través de los sentidos, las cocineras son capaces de juzgar “el punto de nieve”, es decir, hasta que la cohesión de las claras es tal que el color y la textura ha cambiado al punto que se puede volcar el cuenco donde se han batido las claras, sin que éstas caigan de él.

Después, la práctica —prueba y error—, la experiencia, la apropiación del conocimiento y el perfeccionamiento de estas HC, dan paso al desarrollo de las HC creativas.

[...] abro la nevera y digo: “qué tengo, pues voy a intentar hacer a ver qué tal me sale” cojo varios ingredientes y salen bien [...] pero hay que saber mezclar los ingredientes apropiados y eso se aprende a base de mucho cocinar y mucho fracasar. Carmen (B, 51, JC, P)

Cuando las cocineras ya muestran cierto dominio de las HC mecánicas, perceptuales y conceptuales, identificamos la etapa secundaria del aprendizaje, que se caracteriza por un desarrollo de las HC creativas, además de otras como son las HC de organización, orden, gestión de la compra y las descritas al inicio del capítulo. En esta segunda etapa, notamos que continúa la búsqueda de la información —habilidad de búsqueda y gestión de la información—. Las cocineras ya cuentan con cierto dominio de diferentes HC pero la principal necesidad que detona la búsqueda de información, ya no se trata de saber cómo hacer determinados platos, Sino que buscan “ideas” o recetas.

La cotidianidad de las actividades culinarias: “la cocina la tienes que hacer diariamente [...] de comer, cenar, desayunar” y la búsqueda constante del objetivo de darle variedad a las opciones alimentarias son condiciones que contribuyen a “la falta de ideas” —tal como señalamos en la caracterización de las HC de planificación— por lo que las cocineras buscan recetas, información puntual sobre ciertos alimentos y cómo procesarlos, “ideas” para la preparación de alimentos, o “trucos” de cocina que les permitan proyectar —HC de planificación— y/o preparar diversas opciones alimentarias.

[...] cualquier producto nuevo que yo no conozco por ejemplo las okras¹⁹⁵, cómo se preparan [...] nunca las había visto y no sabía cómo cocinarlas bien, entonces, pues en los libros vi cómo se cocinaban y si tenía que tener mucho tiempo de cocción, cómo se tenían que lavar, estas cosas, que si no conoces el producto, no sabes [...] o para que la bechamel no se haga grumos [...] un truco de la [autora] que te decía antes que es muy práctica, la Adrea Carbó, es no hacerla bechamel en la paella, sino en un cazo y con el batidor, cuando le vas añadiendo la leche, ir batiendo, batiendo, batiendo, y como que es un caso y es más alto va perfecto. Pilar (B, 52, JC, S).

[...] un libro de Ferran Adrià con ideas [...] hay ideas muy buenas como tener una picada especial con: perejil *amb, com es diu?* ¡Ajo! y un poquito de almendra y tal, que la haces, la picas, y metes en cubiteras y la congelas. Anna (B, 48, JC, PH).

Las recetas que se buscan en esta etapa del aprendizaje pueden ser elaboradas “al pie de la letra” o con algunas modificaciones debido a que las cocineras suelen hacer usos de sus conocimientos y diferentes HC para tomar decisiones y realizar cambios en las mismas. Por ejemplo, sustituir o añadir unos ingredientes por otros, agregar condimentos, cambiar los tipos de cortes o técnicas de cocción, hacer transformaciones en los tiempos

¹⁹⁵ De acuerdo a la información otorgada por Pilar es un tipo de pimienta que hay en la zona de Turquía.

de cocción de los alimentos, entre otros. En las recetas buscan “ideas” para hacer platos. Por ejemplo, querer evitar el desperdicio de alimentos es una razón que favorece la búsqueda de recetas.

[...] tenía requesón en casa que se me iba a pasar, y pensé: “a ver cómo lo aprovecho, pues no tengo biscocho, voy a ver si encuentro un biscocho con requesón” [...] puse biscocho con *mato* y me salieron varias recetas y la que me pareció más sencilla o que me pareció más lógica ¿no? porque al final dices: “esta me parece que no me va a salir bien, por los ingredientes que tenga o por la manera de estar explicada” y la que me pareció, esa hice, con mis variaciones. Carmen (B, 54, JC, P).

Notamos que la práctica continua y la influencia de los procesos de socialización secundaria favorecen que las mujeres continúen adquiriendo y reconfigurando sus conocimientos y HC. Por lo que el aprendizaje culinario sigue durante todo el itinerario o curso vital.

A mí me gustan los programas de cocina, por esto, para tomar ideas [...] Además actualmente tanto el Arguiñano como el James, como todos, tienen en su web las recetas que hacen en el programa, entonces no hace falta tomar nota. Incluso si después quieres ver la receta, lo puedes ver a este Arguiñano, la Eva Arguiñano, el Isma Prados que son todos de hogar útil, los tienes ahí, no hay problema. Pilar (B, 51, JC, S)

Arguiñano [...] Sí, yo lo veía mucho y lo he visto mucho [...] Alguna vez he cogido alguna receta de él, pero alguna vez o sino recetas, ideas [...] no sé pues a lo mejor ¿qué fue lo último que vi? algo con calabaza claro, supongo que es la temporada, qué sé yo, alguna versión de alguna crema de calabaza que me gustó y dije: “mira vamos a hacerlo así” o alguna verdura, no sé, es que no me acuerdo, es que lo he visto muchos años he visto eso y muchas cosas. A ver a él lo veo 5 minutos y lo apago ¿no? porque ya digo: “va ya está”. Inés (B, 48, E, PH)

-Carmen (B, 54, JC, P): Sí veía [programas de televisión], es que hubo una temporada que estuve en casa y, veía *com es diu?* la Eva, la Eva Arguiñano que lo hacían los domingos y El Isma Prados que lo hacían los domingos [...] son programas [de cocina] que duran media hora, me gustan. Y aprendo cosas. No es que aprenda, es que...

-Marta (C, 24, JC, S): La cuinas. A la TV

-Carmen: Sí, A de la TV3 este sí que lo veo todos los días cuando llego de trabajar

-Entrevistadora: Es este de 15 minutos

-Carmen: Sí, sí

-Marta: Sí

-Carmen: Sí, sí, este, este

-Entrevistadora: Sí lo he visto

-Carmen: Pues mira me gustan esos programas así

-Entrevistadora: Ok ¿y haces recetas?

-Carmen: No, no, no, no yo sólo cojo ideas, yo sólo cojo ideas [Marta: Se ríe] sólo voy cogiendo ideas

-Entrevistadora: ¿Ideas? ¿Cómo qué?

-Carmen: Pues no sé, supongo, es que tampoco lo sé, se me irán quedando porque yo veo que oye: “ostras esto que ha hecho que interesantes es ¿no?” y ya está ahí se queda y después supongo que algún día saldrá

-Entrevistadora: ¿Te recuerdas algún ejemplo que me puedas decir?

-Carmen: Sí, mira, vi una vez que hacían quicos triturados ¿sabes? Maíz triturado para las ensaladas y me encantó y ahora yo pongo siempre quicos triturados en la ensalada [...] Y está riquísimo

- Marta: Sí está muy bueno
- Carmen: O fresitas en la ensalada un día vi que ponían fresas y dije a mira si ponen fresas yo también, un día puse unas pocas fresitas, primero para probar y después ya unas cuantas más
- Entrevistadora: Muy bien. El aprendizaje en la cocina ¿cuándo termina?
- Carmen: Nunca
- Marta: Nunca

Pareciera que durante la fase de aprendizaje en su etapa secundaria, las cocineras continúan apropiándose de conocimiento de manera más o menos inconsciente mediante la socialización secundaria: “Pongo al *Arguiñano*, está ahí, y yo estoy haciendo lo mío y tal, lo estoy escuchando, cojo ideas”. Sin embargo, a diferencia de la fase de transmisión culinaria que se lleva a cabo durante la socialización primaria en el núcleo familiar, las cocineras ya cuentan con ciertas HC y experiencia. El conocimiento que se va adquiriendo en esta etapa de aprendizaje, de acuerdo con palabras de Carmen (B, 51, JC, P) “Está ahí, se queda y, después, supongo, algún día saldrá”, esto favorece el desarrollo de las HC creativas, entre otras HC:

[...] supongo que al leer muchas recetas, si tú lees muchas recetas de macarrones pues no te las explicarán siempre igual, entonces tú ves que a esta receta le cabe, esto, esto y esto ¿no? y ya está ¡improvisación! Carmen (B, 51, JC, P).

Las cocineras nos muestran que su aprendizaje culinario, desde la adquisición “inconsciente” de sus primeras memorias y conocimientos culinarios, hasta la búsqueda de nuevas “ideas” no termina nunca, porque siempre pueden encontrar otras combinaciones, improvisar con nuevos ingredientes o escuchar trucos que les permiten continuar con el proceso de re configuración y adquisición de los saberes en la cocina.

3.1.4 Mediadores del aprendizaje culinario

A continuación presentamos los factores que promovieron el aprendizaje culinario de las mujeres entrevistadas: la motivación personal (condiciones individuales) y las trayectorias y transiciones¹⁹⁶ del itinerario vital como la emancipación o vivir en pareja

¹⁹⁶ De acuerdo con Devine y otros (1998, p. 363) las trayectorias son “los pensamientos persistentes, sentimientos, estrategias y acciones con relación a la comida y la alimentación” mismos que son “desarrollados durante el itinerario vital en un contexto social e histórico” (Devine, 2005, p. 122). Por ejemplo, unos son los pensamientos, sentimientos, estrategias y acciones que guían los comportamientos alimentarios mientras se es un niño o adolescente y se vive en casa de los padres. Por su parte las transiciones, los cambios, modificaciones o adaptaciones de las trayectorias, se producen cuando se hace pasa de una condición a otra. Por ejemplo, del niño que va al cole y vive en casa de los padres a un adolescente que comienza el instituto y sigue en viviendo en el hogar paterno o bien de un joven que se emancipa de casa de sus padres o durante la adultez al cambiar de residencia de un país a otro.

3.1.4.1 “Me gustaba estar en la cocina, disfruté de la creación, de ver que pude sacar cosas de la nevera y ver que podría a cocinar”: Motivación personal

Un importante mediador del aprendizaje culinario es la motivación personal o “ganas” de aprender, ello fue expuesto tanto en los grupos de discusión, como en las entrevistas y encuestas.

Para nosotros, la *motivación* es un estado interno que impulsa, dirige y mantiene una conducta. La motivación o “ganas de aprender a cocinar” es a su vez influenciada por las percepciones, creencias, valores y opiniones¹⁹⁷ personales sobre la cocina, prácticas culinarias y los acercamientos que las cocineras han tenido y siguen teniendo al cocinar, transiciones y trayectorias —emancipación, convivencia en pareja— del itinerario vital, la percepción de recursos como el tiempo y las condiciones propias del contexto temporal y social de la cocina. Desarrollaremos con detalle estos puntos en apartados subsecuentes de este capítulo.

En los discursos de las informantes, inicialmente encontramos respuestas dicotómicas sobre gustar/no gustar cocinar, es decir, percepciones sobre la cocina. Sin embargo, al profundizar en ello, detectamos diversos matices. El gustar o no cocinar, que a su vez influye en la presencia o ausencia de la motivación personal por aprender, no necesariamente es una condición permanente ni estática, sino que puede cambiar con la edad y diversas condiciones del itinerario vital. Además, detectamos diferencias sobre el tipo de cocina dulce/salada. Puede gustar la elaboración de postres pero no la elaboración de comidas o cocina “salada” o viceversa.

Consideramos importante destacar algunos de estos matices sobre gusta/no gusta cocinar porque tienen implicaciones en la motivación personal; lo que a su vez influye en el aprendizaje culinario. Por ejemplo, Ethel (A, 73, H, P), Silvia Z (A, 57, E, PH), Inés (B, 48, E, PH), Carolina (C, 28, JC, P) y Olivia (C, 27, MJ, CP), debido a que “les gustaba” cocinar, sin hacer distinciones entre dulce/salado, desde la infancia procuraban participar de las tareas de la cocina. Observar, ayudar o seguir recetas de libros, fueron estrategias empleadas por estas mujeres para “aprender a cocinar”. Sin embargo, hubo quién dijo que el interés por las tareas relativas a la cocina llegó “más tarde”, en su juventud. Alessandra (B, 43, E, CP) reveló que a los 24 años, cuando se emancipó “descubrí que

¹⁹⁷ Entendemos que las maneras que las personas tienen de entender o percibir la cocina se integra por creencias, supuestos, valores, de significación o importancia, y opiniones o conceptos que las personas tienen sobre la misma.

tenía alma de maruja y [...] y empecé a cocinar [...] preguntando”. O por el contrario, Helena (B, 43, JC, PH) quien aprendió a cocinar desde pequeña ayudando a su madre, ya que solía disfrutar esta práctica.

Algunas informantes desde pequeñas se decantaron por la cocina “dulce”. Fueron los casos de Carmen (B, 54, JC, P), Martina (B, 44, MJ, PH), Jimena (C, 25, MJ, CP) y Marta (C, 24, JC, S), quienes revelaron distintas razones por las que preferían hacer repostería en lugar de lo “salado”: preferencias alimentarias, el gusto por comer los postres, por la dificultad que percibían en la elaboración de los postres, es más difícil que la cocina salada, porque la repostería les parecía “un arte” con un resultado final más estético, “más bonito”, o por ver en la repostería una actividad de expresión personal “empecé yo haciendo dulces, en casa era la cocinera de dulces porque en mi casa no se hacían dulces [...] entonces al hacer los postres era yo la protagonista”.

[...] los postres, es verdad también me gusta comerlos [...] mi madrina hacía unos postres muy buenos y yo siempre, es verdad que me quedaba mirándola. Siempre me ha[n] gustado [los postres] y los libros y tienen un aspecto tan bonito ¿sabes? los postres son agradecidos cuando los preparas, te dan ganas de comerlos y no sé, me gustan los postres y de vez en cuando, ahora ya no tanto, pero en navidades me lanzaba a algo un poco especial con un libro. Martina (B, 44, MJ, PH).

Es que no sé, los dulces los encuentro bonitos y todo es como muy delicado, la [comida] salada, no, no me parece bonito un plato de lentejas ¿no? [Se ríe] no es delicado [...]. Sí me gusta, no sé, a aparte de que esté bueno, que sea bonito. Marta (C, 45, JC, S).

También encontramos el caso contrario, por ejemplo Sussana (B, 50, JC, P) y Helena (B, 43, JC, PH), quienes dijeron preferir la cocina “salada”, ya fuese porque a pesar de hacer varios intentos en la repostería, el resultado final no cumplía con sus expectativas o bien porque simplemente no les gustaba prepararlos.

Yo aprendí con mi madre, viendo a mi madre viendo a mi abuela cocinar y sí me gusta cocinar, menos postres, que postres no me gusta hacer. Lo que es salado que pasta y arroz, lo sé hacer y se me da muy bien. Sussana (B, 50, JC, P).

[...] lo que es postres, que me salen fatal, es lo único en que no hay manera. Se me quema todo, no me queda bueno y mira que lo he intentado. En los postres soy un cero a la izquierda no lo entiendo. Helena (B, 43, JC, PH).

Al igual que con la edad, detectamos que el gusto por cocinar dulce/salado también puede cambiar. Tal es el caso de Carmen (B, 54, JC, P), quien aunque en sus inicios culinarios dijo preferir lo “dulce”, tiempo después también le “encontró el gusto” a lo “salado”.

El gusto o disgusto por cocinar, al igual que por comer o “disfrutar de la comida” fueron percibidos por algunas informantes como condicionantes del aprendizaje culinario, ya que ambos influyen en la motivación personal.

El gusto o placer por comer, es considerado como un factor que contribuye para aprender a cocinar ya que se busca recrear sabores o platos que satisfagan gustos o preferencias alimentarias personales.

[...] *Vull ser autonom i no dependre de ningú per fer-me el menjar que m'agrada. Saber el que menjo i personalitzar-ho al maxím sense tenir-ho que comprar ja fet. Es un hobby molt agraít i que em relaxa.* (H, 35, JC, S, *Pastisseria Salada, Cotxeres-Casinet*).

[...] a mí siempre me ha gustado comer [se ríe] [...] Y cocinar, investigar y aprender mirando, por eso tampoco te daría una fecha tal o el día que probé tal cosa, pues me enamoré de cocinar [...] Ha sido un proceso paulatino. Natieli (B, 42, MJ, P).

La motivación personal influye en el proceso de transmisión y aprendizaje de las HC, debido a que, cuando la aprendiz está motivada o “tiene ganas” de aprender, se torna receptiva, presta atención, pregunta, investiga, intenta participar de las tareas, busca practicar lo aprendido, lo que facilita la adquisición y/o desarrollo de las HC en las dos fases del aprendizaje culinario “es la práctica y que te guste [cocinar], si te gusta, pues te animas a hacer cosas”.

Yo creo que yo aprendí a cocinar mirando, ver cocinar a los demás y me gusta mucho cocinar [...] yo al que veía cocinando yo estaba ahí mirando, qué, cómo lo hacían y lo qué llevaba y todo este tema, como siempre me ha gustado mucho la cocina. Silvia Z (A, 57, E, PH).

Mientras que por el contrario, si la cocinera no se encuentra motivada, su atención e intención no están focalizadas en la adquisición de conocimientos y HC, y aunque llegase participar en actividades relacionadas con la cocina, mientras colabora o “ayuda”, la apropiación del conocimiento suele llevarse a cabo parcialmente.

[...] pero la verdad es que no me interesaba nada la cocina y ella [madre] me decía: “ven porque tienes que aprender, es importante que comas bien” bueno pues yo iba y le prestaba muy poca atención [...] entonces yo me aburría, pasaba un rato y decía: “me voy a ver la tele” y me iba. Teresa (C, 39, MJ, CP).

[...] La madre de la Pili me dice: “Silvia esto es fácil mira he hecho esto, hecho lo otro, he hecho la salsa” y yo la escucho, la escucho y me dura 2 segundos luego se me olvida [...] pues son cosas que a no ser [...] que te guste, es la diferencia de aprender una cosa que otra que [...] y a mí no me gusta cocinar [...] cuando hago el arroz hervido ¡uff! soy un desastre, a veces hasta a veces se me pasa [...] o sea yo supongo que como no me gusta [cocinar], nunca pienso: “espérate ¿qué era? ... el doble de agua”. Le hecho arroz, le pongo un poco de aceite, pffs... “¿cómo se hacía esto?”. Bueno yo lo meto ahí, cuando lleva un rato hirviendo cojo un grano... está bien... tira. Silvia V (B, 40, JC, S).

Al ser cuestionadas, las mujeres expresaron diversas razones que influían en su gusto y/o motivación o desinterés para cocinar. Incluso aquellas que dijeron que no les gustaba la cocina. Por ejemplo, las recompensas personales como sentir “orgullo, yo me puedo hacer algo para mí” al elaborar un plato debido a que los resultados obtenidos son los

esperados o incluso superan las expectativas “la última vez me saqué unas berenjenas con carne, gratinada ¡buenísimas! es que me siento así como ¡Wow! O sea ¿¡Qué hice!? ¡Por Dios!”, o bien el reconocimiento por parte de otros “lo haces y te sale bueno, pues ya te animas y te dicen: ‘uy pues que rico está’ esto entonces ya [...] ¡Eso me anima! Claro”, o el “*donar placer*” a otros a través de la comida, fueron algunos factores que motivan el aprendizaje de las cocineras.

Pues [aprendí] de ver a mi madre y de ver a mi abuela, tanto una como la otra cocinaban muy bien. Yo siempre me metía a la cocina [...] yo decía: “hoy hago la cena, hoy hago la comida” y todo el mundo comía y claro eso que te dijeran: “qué bueno te ha quedado” y todo eso bueno me sentaba... [se ríe]. Helena (B, 43, JC, PH).

Las diferentes percepciones sobre la cocina, no sólo inciden en la motivación personal y por ende en el aprendizaje, sino que, influyen en las DA. Consideraciones que presentaremos con mayor detalle apartados subsecuentes de este capítulo.

3.1.4.2 “Yo nunca me metí en la cocina hasta que viví sola, la verdad, nunca hice nada porque mi madre era ama de casa y era ella la que siempre cocinaba y nada, un día me encontré sola y tenía que comer”: La emancipación como detonador del aprendizaje culinario

Las tareas de la cocina y la elaboración de los alimentos son llevadas a cabo principalmente por las mujeres o los adultos responsables del cuidado del hogar como las madres, abuelas o tías. “Hacer de comer” es una actividad que se encuentra bajo la responsabilidad de los adultos y si bien los hijos pueden involucrarse en tareas como poner la mesa, “vigilar” las ollas o realizar trabajos puntuales de la compra, la preparación o almacenaje de los alimentos, o las labores de limpieza posteriores a la transformación de los alimentos, su participación, si la hay, se caracteriza por ser “de ayuda”. Sin embargo, al emanciparse, las hijas que han salido del hogar se convierten en las responsables de proveerse sus propios alimentos y comidas. La necesidad de alimentarse, según lo relataron, fue uno de los principales detonantes que favoreció su aprendizaje culinario. “Pues yo creo que en mi caso, al principio por necesidad porque vivía sola y entonces si no cocinaba yo, no se comía” compartió Marilo (B, 43, E, PA).

Las primeras incursiones culinarias para “sobrevivir” o “por necesidad de alimentarse” y las formas de aprender a cocinar, fueron condicionadas por la percepción de recursos como los temporales, económicos y de conocimientos y HC previas, que se destinaban para la compra y preparación de los alimentos, condiciones individuales como gustos y preferencias alimentarias, las representaciones sobre qué es y qué no es cocinar —

percepciones sobre la cocina—, valores personales como la relevancia de la salud e incluso transiciones del itinerario vital. Hubo informantes que se mudaron a otros países o continentes. Todos estos factores se entrelazaron para establecer el punto de partida del aprendizaje culinario y las primeras experiencias en la cocina, de las mujeres entrevistadas.

Por ejemplo, algunas entrevistadas como Sofía (C, 29, JC; CP) o Juliana (C, 33, MJ, S) se “iniciaron en la cocina” utilizando alimentos de quinta gama, debido a que desconocían cómo preparar algunos platos: “[...] el primer tiempo acá [Barcelona] yo creo que fue un año y medio o incluso hasta los 2 primeros años, el tema fue congelados, o sea todo congelado, todo congelado, de hacer pin, pan en casa”.

Por otro lado, algunas informantes como Marta (C, 24, JC, S), Jimena (C, 25, MJ, CP), Carolina (C, 28, JC, P), Gara (C, 30, E, P), Selva (C, 31, JC, S), Marilo (B, 42, E, PA) e Inés (B, 48, E, PH), que habían participado y ayudado con distintos grados de motivación en las tareas culinarias en sus hogares antes de emanciparse, contaban con ciertos conocimientos y HC que aunados a la conceptualización de los platos, que deseaban elaborar, junto con las llamadas recurrentes a sus madres, hermanas, tías o abuelas que orientaran su hacer, la búsqueda de recetas en libros o internet y la práctica; favorecieron la continuación de su proceso de aprendizaje. Ellas, a diferencia de Juliana (C, 33, MJ, S) y Sofía (C, 29, JC, CP), relataron que al inicio de su práctica culinaria, hicieron uso de alimentos de distintas gamas para la elaboración de las comidas.

Algunas mujeres iniciaron y/o continuaron su proceso de aprendizaje culinario al emanciparse para vivir solas o bien para compartir piso. En ellas, su principal objetivo era cubrir sus necesidades alimenticias satisfaciendo sus propios requisitos como saciar su hambre, gustos y preferencias personales —condiciones individuales—, un presupuesto —recursos—, entre otros. Sin embargo, las percepciones y aproximaciones a las actividades de la cocina fueron diferentes en mujeres que se emanciparon para vivir en pareja. Y aunque el aprendizaje culinario en términos genéricos se asemeja —búsqueda de recetas, aprendizaje por prueba y error— la percepciones y aproximaciones sobre la cocina tienen implicaciones en la motivación personal, lo que consideramos importante señalar debido a su relación con las DA.

3.1.4.2.1 “Cuando me casé empecé a cocinar porque el primer día teníamos que comer”:
Cohabitar en pareja

Algunas mujeres, como Bona (B, 42, H, CP), Anna (B, 48, JC, PH), Silvia Z (A, 57, E, PH), Margarita (A, 64, H, P) y Docoloz (A, 69, H, S), señalaron que “empezaron a cocinar” a partir de que se casaron. De ellas, solo Silvia Z dijo gustarle la cocina, las demás asumieron las tareas a pesar de no gustarles esta actividad (sobre las percepciones de la cocina y las prácticas culinarias ampliaremos más detalles en el siguiente capítulo).

Pues [aprendí] viendo cómo cocinaban ellos [sus padres], luego empiezan a darte responsabilidades como: “prepara el pan con tomate que sale muy bien” o “ven que te voy a enseñar la bechamel” y así, y luego cuando de verdad aprendí fue con un libro de recetas de cocina cuando me casé. Bona (B, 42, H, CP).

De acuerdo con algunas respuestas de las encuestas aplicadas en los CC y según los discursos de varias mujeres que participaron en los grupos de discusión y en las entrevistas, el “gusto por cocinar” es considerado requisito para aprender a cocinar “si no te gusta, entonces así nunca vas a aprender a cocinar”. Sin embargo, esta percepción no coincide con nuestros hallazgos, lo que sugiere que si bien la motivación personal mediada por el gusto por cocinar es un factor importante para impulsar el aprendizaje culinario, no es determinante.

Las prácticas culturales, vistas desde la infancia “la que cocinaba era mi madre” y aprendidas “de una forma implícita, se entendía que yo era la mujer, y yo era la que cocinaba” son reproducidas posteriormente “cuando me casé empecé a cocinar porque el primer día teníamos que comer”, de tal manera que la reproducción de conductas aprendidas culturalmente, también son un factor que influye en el aprendizaje culinario.

La convivencia en pareja también facilita el aprendizaje culinario. Mediante la socialización, se favorecen los procesos de transmisión y aprendizaje. Algunas de las mujeres entrevistadas buscaron aprender para complacer o cuidar de sus parejas a través de comida. Por ejemplo Alessandra (B, 43, E, CP), cuyo aprendizaje culinario fue promovido por motivación personal, el gusto por cocinar, y por cuidar de su pareja, señaló: “aprendí a cocinar sin sal porque este chico tenía la tensión alta”. O el caso de Ariev (B, 44, MJ, S), que estuvo casada con un peruano, de quien aprendió a preparar platos típicos de su país. Su principal motivación de aprendizaje fue homenajear a su marido a través de la comida. Mediante recetas y práctica fraguó su aprendizaje “compré un recetario, y él [marido] me decía como prepararlo y ya prepare entonces unos cuantos platos de esta cocina”.

También las mujeres figuran como maestras culinarias al enseñar a sus maridos o como alumnas aprendiendo de sus parejas. Por ejemplo Carmen (B, 54, JC, P) destacó: “le

enseñé [a cocinar] yo [...] al hacer él [marido] de pinche [...] pues ahora: ‘ves haciendo esto, ahora ves haciendo lo otro’ y así ha ido aprendiendo”.

Como reflejo de la diversidad cultural de Barcelona, encontramos parejas cuyos integrantes tenían orígenes culturales diferentes, lo que promovió el aprendizaje culinario. Las entrevistadas buscaron aprender a cocinar “la comida del otro”, motivadas por sus propios gustos y preferencias alimentarias al deleitarse con determinado plato en especial. Estos fueron los casos de Carolina (C, 28, JC, P) y Gara (C, 30, E, P) que aprendieron de sus parejas a preparar tortilla de patatas y albóndigas respectivamente. O Muntsa (B, 44, JC, PH) que junto con Steve, su pareja, aprendió a preparar el curry.

2.4.3 “La meva filla s’ha fet vegetariana i volia saber cuinar”: La procreación como mediador del aprendizaje

La procreación es una circunstancia que favorece el aprendizaje culinario. Los discursos de las entrevistadas tanto en los grupos de discusión como en las entrevistas así como las respuestas de los encuestados en los CC revelaron diferentes razones por las que la procreación favoreció el aprendizaje culinario. Algunos de estos motivos fueron: proveer a los hijos de alimentos adecuados para su crecimiento y desarrollo, construir y “alimentar la memoria culinaria” de los hijos con los guisos de mamá o cuidar y complacer a los descendientes “aprender para agrandar a mi hijo”. Por ejemplo un informante de un curso de cocina (H, 39, P, H, *verdures ben acompanyades*, Cotxeres-Casinet), destacó como motivo para aprender a cocinar, el proveer comidas para su hija: “*ampliar les meres dets culineries per cuinar per la meva filla de 2 anys (m’acabo de separar)*”.

Todas las mujeres que son madres y que participaron en los grupos de discusión y en las entrevistas, asumieron la ejecución de las tareas culinarias en el “día a día” y así continúan con su aprendizaje culinario mientras desarrollan sus HC, con la práctica. Por ejemplo, las HC de organización cuando tratan de conciliar el tiempo dedicado al trabajo remunerado fuera del hogar, con el dedicado a otras actividades y el dedicado a cocinar para la familia “cuando tienes hijos tú intentas, cuadrar tiempos, deberes, duchas, cenas”.

Además, la procreación es una condición que ha sido promotor, en algunos casos, del aprendizaje culinario de las parejas de las mujeres entrevistadas. Con la llegada de los hijos al hogar se ha propiciado la intervención de los hombres en las actividades

relacionadas con la cocina “ahora cuando he tenido a la cría, ya hemos tenido que cocinar más y por eso él se ha tenido que espabilar”.

Esta participación de los hombres en la cocina del “día a día” sigue siendo puntual al por ejemplo, preparar la cena ocasionalmente, hacer comprar o hacer los bocadillos, “una cosa que ya ha quedado instituido, él se encarga de hacer los bocadillos del día siguiente”.

3.1.4.3 “*Porque tinc ganes de coneixer coses nous i sorprendre als amigs i familiars*”: Cocina con y para otros, la influencia del contexto social de la cocina en el aprendizaje culinario

Independientemente de cohabitar en pareja o tener hijos, el cocinar para y con otros ya sea la pareja, invitados, familiares o amigos, es una condición que promueve el aprendizaje culinario debido a que es un mediador de la motivación personal. En términos generales las mujeres señalaron que el cocinar con y/o para otros resultaba alentador, “hacía ilusión”.

Cocinar “con otros”, la pareja, amigos o familiares, puede ser una manera de aprendizaje culinario, que además de ser percibido como una actividad lúdica, que propicia la convivencia al compartir las diferentes tareas de la preparación de los platos. Se promueve el aprendizaje culinario porque favorece la búsqueda de recetas “nuevas” y su elaboración. Lo que permite poner en práctica las diferentes HC y por tanto su desarrollo.

[...] sí que lo hacemos [cocinar] incluso como actividad de ocio entre comillas, a veces como un plan más, como quién va a dar un paseo [...] pues suelen ser bastantes veces postres y si no pues la comida del día a día. Hacemos [mi novio y yo] un plato compuesto o vamos a probar a hacer algo que no hemos hecho nunca, nos ponemos a buscar la receta y probamos de nuevo a ver qué sale. Jimena (C, 25, MJ, CP).

[...] por ejemplo hemos hecho paella con mis amigas, nos reunimos y vemos [en YouTube], entonces paso a paso te van diciendo como tienes que hacer las cosas, te dice hasta como tienes que cortar las cosas, entonces es una experiencia, en que te ríes, te tomas un vino y vas preparando todo, es una experiencia agradable más que obligatoria. Victoria (C, 29, MJ, CP).

La condición lúdica del aprendizaje al cocinar con otros aparece, también en los discursos publicitarios. Por ejemplo, en Cookiteca, escuela de cocina, identificamos el curso de “aprendizaje de recetas fáciles” al cocinar con amigos.

¿Quieres venir a cocinar con tus amigos después de una dura semana? Los viernes te esperamos en Cookiteca con nuestro chef preparado para que aprendas recetas fáciles y divertidas, cenas con tus amigos y compartas una copa. Cada semana una sesión gastronómica temática: USA, Japón, Italia... ¡Pruéballo! MENU ITALIA Y GIN TONIC Pasta

fresca con dos salsas: pesto y carbonara, focaccia Cocktail, gin tonic” (Cook and Drink en Cookiteca de Sant Cugat, 31/05/2013 en FB).

Identificamos que el cocinar “para otros” como parte del contexto social de la cocina, es una condición que motiva tanto el aprendizaje culinario como el desarrollo de las actividades relativas a la cocina.

Son diversas las razones por las que cocinar “para alguien” es una condición que promueve el aprendizaje, por ejemplo Victoria (C, 29, MJ, CP), Selva (C, 31, JC, S) y Silvia V (B, 40, JC, S) han aprendido a elaborar platos típicos de sus países de nacimiento, al estar fuera de sus ciudades natales para compartir con otros su identidad cultural a través de los alimentos. El cuidar, complacer, agasajar “al otro” o recibir elogios por las creaciones culinarias, fueron razones por la que algunas de las mujeres entrevistadas dijeron haber aprendido a elaborar algunos platos y/o cocinar. “Le encantaba todo, se re chupeteaba los dedos y eso estaba muy bien. Me animaba a seguir probando, porque chica todo lo que cocinaba, es que se lo devoraba”.

El cocinar “para alguien” fue una de las razones que motivó a 14 de los encuestados a matricularse en un curso de cocina, al respecto una informante (M, 48, JC, PH, pastisseria salada, Cotxeres-Casinet) señaló en la encuesta: *“Porque tinc ganes de coneixer coses nous i sorprendre als amigs i familiars”*.

Dons, porque soc un desastre a la cuina i no m’agrada gaire i vinc per a veure si m’inspiro i m’entre les ganes. He apres a fer alguns plats i els he posta en practica pero han de ser faciltes, m’esmpero quan tinc convidats, pero per mi sola... (M, 44, R, S, cuinar per convidats, Casa Elizalde).

También, en los títulos y/o discursos publicitarios de algunos cursos de cocina ofrecidos por los CC se relacionan con “cocina para...” (Ilustración 5): “*Cuina per convidats i de nadal*” del CC de Ramas i Matas en el barrio Horta-Guarnardó, “*Cuina per convidats*” en el CC Villa Florida en el barrio de Sarrià-Satn Gervasi, “*Tastets de cuina*” y “*Cuina per convidats*” en el CC de Cotxeres-Casinet en el barrio de Sants.

Ilustración 5. Ejemplos de discursos publicitarios de los cursos de cocina ofrecidos por los Centros Cívicos de Barcelona, otoño 2013

CUINA PER A CONVIDATS ✓
 Dilluns, de 20.30 a 22.30 h (10 sessions)
 Cotxeres (Sala 41), 89 €
 Professora: M. José Arroyo

TASTETS DE CUINA
 Dilluns, de 19 a 21 h
 (5 sessions), 47 €
 Organització i lloc: Casal Artesà,
 c/ de Sant Roc, 28, 1r
 Professora: Conxita Garcia

Aquest curs està indicat per a les persones que volen sorprendre els seus convidats. Amb aquest monogràfic tindràs resoltos primers i segons plats combinant receptes tradicionals i altres propostes més actuals. Farem plats d'elaboració senzilla, baixos en greixos, econòmics i ràpids de preparar. Combinarem els diferents productes per gaudir d'una experiència culinària a l'alçada del millor restaurant. L'elaboració dels plats no requereix una experiència o habilitat prèvia a la cuina, només cal tenir la capacitat de gaudir d'un bon plat cuinat.

TAPES CREATIVES
 Dilluns de 17 a 19 h
 (7 sessions. Inici 14 d'octubre)
 Professor: Jaume Subires de Sensacions catering
 Preu: 69,45 €
 Activitat amb suplement

Una manera vistosa i sorprenent d'oferir un àpat als nostres convidats totalment diferent.

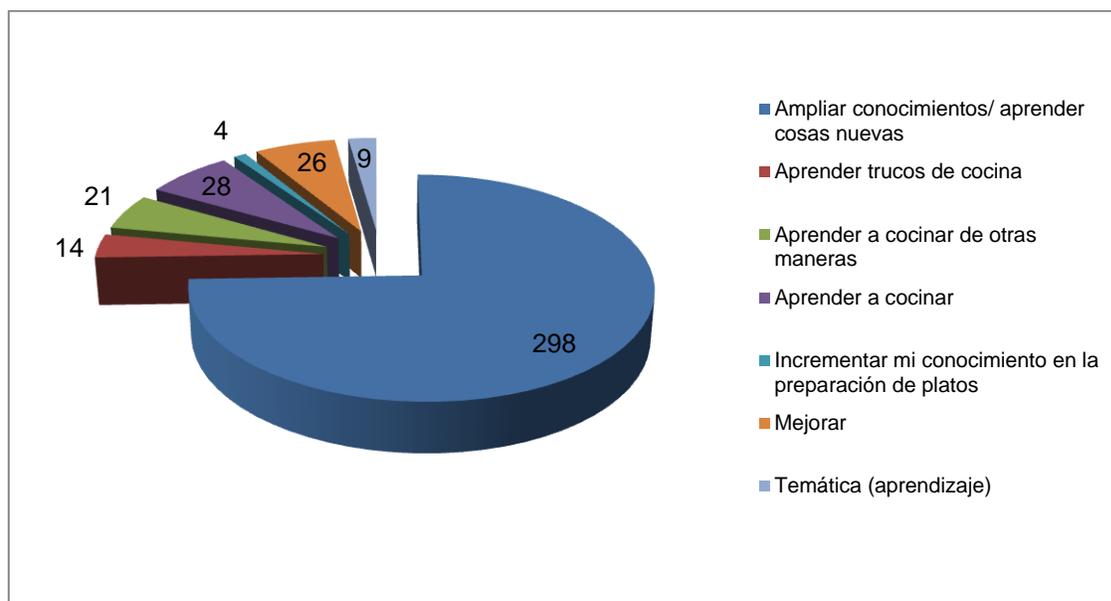
Centres Cívics
UrGell

Asimismo, en los discursos publicitarios de las escuelas de cocina de Barcelona, detectamos diversas frases como “sorprende a tu familia y amigos”, “cupcakes o fondant para que sorprendas a propios y ajenos”, “¡aprende todos los trucos y deleita a tus invitados!”, “Recupera la confianza de tu madre en temas gastronómicos y sorprende a los tuyos”, “debes impresionar a tus invitados con una dosis de 'cronut'”, “ahora podrás lucirte con tu familia y tus amigos”, “si quieres dejar a todos boquiabiertos”, “sorprende a tus invitados con técnicas culinarias venidas del Japón”, “¿Quieres sorprender en una fiesta con los amigos, una cena romántica o a toda la familia en Navidad?” todas ellas destacan las recompensas personales al cocinar “para otros”: obtener el reconocimiento de terceros o bien “donar placer” a los demás a través de la comida.

3.1.4.4 Otros motivos que favorecen el aprendizaje culinario

Preguntamos a los asistentes de los cursos de cocina ofrecidos por los CC sobre sus motivos para asistir. De los 1.065 motivos que registramos, 400 se relacionaron con el aprendizaje culinario. Esto significa que, además de los mediadores del aprendizaje antes mencionados, el propio deseo personal de aprender o mejorar, también es un facilitador. En la gráfica 9 presentamos las frecuencias agrupadas por categorías sobre los motivos que relacionamos con el aprendizaje culinario.

Gráfica 9. Motivos relacionados con el aprendizaje culinario para asistir a los cursos de cocina de los CC de Barcelona. Los datos en frecuencias agrupadas por categorías.



El motivo más citado (298) se relacionó con la categoría “Ampliar conocimientos/aprender cosas nuevas”, donde incluimos respuestas como: “Para ampliar mis conocimientos”, “Para saber más de cocina”, “Para aprender cosas nuevas”, “Para seguir aprendiendo cosas nuevas”, “*Per aprendre mes*”, “*Ampliar coneixaments i [...]*” “*Aprendre fer alguna cosa mes*”, entre otras.

La segunda categoría con más respuestas (28) fue “Aprender a cocinar” en dónde incluimos respuestas como: “*Aprendre a cuinar*”, “*Aprendre una mica a cuinar*”, “Aprender a cocinar comida caliente más elaborada”, “Me interesa aprender a defenderme en la cocina”, “Empezar a defenderme en la cocina y de ahí empezar por un curso diferente a los de iniciación y la idea de los arroces me gustó”, “Para saber cocinar y nuevas ideas”, “Porque quiero aprender a hacer comidas”, entre otras.

En la categoría “Mejorar” agrupamos respuestas (26) como: “Para saber cocinar mejor”, “Mejorar conocimientos y habilidades”, “*Per millorar el canvi de plats*”, “*Per millorar receptas basiques*”, “*Per cuinar millor i [...]*”, “Para mejorar mis habilidades”, “Mejorar mis conocimientos culinarios aprendiendo recetas nuevas”, “*Per millorar las mevas habilitats culinarias*” “*Millorar les meves tècniques i coneixments i [...]*”, entre otras.

La categoría “Aprender a cocinar de otras maneras”, la conformamos con respuestas (21) tales como: “Aprender otros tipos de cocina”, “Aprender variaciones y platos”, “*Per*

aprendre noves formes de cuinar”, “Conocer un tipo de cocina diferente”, “*Aprender sobre un altre tipus de cuina, [...]*”, “Por conocer mejor las distintas formas de cocinar y sabores desconocidos”, “Por conocer otras maneras”, entre otras.

“Aprender trucos de cocina” fue una categoría en la que incluimos respuestas (14) como: “*Per aprendre alguns trucs mes a l’hora de cuinar*”, “Para aprender trucos de cocina, [...]”, “Para conocer trucos básicos”, “*Per aprendre trucs i [...]*”, “Para aprender trucos nuevos” entre otras.

También hubo quienes explicitaron su interés por aprender sobre la temática del curso en el cual se habían inscrito, por lo que la categoría “Temática (aprendizaje)” la conformamos con respuestas (9) tales como: “Para aprender técnicas de cocina japonesa”, “Conocer los detalles y técnicas de la cocina japonesa”, “*Ganes de aprendre les tècniques d’aquesta cuina*”, “*Perquè es feia en Itàlia*”, “*Fer l’italia junt amb la cuina italiana*”, “*Per aprendre a cuinar un tipus de cuina [...]*”, entre otras.

Mientras que en la categoría “Incrementar mi conocimiento en la preparación de platos” incluimos las siguientes respuestas (4): “Aprender a cocinar platos nuevos”, “*M’agradaria aprendre nous plats [...]*”, “*Per aprendre a cuinar [...] per què fa a l’elaboració dels plats*” y “para conocer nuevos platos [...]”.

3.1.5 “Ahora tenemos más las influencias externas aunque tu madre te enseñe a hacer unas cosas tú tienes otras influencias”: Reestructuración del aprendizaje culinario

Con relación al aprendizaje culinario, detectamos elementos de cambio y permanencia entre las diferentes generaciones.

La fase de transmisión o “aprendí viendo” y las mujeres como las principales transmisoras del saber hacer en la cocina, son elementos del aprendizaje culinario que han permanecido en las tres generaciones estudiadas.

El contacto sutil y constante con las prácticas culinarias de la transformación de los alimentos, a través de la socialización primaria en la cotidianidad de las actividades del hogar, mediante la observación, en las conversaciones y/o interacciones con mujeres pertenecientes a generaciones predecesoras madres, abuelas, o tías, ha sido el elemento de partida, mediante el cual, con cierto grado de inconsciencia o “por ósmosis” se han configurado las primeras memorias y conocimientos culinarios de las mujeres de las

generaciones estudiadas. El haber visto cocinar a sus madres (26 informantes), abuelas (5 informantes), tías (2 informantes), hermanas (1 informante) y relacionarlo con su aprendizaje culinario ha sido referido por las mujeres de las tres generaciones.

Este roce continuo con la exhibición-transmisión-adquisición de las prácticas culinarias del hogar, fue expresado incluso por mujeres cuyas madres cumplían con actividades remuneradas fuera de casa como lo señalaron Margarita (A, 64, H, P), Carmen (B, 54, JC, P), Muntsa (B, 44, JC, PH), Alessandra (B, 43, E, CP), Marilo (B, 42, E, PA), Natieli (B, 42, MJ, P), Selva (C, 31, JC, S), Gara (C, 30, E, P), Olivia (C, 27, MJ, CP), Jimena (C, 25, MJ, CP), Marta (C, 34, JC, S), además de quienes reconocieron “no haber estado mucho por casa” al realizar jornadas de trabajo remunerado fuera del hogar, como fue el caso de Docoloz (A, 69, H, S) y Marilo (B, 42, E, PA).

Aquí otro elemento de permanencia que ratifica la continuidad en las tres generaciones de las mujeres como las protagonistas de los quehaceres cotidianos de la cocina. Cuatro de nuestras informantes Pilar (B, 52, JC, S), Bona (B, 42, H, CP), Gara (C, 30, E, P) y Carolina (C; 28, JC, P) inicial y espontáneamente dijeron haber “aprendido a cocinar” de ver a sus padres —madre y padre— desarrollar esta actividad. Sin embargo, al profundizar en cómo fue su aprendizaje, revelaron que quienes cotidianamente realizaban las tareas culinarias del hogar eran sus madres. Excepto por Carolina, ya que ambos padres hacían comida para venderla.

La fase de transmisión *per se* no garantiza el aprendizaje culinario, sienta las bases de las HC mecánicas, perceptuales y conceptuales. Sin embargo, el grado de motivación por aprender y el involucramiento y/o participación con las tareas culinarias mediante la práctica, sí son elementos que permiten una reconfiguración y apropiación de los conocimientos culinarios.

Otro elemento que ha permanecido constante en los discursos de las mujeres de todas las generaciones es la intencionalidad en la búsqueda de los conocimientos culinarios de la etapa inicial del aprendizaje culinario. Independientemente de cual fuese la condición detonadora del aprendizaje: el gusto por la cocina, emancipación, procreación, “necesidad” por alimentarse o la percepción de “obligatoriedad” para realizar las tareas culinarias del hogar; todas las mujeres decidieron activamente realizar la búsqueda del saber hacer en la cocina.

Las madres como maestras culinarias, el uso de libros y la práctica —prueba y error— han sido y siguen siendo componentes presentes en la etapa inicial del aprendizaje culinario en las tres generaciones estudiadas.

El aprendizaje continuo como un proceso a lo largo de la vida, característico de la etapa secundaria del aprendizaje culinario, es decir, cuando ya se tiene cierto dominio de diversas HC “siempre se puede aprender algo” y la diversidad de fuentes de abastecimiento de información en esta misma etapa del aprendizaje como las conversaciones con personas diversas o cercanas al núcleo familiar, incursiones al mercado, consultar libros o revistas de cocina, ver programas de televisión, búsquedas en internet, aplicaciones para dispositivos electrónicos, realizar viajes, ir a restaurantes o hacer cursos de cocina; también es un elemento que ha permanecido constante en los discursos de las mujeres de todas las generaciones.

Por otro lado, la percepción de la “obligatoriedad” del aprendizaje culinario -“soy de una época que se aprendía a cocinar sí o sí”, es un elemento de cambio. Al menos a nivel discursivo, a partir de las percepciones de las mujeres de las generaciones A y B, aprender a cocinar hoy, es opcional, ya que perciben que las mujeres de la generación C disponen de más alternativas para no cocinar. Opciones que facilitan el sustento alimentario como los alimentos de quinta gama y el comercio de expendio de alimentos preparados, bares, restaurantes.

Otro elemento de cambio, detectado en la fase inicial del aprendizaje culinario, fue la diversidad de fuentes de información o “maestros culinarios” que dijeron tener las mujeres de la generación C y dos de la generación B, estas mujeres hicieron referencia que además de las madres, las entrevistadas también aprenden de: amigos hombres, compañeras y compañeros de piso, cursos de cocina, libros, revistas, personajes de televisión, las propias experiencia de vida como los viajes, salidas a restaurantes, la convivencia con diversas personas y el internet que a través de buscadores “el señor google es una maravilla”, blogs especializados y los vídeos presentados en YouTube, han contribuido a la reconfiguración y apropiación de los conocimientos culinarios en la etapa inicial del aprendizaje culinario. A diferencia de las mujeres de la generación A, quienes señalaron a sus madres o mujeres cercanas, además de los libros y cursos de cocina como sus “maestros culinarios”. “Por internet diría ahora que aprendemos a cocinar [...] Y con Arguiñano las españolas también hemos aprendido a cocinar ¡Y las argentinas!”

Bueno, el gusto por la cocina o por cocinar yo en Colombia no lo tenía. Allá me dedicaba a comer, los otros cocinaban y yo comía [se ríe]. A mi abuelita le aprendí recetas caseras pero igual muy poco. Al llegar aquí, empecé con YouTube que es mi mejor amigo, mi amigo aliado, entonces cada receta que quería, la buscaba en YouTube, entonces empezaba, paso a paso, paso 1 cómo lo haces, paso 2, es un gran amigo, entonces actualmente lo que sé hacer, lo sé por YouTube. Victoria (C, 29, MJ, CP).

En las dos etapas del aprendizaje culinario, identificamos que las mujeres, además de seguir preguntando, investigando y abasteciéndose de información y conocimientos culinarios de viva voz, continúan haciendo uso del teléfono para contactar a sus maestras culinarias: madres, abuelas, tías, hermanas o amigas, como un elemento que ha permanecido a lo largo de las generaciones investigadas. Sin embargo, con los avances tecnológicos y el consecuente desarrollo de los diferentes medios de comunicación, observamos un elemento de cambio, especialmente en las mujeres de la generación C y de la generación B (una), quienes además del teléfono suelen hacer uso de otros de medios de comunicación como el correo electrónico y *whatsapp* para los mismos fines.

No llamo a mi madre porque usamos el *whatsapp* todo el rato, me manda fotos [de los platos], pero igualmente es ameno, porque además me gusta porque me queda ya ahí plasmado [...] después hay uno que me encanta, porque viene pescado a la plancha, con ensalada, me lo manda todo [una fotografía del plato montado]. La salsita es el mojo rojo, sí, las papas guisadas, [...] ¡claro! me pongo a preguntar: “¿qué pescado es? Es de ahí ¿está fresco?” No sé qué, intento preguntar o “¿lo conseguiste en Alcampo?” Entonces yo aquí puedo [refiriéndose a Barcelona], porque hay ingredientes de allá [Islas Canarias] que no consigo aquí, todos esos detalles yo los voy preguntando. Gara (C, 30, E, P).

De acuerdo con nuestros hallazgos, las mujeres entrevistadas han ido sorteando en mayor o menor medida los obstáculos: la falta de motivación, ausencia de práctica o el desconocimiento de técnicas y procesos culinarios que se han presentado en su aprendizaje, para finalmente hacerse de las HC adecuadas para sus necesidades, esto también ha sido un elemento de permanencia en las tres generaciones.

3.1.6 “Hemos perdido la cocina”: Las habilidades culinarias de ayer y hoy

Las condiciones sociales, económicas, políticas y tecnológicas que han permeado los itinerarios vitales de las mujeres de las tres generaciones, han sido diferentes. Con el paso de los años, la vida en los hogares se ha visto alterada con la aparición de nuevas tecnologías que han facilitado las tareas domésticas en general y las labores culinarias no han sido la excepción.

La normalización del uso de las lavadoras de ropa, de platos, las neveras, los congeladores, las cocinas de gas, inducción y/o vitrocerámica, las batidoras como la

minipimer®, los hornos de microondas y los robots de cocina, junto con la tecnificación alimentaria y la aparición de productos de diversas gamas, además de los cambios en los formatos de venta de los de primera gama “antes en las pollerías cuando comprabas un pollo traían las patas, ahora se ve que por sanidad no...”; todas estas modificaciones e incorporaciones tecnológicas han penetrado “hasta la cocina” de los hogares y transformado las prácticas culinarias de las mujeres de las tres generaciones y por lo tanto se han incentivado cambios en sus HC.

Las HC se van configurando mediante las prácticas culinarias del “día a día” en la cocina. A partir de la repetición de las tareas las mujeres adquieren experiencia, lo que se traduce en variados grados de desarrollo y pericia en el uso de las diferentes HC.

Hemos podido identificar que los cambios en las prácticas culinarias —manejo y tipo de herramientas, materiales, técnicas, métodos, recetas, principios de condimentación—, promovidos por el empleo de diversos electrodomésticos, herramientas de cocina y el contexto alimentario¹⁹⁸, entre otros, han provocado cambios en las HC de las informantes de las tres generaciones. Estos cambios los consideramos como “adaptaciones” que las entrevistadas han hecho a sus HC, mismas que permiten dar solución a sus tomas alimentarias.

Estos cambios o adaptaciones de la puesta en práctica de los diferentes atributos de las HC, los encontramos entre las mujeres de las diferentes generaciones, pero también a lo largo del itinerario vital de cada una, debido a la influencia de diversas condiciones: trabajo remunerado fuera del hogar, uso de determinados alimentos, menaje y equipo de cocina, percepciones sobre la cocina, la percepción sobre la importancia de la salud, la conformación de los hogares —solitario, cohabitación— o los recursos disponibles como el tiempo y el dinero, entre otros. Las informantes, independientemente de su edad, han ido modificando sus prácticas culinarias y con ello el desarrollo y práctica de sus HC.

Debido al enfoque que utilizamos para el estudio de las HC, centrado en las personas y el contexto, constatamos elementos de cambio y permanencia tanto en la presencia como puesta en práctica de las HC mecánicas o prácticas y de las HC tácitas.

¹⁹⁸ Ampliamos más información al respecto en apartados subsecuentes.

En las tres generaciones identificamos el uso de las HC mecánicas¹⁹⁹, a través de tareas como cortar, pelar, trocear o mezclar, y precisamente en la forma de realizar y ejecutar estas acciones, registramos algunas diferencias entre las prácticas culinarias y por ende en el uso de las HC de las mujeres pertenecientes a distintas generaciones.

Al realizar la acción de pelar, por ejemplo, hubo quién señaló que a diferencia de su madre, —quien solía pelar las patatas haciendo uso del cuchillo— prefería utilizar el pelador que le permitía hacer la misma tarea. De acuerdo con la informante, quien reconoció no ser “muy hábil con el cuchillo”, el pelador, le ayudaba a realizar esta tarea en menor tiempo, desperdiciando menos alimento, al quitar sólo la piel de la patata.

La habilidad manual al hacer uso de uno u otro utensilio es diferente, pero independientemente de emplear el cuchillo o el pelador, al final, se consigue en ambos casos una patata pelada.

En esa misma línea, por ejemplo Inés contrastó su manera de cortar los alimentos con la de su madre.

[...] mi madre cogía la cebolla, la pelaba la ponía así en la mano [hace la mímica de cómo sujetaba su madre la cebolla] y la cortaba así [sobre la mano] mi madre no había usado nunca una tabla ¡nunca! en la tabla cortaba yo, ella no ha cortado nunca en la tabla. Inés (B, 48, E, PH).

Nuevamente identificamos el uso de las HC mecánicas como cortar, pero las tareas se realizan de manera distinta.

Identificamos las HC mecánicas en las mujeres de las tres generaciones: pelar, cortar, rallar queso, mezclar, batir, hervir, sofreír, freír, cocinar al horno, fueron prácticas que son realizadas a la vez que también se ejecutan otras tareas derivadas del empleo de alimentos de distintas gamas “ahora las latas las hacen con el abre fácil [...] antes tenías que ir con el abrelatas, con el abridor”: abrir paquetes, descongelar alimentos, programar tiempo, temperatura y velocidad, entre otras tareas, son acciones que cotidianamente acompañan el hacer culinario de nuestras informantes.

Además de las modificaciones en la ejecución de las tareas culinarias derivadas del uso de determinados instrumentos de cocina, el empleo de diversos electrodomésticos han favorecido cambios en el uso de las HC de las mujeres entrevistadas.

¹⁹⁹ Habilidad mediante la cual, a través del uso de técnicas físicas, de aplicación de frío o calor, los alimentos son transformados en comidas.

Por ejemplo, con el uso de las neveras y los congeladores, detectamos cambios en las HC de gestión de la compra, organización, orden y planificación en todas las generaciones estudiadas y con ello implicaciones en los comportamientos alimentarios relacionados con la compra, preparación y consumo de los alimentos.

La incorporación de neveras y congeladores, ha propiciado cambios en las prácticas culinarias y HC de las mujeres de las tres generaciones al concentrar elaboración de salsas, sofritos o platos²⁰⁰ —HC de orden y organización— y/o la compra de alimentos —HC de gestión de la compra— de primera gama como alimentos frescos, congelados (tercera gama), frutas y vegetales listos para consumir o alimentos de cuarta gama y platos preparados (quinta gama).

Debido a que el almacenaje a temperaturas de refrigeración y/o congelación permite conservar la materia prima en condiciones adecuadas “con la nevera se conserva muy bien todo”. En nuestros días las mujeres de todas las generaciones pueden almacenar los recursos —alimentarios— en cantidad y durante más tiempo en comparación con las condiciones —falta de estos electrodomésticos— que enfrentaban las mujeres nacidas en la generación A.

Carecer de neveras y/o congeladores, como en muchos hogares hace algunas décadas atrás, era necesario realizar la compra cada día para la elaboración de los platos que debían ser consumidos antes de su deterioro organoléptico, por lo que ni la concertación de la preparación ni de la compra de alimentos podía llevarse a cabo.

Es que aquí en España se, se vive años luz de cuando yo era pequeña, en este momento [...] se vive a un nivel impensable 20 años atrás, [...] había mucha gente que no tenía nevera, entonces no podían conservar, iban a comprar a diario, a diario compraban, cocinaban y guardaban en un lugar que tocaba el aire, [...] y las neveras que había eran ¡cutrisimas! O sea ahora tienes una nevera que además que no hace escarcha, realmente conserva. En mi casa no había congelador [...] todo era muy distinto había mucho más el vivir por supervivencia que ahora [...] tampoco había nada en el supermercado, es que para empezar pocos supermercados había, dónde nosotros vivíamos, no había tanto producto elaborado o semi elaborado ahora hay mucho producto semielaborado. Anna (B, 48, JC, PH).

En cambio, ahora, con las prácticas de concentración de alimentos gracias al empleo de neveras y congeladores, las cocineras pueden tener recursos almacenados —HC de orden— para proyectar las opciones alimentarias de la semana o el mes —HC de planificación— a la vez que optimizan el tiempo invertido en la preparación y compra de

²⁰⁰ Al elaborar un mayor número raciones de las que serán consumidas al terminar la preparación.

los alimentos —HC de organización—, al disminuir el número de traslados al supermercado, mercado o tienda de víveres, o al reducir el tiempo invertido en la elaboración de los platos —HC de organización dimensión interna— ya que además de contar con materia prima “en crudo” o sin procesar, la mayoría de las informantes disponen de salsas o sofritos u opciones preparadas elaboradas por ellas mismas o alimentos quinta gama que les permiten “tener la comida en la mesa en un momento”.

Es importante destacar que la práctica de congelar los alimentos producto de la concertación de la compra y/o producir más platos para su posterior congelación, fueron prácticas culinarias que percibimos en todas las generaciones. Aunque realizar la concentración de alimentos fue una práctica relativamente común, incluso en mujeres que reconocieron no realizar trabajo remunerado fuera del hogar, como el caso de Margarita (A, 64, H, P) y Silvia Z (A, 57, E, PH). Aunque también encontramos algunas excepciones, este sentido la única que reconoció tener el congelador “vacío” fue Gara (C, 30, E, P), una informante quien no suele subordinar sus DA a los horarios del trabajo — esporádico— que realiza fuera del hogar. Al contrario, Gara, procura gestionar sus horarios —HC organización dimensión externa— para preparar sus alimentos.

Antes no me gustaba cocinar, mi madre me decía: “es bueno por un día que le dediques a cocinar entonces congelas”, pero casi nunca tengo muchas cosas en el congelador, me he acostumbrado a ir, miro cada 2 días lo que me falta y voy comprando de camino voy y compro [para] no tener tanta cantidad para toda la semana [...] ahora porque puedo cocinar porque estoy empezando abrir una pequeñita empresa y entonces yo misma me administro el tiempo. Como yo me pongo los horarios, entonces intento que el horario de la comida no se me desmarque nunca ¿no? pero siempre pienso el día de mañana si tengo otra actividad me tendré que organizar para seguir comiendo sano. Gara (C, 30, E, P).

Además de las neveras y congeladores, con la aparición y empleo de los hornos de microondas, popularizados en los hogares europeos en la década de los ochenta (Leres, 2014) y la posterior llegada al mercado de los robots de cocina, también identificamos transformaciones en las prácticas culinarias que han dado lugar a cambios en el uso de algunas HC.

Por ejemplo, el uso del microondas, además de facilitar las tareas, para calentar la leche para preparar el café, hervir agua, el recalentado de alimentos o darle “golpes de calor” a los platos precocinados, reduce el número de utensilios de cocina necesarios para dichas tareas, mujeres de las tres generaciones reconocieron hacer uso de este electrodoméstico para la cocción de vegetales como brócoli o alcachofas, e incluso la elaboración parcial o total de algunos platos entre los que destacaron la tortilla de patatas, quiche, tarta de queso o pescado al papillote.

Cocinar al microondas permite a las cocineras poner en uso sus diferentes HC, como las HC perceptuales al juzgar el “punto de cocción” de los alimentos o HC de organización en su dimensión interna, al de estimar los “tiempos de cocción”. Pero además las cocineras integran los parámetros de tiempo y temperatura —HC de manejo de herramientas y equipo de cocina—al hacer uso de este equipo.

Yo saben que hago de puta madre, es la tortilla en el microondas [...] Y sin ¡aceite! [...] me lo enseñó Karlitos Argiñano [...] pelo las patatas, las corto en trocitos, *taca, taca*, la cebolla, si le quiero poner pimienta también, todo lo pongo en alguna vasija que tenga para el microondas y me mojo poquito las manos con agua del grifo y las humedezco, las salpico así [hace la mímica de sacudir las manos] con agua, que queden a penas húmedas, las cocino en el microondas, potencia máxima en unos 10 ó 15 minutos según la cantidad. Les doy vuelta para que la cocción sea uniforme y las quito. Para esto ya tengo el huevo batido en una sartén con un pelín de aceite bien caliente le doy vueltas, pero ¡no son patatas fritas! Así ¡son menos calorías! Marisa (B, 45, P, S).

[...] para cocinar al vapor hay una especie de... no sé si lo conoces, una especie de recipientes que son de silicona ¿vale? Que tú metes por ejemplo las verduras, a mí antes la verdura me daba pereza cocinarla, entonces, tú compras por ejemplo el brócoli que yo lo preparo bastante, lo limpias bien, lo cortas, le echas un poco de aceite, en el recipiente echas el brócoli, lo metes en el microondas, no sé si son 5 minutos o 7 minutos y se hace, sé que es sano, porque no pierde prácticamente agua y es muy cómodo ¿sabes? Jimena (C, 25, MJ, CP).

Al preparar la tortilla de patatas, con el empleo de una u otra técnica de cocción, freír versus cocción al microondas, son necesarias las HC perceptuales. Al freír las patatas, es necesario evaluar la cantidad y temperatura del aceite, regular la intensidad del calor y el tiempo de contacto de las patatas con el aceite para obtener el resultado buscado. Mientras que, al cocinar las patatas en el horno de microondas, es necesario introducir en el horno las patatas en las condiciones de humedad necesarias y en la bandeja adecuada, regular la temperatura, la potencia y el tiempo mediante los cuales la cantidad de patatas se han de cocinar.

Así mismo, detectamos que además de la puesta en práctica de la HC de manejo de herramientas y equipo de cocina, el uso de los robots de cocina, en este caso la Thermomix®, también las HC perceptuales son puestas en práctica al prever cómo reaccionarán los alimentos al ser sometidos a procesos de calor.

[...] para hacer tipo sofrito o salteados o así, muchas veces te pone [recomendación del uso del equipo], la opción de temperatura de 100°C [...] en cambio sí le pongo varoma que es 106°C pues va un pelín más caliente y no queda tan vapor [...] o cosas que quiero que se acaben antes, pues lo pongo [temperatura] un poco más alto y ya está. Carolina (C, 28, JC, P).

El uso del horno de microondas lo identificamos en mujeres de las tres generaciones, tanto para calentar, recalentar o para elaborar parcial o totalmente algún plato específico.

En cambio el empleo de los robots de cocina solo lo identificamos en una mujer de la generación B y una de la generación C.

Como elemento de cambio, identificamos que el empleo de ciertos electrodomésticos: nevera, congelador, microondas o robots de cocina, favorece la modificación de algunas prácticas culinarias, lo que se a su vez se refleja en cambios o “ajustes” al poner en práctica las HC. Sin embargo, también observamos como elemento de permanencia que el uso de las cocinas de fuego y/o vitrocerámica, hornos de gas y eléctricos, que ha permitido la continuidad de prácticas y técnicas de cocción utilizadas desde hace siglos — hervir los alimentos, sofreír o cocinar al horno—ha favorecido la continuidad de la puesta en práctica de los diferentes atributos de las HC mecánicas perceptuales al evaluar los distintos procesos y reacciones que sufren los alimentos cuando son manipulados.

Detectamos que el contexto alimentario es otro elemento de cambio generacional que ha influido en las modificaciones de prácticas y HC de las mujeres entrevistadas.

La diversidad de bares, restaurantes o expendios de comida preparada como Nostrum®, la amplia variedad en la oferta de alimentos y gamas, los diversos formatos de venta y los cambios en la comercialización, fueron identificados por nuestras informantes como elementos de cambio que han influido en sus prácticas culinarias.

De acuerdo con los discursos de algunas entrevistadas que pertenecen a la generación A y B, el contexto alimentario en España es diferente. Antes había pocos restaurantes, supermercados e hipermercados, si los había, y el comercio estaba configurado principalmente por alimentos de primera gama y con una variedad relativamente reducida.

[...] tenemos muchos más productos, vas al supermercado, yo recuerdo cuando era pequeña y no había ningún supermercado era una tienda de comestibles. Había cuatro, cuatro cosas y ahora vas a un supermercado y tu vista va hacia miles de cosas, miles de cosas que quieres probar, que son muy tentadoras. Olga (B, 42, JC, MH).

Las mujeres perciben que antes, debido a la situación económica de las familias y en la oferta de alimentos, se cocinaba con “poco dinero y producto natural”²⁰¹.

[...] yo recuerdo cuando era pequeña que económicamente íbamos muy justos como toda España prácticamente comíamos muchísima verdura, claro comíamos mucho más sano de lo que he comido yo por más dinero, por la falta de medios económicos [...] es que las verduras era muy baratas, era lo más barato que había. Bona (B, 42, H, CP).

²⁰¹ Productos naturales fue un término que algunas participantes utilizaron para referirse a los alimentos de primera gama.

[...] antiguamente, yo me acuerdo, yo en mi caso la verdad no, porque en mi casa, yo soy de Melilla, mi padre, mi padres tenían negocio, tenían tienda y yo no he pasado hambre, así como la gente de mi edad, que después de la guerra han pasado hambre, [...] yo creo que antes la gente para comerse un pollo pues tenía que esperar a navidad [...] había mucha gente que no tenía, era otra vida, se ganaba muy poco dinero. Ahora se queja la gente, pero antiguamente la gente, ahora nos quejamos pero hay casas que tienen 2 ó 3 coches y antes iban en bicicleta. Docoloz (A, 69, H, S).

La escases de recursos económicos y la restringida variedad de alimentos disponibles, principalmente alimentos de primera gama, aunados a la limitada disposición de instrumentos y electrodomésticos que facilitarían las tareas culinarias, fueron condiciones que propiciaron que antes, las mujeres realizaran un mayor número de tareas manuales en la cocina y por ende invirtieran más tiempo.

Ahora, se cuenta con una mayor diversidad de productos y formatos de alimentos, además de encontrar en el mercado alimentos de conveniencia o comodidad, lo que facilita las tareas en la cocina al disminuir el tiempo de cocción, el número de utensilios a emplear, la reducción de las tareas manuales o “sucias” para tratar y limpiar la materia prima antes y después de su cocción y/o consumo.

Cómo se cocina hoy en día [es] distinto de mi madre o de mi suegra, ellas trataban toda la materia prima yo ya no trato toda la materia prima por ejemplo [aunque] ellas [ahora] tampoco ¡eh! [...] ahora ya realmente no hace falta tratarla [...] no había tanto producto elaborado o semi elaborado ahora hay mucho producto semielaborado, mira el otro día hice una tortilla de patatas hay una bolsa que está la patata troceada con cebolla, abres la bolsa, pones esto en la paella, un chorrito de aceite [...] a fuego medio le das un par de vueltas en 5 minutos aquello se ha descongelado y se ha vuelto blandito [...] mientras tanto bates los huevos, cuando acabas pones los huevos en la misma paella que ya como lleva aceite está muy bien untadita y no engancha así que [se ríe] *fas la truita de patates i ja* [se ríe] 5-10 minutos o un cuarto de hora ¡un cuarto de hora en hacer una tortilla de patatas! claro, si tuviera que pelar las patatas, cocer patatas, pelar cebolla, cocer cebolla que además lo haría a parte porque si lo haces junto no va bien porque las patatas tienen un tiempo [de cocción], la cebolla tiene otro, ya son 2 paellas y aceite en cantidad. Anna (B, 48, JC, PH).

Notamos que la percepción de algunas mujeres pertenecientes a las tres generaciones es que ahora se cocina menos. Frases como: “hemos perdido la cocina”, “creo que se está perdiendo el hábito de la cocina” o “yo creo que se cocina menos” hacían referencia a la reducción de las tareas manuales para transformar los alimentos en platos en comparación con las que ejecutaban las generaciones predecesoras.

Estas percepciones se sustentaron por un lado, en el uso y consumo de platos preparados²⁰² y otros alimentos de distintas gamas “si no quieres cocinar pues no cocinas, o sea no haces falta [...] Lo tienes todo. La verdura la tienes toda cortada y precocinada, nada meterla a la sartén, darle vueltas y ya lo tiene”, y por otro, a la disminución del tiempo que se dedica a las actividades relativas a la cocina:

[...] antes la cocina era muy manual. ¡Ay! Era una parte esencial de una casa, ahora no [...] Porque *ara* hay muchas, muchas veces que tiras o que si me como un bocadillo, me como una piza, esto no cocinas. Helena (B, 43, JC, PH).

De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), en España las mujeres en el año 2002²⁰³ dedicaban un promedio de 157 minutos al día a cocinar (INE 2004), mientras que siete años más tarde, en el 2009, el tiempo invertido en estas actividades se redujo 54 minutos por día, por lo que de acuerdo con las últimas cifras del empleo del tiempo, las españolas, ahora dedican 104 minutos/día para realizar las tareas culinarias (INE, 2011a).

Si bien los cambios en la oferta de alimentos han favorecido la reducción de tareas manuales en la cocina y la disminución del tiempo dedicado a la ejecución de las mismas, detectamos que las mujeres, independientemente de la edad, hacen uso en mayor o menor medida de alimentos de distintas gamas, lo que también repercute en cambios en el uso de diferentes HC.

Yo siempre tengo [...] tetrabrik de sopa o de cremas, si no la puedo hacer yo, pues siempre sales al paso ¿no? [...] hay sopa de pollo, sopa de verduras, sopa de pescado [...] o a veces sí compro verdura congelada de esta de para hacer a la plancha si no he podido tenerla fresca pues la tengo congelada, si no tengo fresca pues digo: “pues al menos salgo del paso” [...] Hacemos la compra mensual que es lo grande, que sería lo que hablábamos de conservas, congelado, lo que tengo que tener por si acaso y entonces más del día a día entonces yo ya voy a buscar el pescado, la carne, más lo fresco, la verdura, la fruta. Helena (B, 43, JC, PH).

-Marilo (B, 42, E, PA): Y sí, los compramos [los canelones]. Nosotros los habíamos hecho, me acuerdo que mi madre tenía el cacharro aquel, de hierro, que molía la carne, entonces mi madre hacía toda la carne de los canelones, la freía entre nosotros íbamos metiendo la carne y haciendo la carne picada

-Docoloz (A, 69, H, S): ¡Triturándola!

²⁰² Al 2011 Cataluña, era la comunidad autónoma con mayor gasto per cápita (65,3 euros) en platos preparados. Así mismo presenta un consumo per cápita (15,4kg) por encima de la media española (11,9kg) (Martín-Cerdeño, 2012).

²⁰³ No es posible presentar datos del uso de tiempo de años anteriores en España, ya que la primera encuesta a escala nacional realizada para este fin se condujo en el año 2002. Para ampliar información al respecto, consultar www.ine.es/revistas/cifraine/0407.pdf

-Marilo: O sea, hacíamos todo el proceso [...] Hasta que mira dice [su madre] que los compra hechos [los canelones].

El disponer en casa de alimentos de segunda, tercera, cuarta o quinta gama, les permite a las mujeres contar con recursos materiales para proyectar sus opciones alimentarias mediante sus HC de planificación o de organización según la motivación para cocinar y/o la disposición del tiempo para llevar a cabo las tareas culinarias.

Al utilizar alimentos de tercera, cuarta o quinta gama, las mujeres ponen en práctica sus HC para preparar las comidas. Por ejemplo, identificamos que algunas informantes realizan procesos de manipulación o técnicas de cocción diferentes a las sugeridas por los fabricantes de productos precocinados, condición que da cuenta del empleo de sus HC perceptuales al prever los resultados, producto de las modificaciones ejecutadas.

[...] a veces Jordi me dices: “pero sí esto no hacía falta descongelarlo y lo has puesto a descongelar” es lo mismo, porque así se me hace antes. Lo saco antes y lo descongelo. Como las croquetas, teóricamente no se tienen que descongelar, pues yo las descongelo siempre, porque si no, encuentro que me quedan crudas por dentro, entonces las descongelo antes y cuando están descongeladas las frío. Helena (B, 43, JC, PH).

Cocinar al horno algunos alimentos de tercera gama como las patatas o de quinta gama como las croquetas, los calamares o los nuggets y en lugar de freírlos, como lo indica el instructivo de la etiqueta, fue una modificación de técnica culinaria nombrada en distintas ocasiones. La conveniencia de realizar esta cambio respondió a diversos propósitos tales como la percepción de la importancia de la salud —valor que media las DA—, al emplear menos grasa, la facilidad de la tarea “lo dejas en el honor y ya te olvidas”, la reducción en el desperdicio de recursos “el aceite lo tendríamos que usar una vez y desechar” y la disminución de las labores de limpieza posteriores, ya que al realizar la cocción al horno ensucia menos la cocina porque no salpica aceite y se emplean menos utensilios al utilizar sólo una bandeja en lugar de la paella, el cucharón para dar vueltas y sacar las patatas y la bandeja para depositarlas, todos ellos necesarios al freír los alimentos.

Además de la variedad en la oferta y gamas de alimentos, la forma de comercialización de los mismos ha influido en cambios en las HC de las mujeres de las tres generaciones. “Antes podías probar, ahora no”. El uso de las HC perceptuales era diferente al hacer la compra, por ejemplo, Muntsa (B, 44, JC, PH) contrastó su manera de comprar frutas cuando hacía la compra con su madre. Antes, a través del uso de los sentidos de la vista, el tacto, el olfato y el gusto —HC perceptuales— solían elegir uno u otro producto. Ahora no es posible hacer el uso de los sentidos del gusto y el tacto, al elegir las frutas y las carnes respectivamente.

[...] cada jueves iba al mercado con mi madre y te dejaban probar la sandía, te hacían un triángulo pequeñito y tú probabas la sandía, si estaba buena la comprabas si no, no, la sandía o el melón, ahora no. Ahora te tienes que comprar la sandía y si está muy mala quizá lo devuelves, o te jodes. Antes sí, siempre se había probado la sandía y el melón, siempre pero ahora no. Muntsa (B, 44, JC, PH).

Ahora “ya no puedes tocar la carne” y las cocineras, si bien ponen en práctica sus HC perceptuales, ahora evalúan y posteriormente eligen la materia prima haciendo uso del sentido de la vista al validar el color, la relación grasa-tejido magro e incluso el sentido del olfato, cuando es posible oler el alimento, si es que no se encuentra empaquetado.

Otro cambio detectado, fue en relación a “conocer los alimentos”, atributo de las HC perceptuales. Esta habilidad se desarrolla con la práctica y permite a las mujeres distinguir y evaluar las propiedades organolépticas de los alimentos, lo que es un requisito para valorar y predecir las reacciones físicas y químicas de los mismos, al realizar cualquier técnica de manipulación. “Conocer los alimentos” como fue nombrado en reiteradas ocasiones, es imprescindible para el desarrollo y uso de las HC perceptuales y HC creativas, ya que permite saber elegir y ejecutar las diferentes tareas, HC mecánicas, para transformar los alimentos en platos.

Sin embargo, debido al desconocimiento de los métodos de producción de los alimentos, la gran variedad de productos disponibles y en algunos casos, fracturas intergeneracionales, de madre a hija en el desarrollo de las HC perceptuales de “conocer los alimentos” como un requisito previo para saber “qué hacer con ellos”, fue percibido por algunas mujeres de la generación A y B como una carencia de mujeres pertenecientes a la generación B y C.

De alguna manera, algunas informantes perciben que debido a la oferta principalmente de alimentos de primera gama, la limitada variedad de los mismos, la relativa “cercanía” o conocimiento de los métodos de producción de alimentos y la práctica continua las mujeres pertenecientes a la generación A y anteriores además de “conocer los alimentos” “mi madre se sabe todas las partes de la vaca cuando va a comprar y yo no sé qué quiero si filete de pobre o quiero”, “sabían hacer cosas [platos] con 4 cosas [ingredientes] y ahora necesitamos hasta el libro de cocina”.

Y yo no sé, yo no soy capaz de distinguir, a ver a veces cambio de patatas y me salen fatal las patatas fritas, no reconozco el alimento ni las propiedades que tiene [...] También compras diferente, antes con el ultramarino o ibas a hablar con la persona, pues mira te doy [...] Pero claro ya no hay ese contacto, así como, yo no iba a comprar con mi madre por ejemplo, o sea que no tengo la sabiduría esa, en el súper pues eliges tú y nadie te dice. Martina (B, 44, MJ, PH).

[...] primero era el producto y después era la receta, no al revés como se hace hoy en día
[...] “yo compro tal pedazo de carne y yo sé que con esto puedo hacer 3 cosas” [...] ¡Claro!
Conozco el alimento. Inés (B, 48, E, PH).

Sin embargo, de acuerdo con nuestros resultados no nos es posible sustentar la percepción de que antes las mujeres de la generación A y anteriores “sí sabían cocinar” y las de ahora, generación B y C, no. En las tres generaciones hemos detectado el aprendizaje y uso de las diferentes HC. Incluso en las mujeres de la generación A, pero sobre todo en las de las generaciones B y C hemos detectado cierto “perfeccionamiento” en el uso de algunas HC como las HC de búsqueda y gestión de información al diversificar las fuentes de aprendizaje y/o información culinaria; las HC de *multitasca* cuando procuran optimizar un mayor número de tareas y/o actividades mientras se cocina, las HC de organización al compatibilizar las diversas actividades, propias y de los otros miembros de la familia con la realización de las tareas de la cocina.

3.1.7 “Básicamente mis cosas ya las tengo controladas”: La autoconfianza

La autoconfianza en el uso de las HC la entendemos como el sentimiento de auto percepción de seguridad o falta de la misma cuando se ponen en práctica las diferentes HC para obtener el plato esperado y/o deseado en términos de sabor, presentación, olor y textura. La percepción positiva de autoconfianza la detectamos en aquellos casos en los que el resultado correspondía con los atributos esperados, mientras que la percepción negativa o falta de autoconfianza la apreciamos en aquellos casos en los que los resultados culinarios no eran los esperados.

La autoconfianza se fortalece o retroalimenta positivamente cuando el plato elaborado cumple las expectativas de acuerdo a los gustos y preferencias alimentarias de la cocinera. Las cocineras juzgan el resultado obtenido “tú lo ves”, principalmente mediante sus HC conceptuales y perceptuales.

Además, otra condición que nutre positivamente la autoconfianza es cuando el resultado satisface los gustos y preferencias alimentarias de los comensales y estos lo expresan verbalmente “te lo dicen otros”.

Observamos que la percepción positiva de autoconfianza se refuerza conforme más experiencia se tiene, condición que favorece al desarrollo y perfeccionamiento de las HC. Esto se consigue mediante práctica²⁰⁴ en la elaboración de los platos.

-Martina (B, 44, MJ, PH): Yo sí, yo necesito medidas y gramos [se ríe] y peso y centilitros si no, no me sale bien... hasta que la sé y hasta que la domino, después ya me olvido de la receta y del libro, pero hasta que la tengo dominada sí necesito mi libro mis medidas, además yo cambio las medidas, voy probando según como me gusta más, más en la repostería porque yo soy más de postres y de...

-Silvia Z (A, 57, E, PH) A usted le gusta los dulces entonces ¿no?

-Martina: Sí, sí, y, eso... hasta que la domino [la receta] bien, yo necesito el libro y las medidas

-Olga (B, 42, JC, MH): Además tú tienes fichitas

-Martina: Si, yo sí, por ejemplo yo había hecho fichitas [con recetas] pero ahora ya no las uso, porque ya básicamente mis cosas ya las tengo [se ríe] controladas.

También identificamos que la autoconfianza positiva en el uso de las HC es un elemento que retroalimenta la práctica y por tanto el aprendizaje culinario ya que provoca que “la gente se atreva” o se “lance” a la elaboración de los platos.

Por el contrario, el no conseguir los resultados culinarios esperados, la falta de práctica y experiencia, son condiciones que debilitan o impactan negativamente la autoconfianza, por lo que se puede crear “un círculo vicioso” ya que entre menos autoconfianza se tiene, menos se practica, lo que tiene un efecto negativo en el aprendizaje culinario.

Yo el pescado a la sal, que nunca he hecho, me dicen que es una cosa facilísima que es tipo poner el pescado cubrirlo de sal y al horno y es algo que es cuestión de fe, lo ponen delante lo pruebo y esta riquísimo y me dicen que lo han hecho así y luego veo la bandeja con sal [...] No me lanzo [...] El pescado no le tengo nada cogido, como no sea a la plancha que es que veo realmente lo que está ocurriendo ahí [risas] no me lanzo porque los tiempos, las temperaturas... Bona (B, 42, H, CP).

Además, esta falta de autoconfianza también puede influir en la motivación y/o maneras de percibir la cocina de las cocineras. Algunas de las entrevistadas reconocieron que al no obtener los resultados esperados, cuesta “disfrutar” y/o “relajarse” mientras se cocina e incluso puede repercutir negativamente en futuras incursiones culinarias, al no volver a intentar la elaboración de un plato en cuya preparación se fracasó en el pasado.

Yo fracasé un día también cuando era joven con el hojaldre y dije: “¡uy! esto da mucho trabajo y no me ha salido *be*” [...] hay que trabajarla mucho y durante horas, la trabajas y la dejas reposar. Si la pones así y la dejas después no la puedes doblar así y la tienes que

²⁰⁴ Es importante que sea una práctica consciente en la que la cocinera esté dispuesta y motivada para aprender, ya que de otra manera el conocimiento es integrado parcialmente.

doblar así [hace mímica con las manos] y alguno de los pasos no los debí de hacer muy bien, además con mucha mantequilla es difícil... y venden masas de hojaldre muy buenas [...] yo compro [el hojaldre] marca Carrefour. Carmen (B, 54, JC, P).

También es importante destacar que la autoconfianza en el uso de las HC puede relacionarse con las actividades culinarias en general “la cocina no se me da”, o bien con la aplicación de ciertas técnicas culinarias o la elaboración puntual de ciertos platos “hay cosas que no sé hacer, bueno que no sé me dan bien, las croquetas me quedan fatal”.

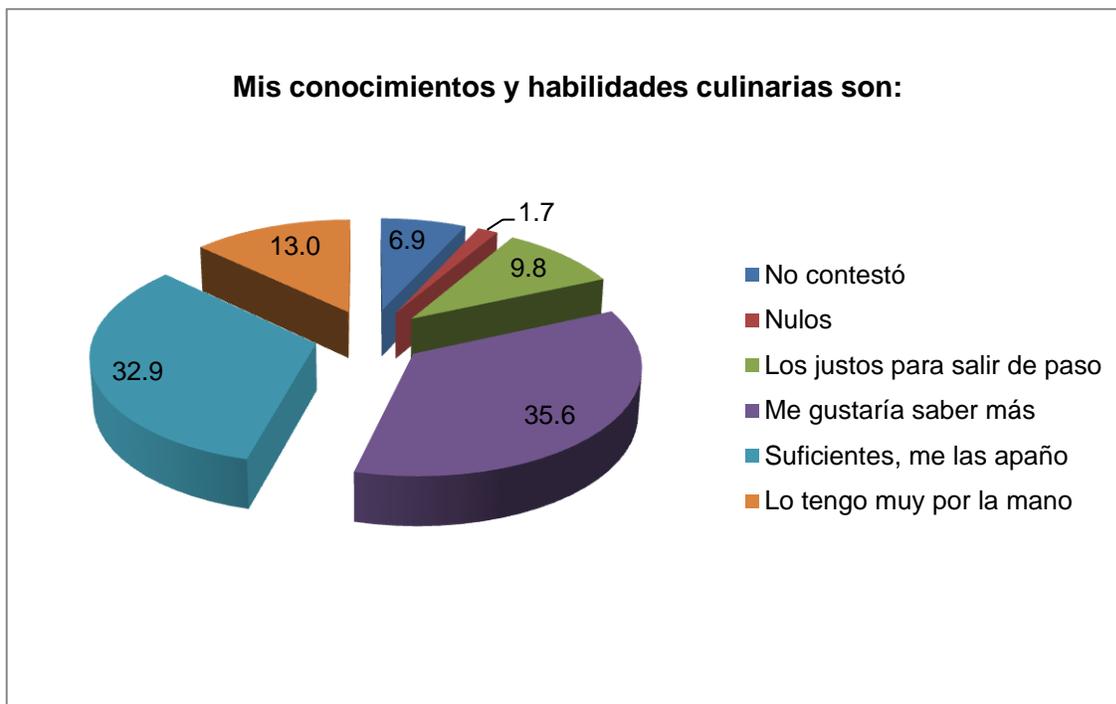
Durante el desarrollo de los grupos de discusión y entrevistas pedimos a las mujeres que se auto evaluaran y se otorgaran un calificación de 0 a 10, siendo 10 la calificación más alta, en relación al uso y dominio de sus HC. Nadie se dio una puntuación de 0 ni de 10. La calificación más baja fue de 5 y la más alta de 9. Algunas de las razones por las que las mujeres reconocieron no otorgarse notas más altas se relacionaron con la falta de experiencia o la dificultad para improvisar —HC creativas—, por desconocimiento de elaboración de platos específicos y por que “siempre se puede aprender”, lo que reforzó el argumento de que el aprendizaje culinario nunca termina.

También en la encuesta aplicada a los asistentes de los cursos de cocina de los diferentes CC de Barcelona, incluimos una pregunta (ver anexo VII) tipo escala de Likert²⁰⁵ sobre la autoconfianza en el uso de las HC. Los resultados se expresan en porcentajes en la gráfica 10.

El 1,7% de los encuestados dijeron que sus conocimientos o HC eran “nulos” el 9,8% aseguró que eran “los justos para salir del paso”. La mayoría de los encuestados (35,6%) le “gustaría saber más”, aunque un porcentaje muy similar (32,9%) consideran que sus conocimientos y HC son “los suficientes, me las apaño”. Un 13% reveló un alto nivel de confianza en el uso de sus conocimientos y HC al reconocer que “lo tienen muy por la mano”. El 6,9% no respondió a esta pregunta.

²⁰⁵ Escala que permite medir el nivel de acuerdo o desacuerdo con una declaración, elemento, ítem, reactivo o pregunta. En el apartado sobre análisis de datos detallamos las pruebas estadísticas aplicadas.

Gráfica 10. Porcentaje de percepción de autoconfianza de las habilidades culinarias de los asistentes a los curso de cocina de los Centros Cívicos de Barcelona. Otoño 2013.



n= 721

La autoconfianza en el uso de las HC fue relacionada en diversas ocasiones con el “saber cocinar”. Quien “sabe cocinar” tiene más confianza en el uso de sus HC y a la inversa. La aproximación conceptual se presenta en el siguiente apartado.

3.1.7.1 “¿Qué es saber cocinar? Pero saber, saber...”: La construcción del concepto

La apreciación de “*saber cocinar*” se relacionó principalmente con el uso y dominio de las HC mecánicas, de manejo de herramientas y equipo de cocina, perceptuales, conceptuales, creativas, de orden y organización.

La destreza al hacer uso de los utensilios de cocina y la rapidez con la que se ejecutan las tareas, las HC mecánicas, son atributos que se relacionaron con “saber cocinar”.

Entrevistadora: Cómo se sabes si alguien sabe cocinar

Marilo (B, 42, E, PA): Por la manera de coger el cuchillo, por la manera de cortar la zanahoria

Docoloz (A, 69, H, S): Por el manejo yo supongo

Marilo: Pues eso es como decir si tú me preguntas ¿cómo se sabes si alguien sabe conducir? Bueno se sabe si alguien coge un coche y se va a tropezones, o lo cuesta meter la marcha o va o de repente frena de golpe no conduce bien.

Además, la puesta en práctica de las HC perceptuales y creativas también se relacionó con “saber cocinar” la puesta en práctica de estas HC permite a las cocineras:

- a) juzgar mediante el uso de los sentidos las propiedades de los alimentos en términos de sabor y textura y cómo estos reaccionan cuando se combinan o mezclan con otros alimentos o bien cuando son sometidos a procesos de cocción o enfriamiento;
- b) distinguir y evaluar las propiedades organolépticas de los alimentos, lo que es un requisito para valorar y predecir las reacciones físicas y químicas de los mismos cuando realizan cualquier técnica de manipulación.

Atributos imprescindibles para saber “qué hacer con los alimentos”, cómo sustituirlos, cómo combinarlos, aplicar los principios de condimentación, todo ello además es base de las HC creativas “abres la nevera y con lo que tengas haces un plato”.

Hacer uso de las HC de orden cuando se cocina y de organización al conocer los tiempos de cocción para obtener un resultado deseado en un tiempo determinado también es considerado como básico para “saber cocinar”.

[...] saber cocinar es tener ese ojo para saber cuánta sal tengo que poner o cuánto tiempo tengo que dejar el brócoli para que no se pase, eh... o esto lo puedo remplazar, no tengo [el ingrediente] en este momento para esta receta, esto no hay, lo puedo reemplazar por tal u otra cosa, eso es saber cocinar ¿no? Juliana (C, 33, MJ, S).

-Entrevistadora: [...] ¿qué es saber cocinar?

-Carmen (C, 54, JC, P): Inventar y que te quede bueno, de acuerdo a lo que quieres, ¡claro! [...] una receta que tiene que llevar pimiento y ese día no tienes pimiento, pues, varias la receta y le pones otro ingrediente, para que te quede igual de bueno o parecido.

-Entrevistadora: Entonces que pudiera ser algo básico, para saber cocinar

-Marilo (B, 42, E, PA): ¡Hombre! pues los tiempos [de cocción], creo que son muy importantes [...] a mi madre se le puede quemar la cocina, pero no se le quema nunca la comida y siempre está haciendo cosas por ahí y ya tiene algo en el horno o se tiene la comida al fuego y rara vez se le quema la comida, muy pocas veces. Conoce los tiempos.

El resultado culinario es un elemento que además de incidir en la autoconfianza y el uso de las HC también es un componente que influye en la percepción del “saber o no cocinar”.

Por ejemplo, para evaluar el plato preparado, las HC conceptuales permiten a las cocineras y/o comensales juzgar el resultado culinario de acuerdo con un referente de sabor, presentación, olor y textura. Sin embargo, cuando se trata de una creación, un plato “inventado” por la cocinera, dado que no hay un concepto para evaluarlo, el

resultado se juzga según la satisfacción de los gustos y preferencias alimentarias ya sea de la cocinera o de las personas para las que cocina “ella sí sabe cocinar, le queda todo rico”, expresó Marta (C, 24, JC, S) al hablar de las capacidades culinarias de su madre, Carmen (B, 54, JC, P).

3.2 La complejidad de las decisiones alimentarias

Las prácticas culinarias y los comportamientos alimentarios relacionados con la planificación, compra, preparación y consumo de los alimentos en el hogar son influenciados por complejas interacciones entre los contextos, el itinerario vital o diversos condicionamientos como los ideales, necesidades y las maneras de percibir la cocina, los recursos temporales, económicos, y de HC, entre otros. Todos ellos, a su vez moldean la configuración del sistema personal de las DA que incluye los valores —gustos y preferencias, salud, costo— estrategias y hábitos.

En este capítulo presentaremos cada uno de los diferentes factores involucrados en las DA de las mujeres entrevistadas. Además explicaremos cómo suceden las variadas relaciones e interacciones entre ellos y las HC: cómo en su conjunto influyen en las DA. Observaremos que los comentarios de las mujeres que entrevistamos son los principales descriptores, durante todo el capítulo se harán referencia a diversas aportaciones que complementan o por sí mismas definen los diversos factores que moldean las DA y su interrelación con las HC.

En la ilustración 6 (ubicada en el apartado 3.3.6.3) presentamos las relaciones e interacciones de los diferentes factores que median las DA, dentro de las que destacamos las relacionadas con las HC, nuestro objeto de estudio.

3.2.1 La cocina y sus contextos

Los contextos son los diferentes entornos que proporcionan las estructuras cambiantes dentro de las cuales los individuos ejercen sus DA (Sobal y Bisogni, 2009). Entre ellos distinguimos los macro y micro contextos. El primero se refiere a los entornos sociales,

históricos, culturales, políticos y económicos que a su vez ejercen influencia en los segundos.

Entendemos los micro contextos como los entornos más próximos o inmediatos a las personas que al igual que los macro contextos, influyen en sus DA. Bajo la perspectiva de nuestro objeto de estudio identificamos y delimitamos tres micro contextos —social, temporal y alimentario— que influyen en las DA, mismos a los que a partir de ahora nos referiremos como contextos, omitiremos la palabra micro.

Los tres contextos que median las DA de las mujeres entrevistadas, es decir, el contexto alimentario y los contextos social y temporal de la cocina se influyen mutuamente y a la vez interactúan con los demás factores que median las DA.

El *contexto temporal* de la cocina se refiere al momento —en el tiempo— en que se ejecutan los comportamientos alimentarios relacionados con la preparación de los alimentos.

El contexto temporal de la cocina puede circunscribirse a momentos durante el día (por la mañana, al medio día, por la noche), la semana (los días de entre semana, el fin de semana) o el año (invierno, verano). Este contexto se asocia con la reproducción de la norma alimentaria de las comidas culturalmente más instituidas, en nuestro caso con el modelo ternario —desayuno, comida y cena— de la alimentación. Así mismo, el contexto temporal, está estrechamente relacionado con el contexto social de la cocina.

El *contexto social* de la cocina, se refiere a los motivos (porqué, para qué, para quién o con quién) por los cuales se producen los comportamientos alimentarios relacionados con la preparación de los alimentos. Así mismo el contexto social de la cocina está estrechamente vinculado con los ritos de comensalidad.

El contexto social de la cocina influye en la inversión de recursos —tiempo, dinero y esfuerzo— que se emplean en la preparación de las comidas. Por ejemplo, en la comida de navidad, las mujeres entrevistadas suelen dedicar más tiempo a los procesos previos y posteriores de la preparación de los alimentos. Los platos que se elaboran suelen demandar mayor esfuerzo físico dado que suelen emplearse alimentos de primera gama, lo que representa ejecutar un mayor número de tareas manuales en los alimentos y se elaboran preparaciones más complicadas (técnicamente). Además, estas comidas de celebración, se caracterizan por articular ritos de comensalidad, lo que a su vez se acompaña de una inversión mayor de recursos económicos al comprar alimentos

“especiales” —generalmente más costosos— y/o en cantidades superiores en comparación con las comidas elaboradas fuera de este contexto de fiesta.

Finalmente el *contexto alimentario* brinda las condiciones que pueden facilitar o limitar las DA. En el contexto alimentario lo entendemos como una categoría que aglutina lo relacionado con los procesos de industrialización, tanto en la producción —desarrollo, especialización, intensificación y tecnificación— como comercialización de los alimentos.

Para fines de la presente investigación, al referirnos al contexto alimentario lo relacionamos principalmente con la oferta y accesibilidad²⁰⁶ las diferentes gamas —intra e inter— de los alimentos, la variedad de formatos de venta y formas de comercializar —tipo de comercio y maneras de comprar— las materias primas.

A continuación explicaremos cómo las DA de las mujeres entrevistadas son influenciadas por los tres contextos antes descritos.

3.2.1.1 “En el desayuno de los fines de semana trato de esforzarme un poquito”: El contexto temporal de la cocina

Encontramos diferencias en los comportamientos alimentarios y DA relacionadas con la temporalidad en la cocina, en el año —estaciones del año—, en la semana —días de entre semana y fin de semana— y en el día —mañana, tarde o noche—. Por ejemplo, en relación con las estaciones del año, las personas modifican sus DA influenciadas por sus gustos y preferencias personales, por ejemplo con el frío del invierno “apetece más un caldo” o al contrario, con el calor del verano, las prácticas culinarias e incluso la localización de las tomas alimentarias pueden modificarse.

Quando estamos en verano en la terraza de fuera, nos ponemos una planchita así, entonces ves, así nos gusta mucho comer a la plancha [...] entonces es bonito, porque nos sentamos los cuatro alrededor, estamos en la terraza del jardín y nos ponemos cosas ¿no? y luego vamos comiendo todo calentito y después es bonito y te lo comes todo en su punto. Inés (B, 48, E, PH).

En las tomas alimentarias de los días de la semana y durante el día, detectamos cierta jerarquización. A mayor importancia percibida, las mujeres se encuentran más dispuestas a invertir más recursos —tiempo, dinero y esfuerzo—. En términos orientativos, en comparaciones con el tiempo que las mujeres dedicaban a la preparación de los

²⁰⁶ Es posible encontrar los alimentos “de temporada” todo el año, ya sea por la modificación en sus formatos (ejemplo fresas congeladas) o por la importación de los mismos como productos alimenticios provenientes de diversos países.

alimentos en las tomas alimentarias percibidas como de menor importancia, detectamos fluctuaciones que iban desde cinco hasta 15 minutos al día, en contraparte con las tomas percibidas como más importantes, que podrían oscilar desde media hora o hasta completarla, esto sólo en la preparación de los alimentos, sin tomar en cuenta las tareas previas de planificación, compra o almacenamiento.

El incremento del tiempo dedicado a la preparación de los alimentos se relacionó con el aumento del esfuerzo tanto físico como mental. Con esfuerzo físico nos referimos, por ejemplo a la preparación de platos más elaborados —aplicación de técnicas culinarias que demandan más tareas y/o conocimientos— el acompañamiento de una mayor cantidad de ingredientes y combinaciones o posibilidad de incluir un modelo tripartita (primero, segundo y postre) en la toma alimentaria, entre otros. El esfuerzo mental, se relaciona con la planificación de las comidas y la organización de las actividades relacionadas en torno a la compra, conservación, preparación de los alimentos y limpieza de los insumos y la cocina.

En términos generales, durante los días de entre semana (lunes a viernes), las tomas alimentarias son jerarquizadas en el siguiente orden: la más importante es la del medio día, la comida, seguida por la cena y finalmente el desayuno.

En los fines de semana (sábados y domingos), las jerarquías pueden variar. El desayuno puede cobrar relevancia y la cena disminuirla, aparecer una toma alimentaria más, el *brunch*, que se realiza en las últimas horas de la mañana. El tiempo y esfuerzo dedicado a la preparación de las diferentes tomas alimentarias de estos días, también puede ser diferente, desde “pasar más tiempo” en la cocina “haces un rustido, haces el cordero al horno, tienes más tiempo, es más fiesta y el otro [entre semana], es más, pum, pum y ya está” (Susanna, B, 50, JC, P) hasta no invertir tiempo en absoluto y delegar en otros la preparación de los alimentos.

Yo cocino menos el fin de semana [...] porque en la semana vas siempre corriendo [...] y el fin de semana tengo un *cattering* abajo [del piso] que hace unas cosas alucinantes, entonces, muchas veces también me voy a comer a casa de mis suegros o vamos abajo, les digo: “¿qué queréis?” Y cojo comida abajo, porque también es mi fin de semana, o sea que no me paso el fin de semana cocinando. Martina (B, 44, MJ, PH).

La jerarquización de la importancia de las tomas alimentarias se relaciona con:

- a) elementos culturales (usos y costumbres): “Aquí hay mucho rito de la comida”, “la comida a las 2 ó 2:30 según la hora, cada cosa tiene su tiempo”;

- b) la subordinación de la alimentación con respecto al trabajo, que se traduce en ingestas rápidas “entre semana para salir al trabajo me tomo un café y ya”. Esta subordinación es influenciada a su vez por diversos factores que condicionan las DA, como son: los recursos económicos y de tiempo y el sistema personal desarrollado para ejecutar las DA (todos factores que presentamos en las siguientes secciones de este capítulo);
- c) los ritos de comensalidad de la toma alimentaria —contexto social de la cocina—.

La percepción de la importancia de las tomas alimentarias varía de persona a persona, ya que es influenciada por diversos factores del itinerario vital como las trayectorias y sus transiciones que a su vez intervienen en los ideales, expectativas y/o estándares de las personas, todas ellas son condiciones que tienen implicaciones en las DA.

Por ejemplo, Juliana (C, 33, MJ, S) reveló que desde que vive sola y que no tiene un trabajo a jornada completa²⁰⁷, no hay diferencia entre las comidas (toma alimentaria del medio día) del fin de semana y entre semana “Ahora mismo en este momento de mi vida, como no tengo un trabajo *full time*, para mí todos los días son un poco igual”. En cambio Gara (C, 30, E, P), debido a condiciones propias de su itinerario vital (cohabita en pareja, tiene un trabajo esporádico que le permite privilegiar sus tomas alimentarias sobre los el tiempo que dedica a trabajar y suele ajustarse a los horarios de su novio) y la influencia del contexto social de la cocina (desarrollado en el siguiente apartado) ha modificado sus prácticas culinarias y percepción de la diferenciación de la cocina de los días de entre semana versus fin de semana.

[...] Ahora, no hay diferencia [solo] cuando está Cristian, por ejemplo, es que para nosotros el fin de semana que cae un lunes y martes [...]. Entonces comemos distinto porque hacemos de estar en casa un placer ¿no? de que sí que tomamos vino, vino blanco, vino tinto, entonces hablamos, cocinamos y tomamos el vino, las aceitunas ¿no? es como el momento que pasamos juntos. Gara (C, 30, E, P).

Además de la jerarquización de las tomas alimentarias, la percepción de las disposición del tiempo para la preparación de los alimentos es un factor que media las DA de las personas e influye directamente en el contexto temporal de la cocina. Ello lo desarrollaremos con mayor profundidad en apartados subsecuentes de este capítulo.

²⁰⁷ Estos son dos ejemplos concretos de transiciones en la trayectoria vital de Juliana quien solía vivir con su hermano y tener un empleo a tiempo completo (con comedor de empresa), “en estos últimos 1 y medio 2 años ya no estoy trabajando en un sitio que tenga comedor de empresa y mi hermano se fue”.

3.2.1.2 “*M’espero quan tinc convidats, pero per mi sola...*”: El contexto social de la cocina

Como ya lo expusimos anteriormente, el contexto social de la cocina se encuentra estrechamente vinculado con el contexto temporal. El contexto social, también es un factor que influye cuando se valora la importancia de una toma alimentaria. Independientemente de las percepciones que se tengan sobre la cocina “a mí no me gusta cocinar” o si se vive en solitario. Cuando una toma alimentaria brinda la oportunidad de la comensalidad, las mujeres dedican más tiempo y esfuerzo a la preparación de los platos.

La *comensalidad* que sintéticamente es el acto de coincidir y compartir con otros una toma alimentaria, es un potente aglutinante social, favorece la socialización, las interacciones entre las personas, el estrechamiento de los vínculos con los miembros de un grupo o comunidad. Y es un elemento del contexto social de la cocina que media las DA de las mujeres entrevistadas.

Cocinar para alguien más o cocinar por alguna celebración particular (compartir con amigos, convites, navidades), son condiciones que implican ritos de comensalidad, fueron los dos elementos que marcadamente dieron cuenta del contexto social de la cocina e influyen en los comportamientos alimentarios relacionados con la planificación, compra, preparación y consumo de los alimentos.

Por ejemplo, la cocina de fiesta, por qué o para qué se cocina, es un factor que media las DA ya que las prácticas culinarias de celebración se circunscriben a la preparación de platos específicos para momentos puntuales enmarcados en el año —contexto temporalidad y su relación con el contexto social de la cocina— por ejemplo la *escudella de carn d'olla*²⁰⁸ para navidad y los canelones del día siguiente, para San Esteban, elaborados a partir de los restos de la *escudella*. Estos platos, suelen ser más elaborados en comparación con las comidas del “día a día” ya que requieren procesos de manipulación “más” manuales “los canelones son complicados, tienes que cuidar que no se enganchen”, por tanto es necesario invertir más tiempo “es entretenido” y demandan cierta pericia y/o conocimientos culinarios de parte las cocineras.

²⁰⁸ Ver anexo I de términos culinarios para ampliar información.

[...] Yo siempre hago la comida de navidad y hago la *escudella de car d'olla* con lo cual hacemos plato único [y] el día de *Sant Esteba* con lo que ha sobrado de la *escudella de car d'olla* hago los canelones, y nunca salen igual. Nunca los hago igual porque depende de lo que haya sobrado [en ocasiones] tengo más carne o menos [...] nunca repito una receta exactamente igual. Pilar (B, 51, JC, S).

La comensalidad per se, elemento del contexto social de la cocina, es mediador de las DA de las mujeres ya que es percibido como un factor que motiva para realizar la preparación de los alimentos. Aunque existen también otros factores, como la percepción de la disposición de tiempo, tanto para preparar como para consumir los alimentos, que influyen en los ritos de comensalidad y en las DA.

[...] en nuestro caso, yo creo que durante 30 años cada sábado comíamos paella, porque a mi marido le gusta mucho la paella y como los días de cada día pues no te podías estar, porque además, él luego por la tarde, trabajaba en otro sitio iba corriendo [entre semana], entonces los sábados paella. Margarita (A, 64, H, P).

Por otro lado, la percepción de los recursos disponibles es también influenciada por el contexto social de la cocina ya que detectamos que cuando se cocina para otros las mujeres buscan “hacerse de tiempo” para realizar las actividades relacionadas con la planificación, compra y preparación de los alimentos.

[Si] invité a alguien a comer [...] lo preparo con ganas ¡eh! Voy con antelación, compro todo lo que necesito, que no me olvide de nada, me hago la listita, preparo todos sus procesos, paso a paso, hasta amaso pizza si tengo que amasar, o sea me gusta hacerlo. Las empanadillas de carne que me llevan tiempo, lo preparo todo el día anterior, el relleno para que coja más sabor y esté frío a la hora de rellenar y todo la historia [...] Pero ¿¿para mi sola?! Marisa (B, 45, P, S).

La dicotomía de cocinar para sí mismas versus cocinar para otros —contexto social de la cocina— fue mencionada en reiteradas ocasiones como un factor que moldea las prácticas culinarias y las DA de las mujeres entrevistadas. Por ejemplo Bona (B, 42, H, CP), a quien no le gusta cocinar y reconoció que procura pasar el menor tiempo posible en la cocina, cuando se hace cargo de las hijas de su hermana prepara algo más elaborado “yo si tengo que preparáales algo a mis sobrinas, pues ya no me voy a los cereales y la leche, ahí ya me lo tengo que trabajar más ¡claro!”.

Por su parte Helena (B, 43, JC, PH), Olga (B, 42, JC, MH) y Martina (B, 44, MJ, PH), todas mujeres de edades próximas, con hijos y que trabajan fuera del hogar, también diferenciaron sus DA, cuando comen solas o cuando lo hacen en familia. Al igual que Bona, las ingestas en solitario de Helena, Olga y Martina, se caracterizaron por ser más sencillas, esto es, “pillar” cualquier cosa de la nevera “puede ser queso o el resto del día anterior”, aplazar el horario de la comida “a veces estoy comiendo a la 5 de la tarde” o

como Olga, quien en ocasiones omite la toma alimentaria del medio día “a veces he dicho: ‘no como y cuando llegue a casa comeré’” Aunque en el caso de Olga, esta estrategia también se relacionó con el influjo de los recursos —económicos— y valores del sistema personal de DA —“el menú que tampoco es muy económico”—.

Sin embargo, las tres informantes, al preparar la cena —toma alimentaria que comparten en familia los días entre semana— suelen “currárselo más” ya fuese por tratar de incluir diferentes alimentos, técnicas de preparación o variar las opciones alimentarias con respecto a los otros días de la semana “cada día intento pues que si han comido legumbres, les voy a hacer verduras y si no voy a hacer estofado”.

El cocinar para otros, también es influenciado por las percepciones —creencias, valores y opiniones— sobre la cocina; como la obligatoriedad del desempeño de las tareas culinarias “Margarita por ejemplo, sabe cocinar, [...] no lo gusta, pero [...] le tocaba cocinar”, las reproducciones de prácticas culturales relacionadas con la división sexual del trabajo “de una forma implícita, se entendía que yo era la mujer y yo era la que cocinaba”, la oportunidad para dar “algo del uno mismo” al otro, hacer un presente “si a alguien le cocino, es un regalazo, pero regalazo” o agasajar o cuidar al otro a través de la comida “cocinar sin sal porque este chico [su novio] tenía la tensión alta”.

Cocinar “con otros” —pareja, amigos, familiares—, se percibe como una actividad lúdica y como un mediador del aprendizaje culinario, también influye en la percepción sobre la cocina y en las DA.

[...] la única forma en la que puedo llegar a disfrutar un poco de la cocina es si estoy con otra persona y estamos tipo con una copita de vino, música algo así, entonces, uno va pelando, el otro va haciendo. Bona (B, 42, H, CP).

El cocinar “con otros” propicia la convivencia al compartir las diferentes tareas de la preparación de los platos. Esta modificación de la percepción y ejecución de actividades de la cocina doméstica, según lo relatado por las entrevistadas, favorece el consumo de bebidas espirituosas “te tomas un vino y vas preparando todo, es una experiencia agradable” y puede propiciar tanto la elaboración de platos de fiesta como la paella o platos del “día a día” como albóndigas, berenjenas rellanas, pasta, por mencionar algunos.

3.2.1.3 “Tú te vas al súper y si no quieres cocinar pues no cocinas, no hace falta”: El contexto alimentario

Las opciones para adquirir comidas en sitios como bares o restaurantes, el tipo y diversidad —distintas gamas e intra gamas— de alimentos y formatos de venta “suelo comprar raciones pequeñas”, además de los cambios en las maneras de comercializar los alimentos “de la tienda de barrio y/o el mercado, al supermercado” son factores del contexto alimentario que influyen las DA de nuestras informantes.

El adquirir comida en bares o restaurantes aunque fue percibido como una opción “para no cocinar” o para satisfacer condiciones particulares como saciar el apetito, no es una opción a la que las mujeres entrevistadas recurran habitualmente, ello por considerarlo poco asequible, en términos económicos después de un periodo prolongado y debido a la relevancia de que “tú elabores tu alimentación ¡hombre! es mejor que comer algo al paso que en cualquier bar por que no sabes lo que estás comiendo”, se incluye también la importancia de la salud —valor del sistema personal de DA—.

Por otra parte, la diversidad de productos alimenticios “tentadores” que se ofrecen en el mercado, generalmente en las grandes superficies y/o la publicidad que les acompaña influye en las DA de las mujeres entrevistadas. “Cuando estoy ahí [en el supermercado] al final [...] siempre compras algo que no está en la lista [de la compra] galletas [...] a veces veo estos fideos nuevos, pues los pruebo” Marta (C, 24, JC, S).

[...] La influencia de los medio de comunicación y la publicidad creo que eso lo añadiría también porque cada vez estamos más influenciados [...] cada vez estamos más enganchados a lo que es la televisión, nos dejamos influir más por todo, todo está lleno de anuncios, todo está lleno de *marketing* que te intenta llevar y convencer mediante estrategias y publicidad hacía venderte yo qué sé, que la coca-cola® es sana, qué sé yo, que la cosa [alimento] más grasa es positiva y te lo quieran vender como lo mejor ¿sabes? Entonces creo que eso es otra de las cosas [...] que quizá hace unos años no había tanto, y que cada vez nos dejamos llevar y nos dejamos influenciar más por todas estas cosas. Jimena (C, 25, MJ, CP).

[...] Tenemos muchos más productos, vas al supermercado, yo recuerdo cuando era pequeña y no había ningún supermercado era una tienda de comestibles, había 4, cuatro cosas y ahora vas a un supermercado y tu vista va hacia miles de cosas, miles de cosas que quieres probar, que son muy tentadoras [...] tentadoras porque a lo mejor ves, yo qué sé productos muy rápidos de preparar, o no sé cangrejo, salmón, yo el salmón por ejemplo cuando yo era pequeña ni existía, en la vida había visto el salmón noruego, entonces hay muchos productos diferentes que te dijéramos que te llevan a un punto diferente de la comida tradicional ¿no? incluso productos de otros sitios que está genial además ¿no?. Olga (B, 42, JC, MH).

Otras condición del contexto alimentario que influye en las DA de las mujeres cuando realizan la compra son las diversas “opciones para no cocinar” que se encuentran en el supermercado. Con ello las mujeres hacían referencia a los platos de quinta gama o precocinados que al aplicarles un golpe de calor ayudan a resolver una toma alimentaria. “Tú te vas al súper y si no quieres cocinar pues no cocinas, no hace falta. Lo tienes todo. La verdura la tienes toda cortada y precocinada, [...] productos elaborados [como] los macarrones, cualquier cosa” Marilo (B, 42, E, PA).

Los platos precocinados son empleados por nuestras informantes por diversas razones, en respuesta a diversas condiciones como la percepción de falta de tiempo como recurso para la preparación de las comidas, el no saber preparar un plato —conocimientos y HC— “puedo hacer un arroz o cosas muy pequeñas pero cosas más allá, más elaboradas ya digo: ‘uy no, lo compro ya hecho’ [...] por ejemplo una lasaña, para no ir tan lejos, no tengo ni idea” Sofía (C, 29, JC, CP).

[...] vas rápido, esto que decimos vienes de trabajar, tus hijos requieren una cena rápida a las 8 [...] y pum, pum, pum, venga fuera. [Cena como] pescado, de estas [varitas] que son congeladas, rebosadas, es lo que decimos ¿no? pescado a lo mejor porque no has podido ir a comprarlo no lo empanas tú, no lo reboas tú y ya lo compras empanado ¿no? Olga (B, 42, JC, MH).

Falta de motivación personal para cocinar “[tengo calamares] a la romana, *vull dir* estos son para los días de estos que de digo: ‘no tengo ganas de hacer nada’”, para solventar una toma alimentaria que no fue planificada con antelación o por el contrario cuando se planifica de antemano —HC planificación— “cada semana habrá [...] una cena que será sopar *guarru* que quiere decir cena *guarra* [...] que consiste en: nuggets y patatas fritas”, cuando “no gusta cocinar” —maneras de percibir la cocina— y se buscan estrategias evitar invertir tiempo en la cocina o para saciar el hambre de una manera expedita “saco el plato preparado, [...] lo meto en el microondas 2 a 7 minutos máximo y tengo un plato [...] y me lo puedo comer ya [...] muchas veces [preparar] la comida [...] necesita tiempo” Bona (B, 42, H, CP).

Además, algunas informantes consideran que hay comidas que “no merecen la pena” ser elaboradas en casa debido al tiempo y esfuerzo que requieren para su preparación por lo que es preferible ya comprarlas hechas. Tal fue el caso de los canelones que “tienes que cuidar que no se enganchen, eso me da un coraje, yo muchas veces los compro hechos [...] Aunque es un poco más caro”, el yogurt “es que es un rollo [hacerlo], la leche, un yogurt, 3 cucharadas de azúcar [...] toda la noche” “uff va, lo compras [hecho] y ya está”,

el hojaldre²⁰⁹ “es ¡horrible! yo no lo he vuelto a hacer nunca más” o el pan “yo creo que hacer pan en casa es una pérdida de tiempo el pan que [se] vende, sobre todo si es de panadería, es un pan que se hace cada día [...] yo creo que no hace falta” Anna (B, 48, JC, PH).

Al igual que con la compra y empleo de alimentos de quinta gama, las mujeres expusieron diversos motivos por los cuales hacen uso de alimentos de primera a cuarta gama. Estos motivos se relacionan con diversos factores que median las DA como las maneras de percibir la cocina, los contextos —temporal, social, y alimentario—, la disposición de recursos como el tiempo, los conocimientos y HC (presentamos ejemplos del empleo de alimentos de diversas gamas en capítulo 3, apartado de HC creativas y de organización), el itinerario vital, los ideales, expectativas y estándares relacionados con las DA, las condiciones individuales como los gustos y preferencias personales, hambre, o los valores: costo, salud, gustos y preferencias de terceros, entre otros.

Aunque la mayoría de las entrevistadas compra la verdura fresca (alimento de primera gama) hubo quienes, por la percepción de falta de tiempo (recurso), derivada de las horas dedicadas al trabajo remunerado fuera del hogar (itinerario vital), habitualmente compran vegetales congelados o de tercera gama “las judías las compro congeladas, la verdura congelada porque yo no tengo tiempo de ir a comprar”. En cambio otras informantes, incluyen habitualmente en sus compras tanto vegetales de primera, segunda (conservas), tercera “siempre tengo verdura [...] congelada” y cuarta gama con una “bolsa de lechugas en un momento dado pues la abres y [...] tienes una ensalada” para resolver una toma alimentaria así “si no tengo [verdura] fresca pues digo: ‘pues al menos salgo del paso’”.

Por otro lado, las maneras de comercializar los alimentos, como la venta del despacho directo en comercios tradicionales —“colmados”, ultramarinos, mercados— o el autoservicio en grandes superficies como supermercados e hipermercados, influyen en las DA de las mujeres entrevistadas.

En el despacho directo, las mujeres pueden recibir información del vendedor sobre las características de los productos a comprar, principalmente de los alimentos de primera gama. Dicha información recibida, puede ser acompañada de cierta orientación o sugerencias de manipulación y almacenamiento de los productos.

²⁰⁹ Ver anexo I de términos culinarios para ampliar información.

[...] a veces sí que pregunto yo que sé: “esto cómo lo guardo o cómo lo conservo o no sé” “mira te conviene pelarlo o no pelarlo”, no sé, yo que sé, depende de qué pescado: “no le quites la piel porque si no se te deshacer”, sí que te dan algún truquito o pregunto directamente o quiero hacer un no sé qué “¿qué pescado puedo llevar?” Y normalmente siempre me aconsejan bien. Carolina (C, 28, MJ, P).

Sin embargo, en el autoservicio “en el súper pues eliges tú y nadie te dice”, lo que algunas entrevistadas perciben como una desventaja o condición problemática al ejecutar sus DA, sobre todo cuando se carece de certeza o conocimientos específicos sobre las características organolépticas de los alimentos, que les permiten saber “cómo funcionan los alimentos” —parte de las HC perceptuales— “en el supermercado tú coges una bandeja y tú no sabes lo que se puede hacer con eso”.

Algunos cambios en los formatos de comercialización de alimentos han influido en las prácticas culinarias, por ejemplo Margarita (A, 64, H, P) y Helena (B, 43, JC, PH) quienes solían emplear las patas del pollo para la elaboración de caldos y sopas, “antes en las pollerías cuando comprabas un pollo traían las patas, ahora se ve que por sanidad no”. El incluir estas partes del pollo en la preparación de los platos antes citados, les implicaba la realización de maniobras como el pelado de las patas mediante el contacto directo al fuego o bajo inmersión en agua hirviendo, mismas que ahora no realizan. Incluso sus gustos y preferencias alimentarias y percepción sobre la necesidad de incluir estas partes del pollo en la preparación de los platos ha cambiado. Por ejemplo Helena, reconoció que aunque las patas “le dan un gustito” al caldo, ahora incluso “me dan asco y no me las como”.

Podemos señalar que el contexto alimentario brinda algunas condiciones como la oferta y la publicidad, que pueden influir en las DA y al igual que los contextos social y temporal de la cocina, se relacionan con otros factores (que presentamos en los siguientes apartados) para dar lugar a una DA.

3.2.2 “La vida va cambiando y vamos cambiando como seres humanos”: El itinerario vital y su influencia en las decisiones alimentarias

Las trayectorias son “los pensamientos persistentes, sentimientos, estrategias y acciones con relación a la comida y a la alimentación” (Devine y otros, 1998, p. 363) “desarrollados durante el itinerario vital en un contexto social e histórico” (Devine, 2005, p. 122) y se componen de una serie de estados relacionados con el desarrollo personal, el trabajo y las conductas familiares. Las trayectorias conceptualizadas de esta manera incluyen y

trascienden las etapas de la vida —infancia, adolescencia, juventud y vejez—. Por ejemplo, el joven emancipado que estudia y trabaja conforma una serie de pensamientos, sentimientos, estrategias y acciones alimentarias distintas a las de un niño que vive en casa de sus padres o una viuda jubilada que vive con su hija, yerno y nietos.

Cuando nos referimos a las transiciones del itinerario vital, hacemos alusión a los cambios que se producen cuando una persona cambia de un estado a otro: del joven que vive en casa de sus padres y estudia al joven que se emancipa y trabaja o el adulto que vive en pareja sin hijos al adulto que vive en pareja y tiene hijos.

Las trayectorias y las transiciones del itinerario vital son factores que median las DA ya que configuran los condicionamientos que influyen en ellas, como son los ideales, expectativas y/o estándares que las mujeres tienen en torno a sus DA, las maneras de percibir la cocina, los recursos tangibles —dinero— e intangibles —capital social, conocimientos y HC— que las mujeres van adquiriendo y desarrollando y las condiciones individuales, fisiológicas, psicológicas y sociales, que dan lugar a la conformación y cambios del sistema personal de DA —valores, estrategias y hábitos— (ver ilustración 6).

El itinerario vital influye en la conformación de las maneras de percibir la cocina —condicionamientos—. Inicialmente, las creencias, valores y opiniones sobre la cocina se van configurando desde la infancia con influencia de las trayectorias familiares²¹⁰ a través de la socialización primaria. Estas maneras de percibir la cocina pueden permanecer como en los casos de Silvia Z (A, 57, E, PH), Margarita (A, 64, H, P), Docoloz (A, 69, H, S), Anna (B, 48, JC, PH) o Bona (B, 42, E, CP) o bien modificarse por transiciones propias del itinerario vital, como los cambios durante las diferentes etapas de la vida: niñez, adolescencia, juventud, adultez, vejez, “me acuerdo, de adolescente tuve una etapa de: ‘¡no! no, yo no quiero cocinar’ porque eres chica y te tienes que revelar contra lo ya establecido y después como que se te va esta rebeldía” Gara (C, 30, E, P).

Al igual que las trayectorias, las formas de percibir la cocina pueden modificarse durante el itinerario vital como resultado de las relaciones e interacciones con otros factores que median las DA como la percepción de disposición de recursos —tiempo, conocimientos, HC—. Al respecto profundizaremos en los apartados siguientes.

²¹⁰ Nos referimos a las prácticas culinarias que son vistas y aprendidas al interior del hogar a través de las interacciones con la familia. Son moldeadas por los ideales, expectativas y/o estándares y constituyen diversas estrategias y acciones relacionadas con los comportamientos alimentarios relacionados con la planificación, compra, preparación y consumo de los alimentos.

También, el curso vital influye en la adquisición o pérdida de recursos (condicionamiento), durante el itinerario vital las mujeres se van haciendo de capital intangible como conocimientos y HC a través de experiencias de socialización secundaria “aprendes con la práctica, de amigos, de viajes, de ir a restaurantes”. Recurso que se acumula y que media las DA, como lo explicaremos con más detalle en los siguientes apartados.

Así mismo, durante el itinerario vital se van conformando los ideales, expectativas y/o estándares sobre la alimentación, los gustos y preferencias alimenticias y el sistema personal de toma de decisiones alimentarias articulado por la propia escala de valores, estrategias y hábitos relacionadas con las DA.

[...] A mí me gusta la verdura, la legumbre porque mi madre lo intentó siempre. Yo comí legumbre sin que me gustaran. Me ponía menos, llegábamos a un pacto, pero comía legumbres [...] entonces la educación nutricional que yo tengo, me viene de familia [...]. No me viene ni del estado, me viene de familia, ni de la escuela me vienen de familia. Marilo (B, 43, E, PA).

Todas estas configuraciones complejas que se van entretejiendo durante el curso vital, pueden sufrir cambios o adaptaciones mediadas por las transiciones vividas — emancipación, matrimonio, procreación, viudez, diagnóstico de una enfermedad— y con ello también influenciar las DA.

Las trayectorias y transiciones del itinerario vital que influyen en los comportamientos alimentarios relacionados con la planificación, compra, preparación, almacenamiento y consumo de alimentos en el hogar son influenciados de manera importante por:

- a) la *adultez*, la cocina es de los adultos, “la mayoría de mis amigas viven con sus padres y entonces no cocinan”;
- b) la *emancipación* “nunca me metí a la cocina hasta que viví sola”;
- c) el *matrimonio* “sí el hombre no encuentra en casa lo que busca se va a buscarlo fuera, entonces tú tienes que cocinar y que esté bien rico para que tu marido no se vaya con otra”;
- d) los *roles sociales* —asociados a la división sexual del trabajo— “de una forma implícita se entendía que yo era la mujer y yo era la que cocinaba”;
- e) la *procreación* y la conformación de los hogares, ya sea en solitario o cohabitar con alguien.

[...] Cuando yo no era madre, mi caso era muy diferente, te saltas una cena, no cocinas tanto, tienes hábitos menos saludables, cuando no tienes familia [...] Porque llegas tarde, porque has quedado con alguien y llegas y sí que no te apetece hacer la cena para ti sólo, además comer solos... cuesta más, ponerse la mesa. A mí me cuesta ¿ves? A mí me gusta comer con mis

hijas, entonces pones tú, toda tu mesa, tu pan, tu bebida ¡claro! ¿Comer sola? Mmm me ponía una bandeja a lo mejor había un queso fresco. No cocinaba. Con mis hijas cocino, porque es necesario, pescado, con lo cual ya como yo también pescado, pero mi pregunta es “¿estando sola me haría el pescado?” Hombre pues a lo mejor llego tarde y no me lo hago, me cojo un snack o me cojo un pan tostado. Olga (B, 42, JC, MH).

Otros factores que intervienen en los comportamientos alimentarios son.

- a) Los *recursos* “para ella todo es sencillo, sabe cocinar”.
- b) Desempeñar un trabajo remunerado.

Por el trabajo, lo primero, no hay tiempo porque sales de casa muy pronto, llegas tarde, compras rápidamente en el súper 4 cosas, te vas corriendo a casa, todo siempre corriendo, se vive corriendo porque tenemos muchas cosas que hacer en el día, bueno sobre todo hablo de trabajo, si durante el día tienes un ocio y quieres hacerlo más si luego tienes hijos ¡claro! Todo esto, cada vez vas más de prisa ¿no? quiero hacer el trabajo, del trabajo quiero irme a nadar, de nadar me quiero ir a coger a los niños, pero cojo el pan por el camino ¡claro! Todo esto al final cuando llegas a la cocina, no llegas como llegábamos, como agua para chocolate que te dedicas, llegas en plan ¿qué hay de cena? ¡Venga! Duchas, no sé qué, te va cortando ¿no? [...] y con menos tiempo pues menos saludable ¿no? Olga (B, 42, JC, MH).

- c) Las *expectativas* “tienes que comer con cabeza”.
- d) Las *necesidades personales* “necesito relacionarme con la comida, cocinar yo, estar con personas que también les guste compartirlo”.
- e) Los *estados fisiológicos* como el hambre “que llego del trabajo cansada, muerta de hambre” o el embarazo “en cuanto me quedé embarazada fui más o menos consiente de lo que ingería que, sabía que le estaba metiendo”.
- f) Los *gustos y preferencias* alimentarias “eso va al gusto, hay gente que le gusta más hecho y otra gente que le gusta menos hecho”:

[...] yo puedo hacer el mismo plato que hace mi madre o hace mi suegra y los 3 platos son diferentes. Con los mismos ingredientes, los mismo tiempos de cocción y todo. Porque yo a lo mejor le he echado un poco más de sal, porque a mí me gusta más. Entonces ya son matices. Helena (B, 43, JC, PH).

- g) La *escala de valores* “yo prefiero ir al supermercado y comprar un buen ingrediente a tomarme un cubata o [...] prefiero comprar menos ropa [...] y comer pescado”.
- h) Las *estrategias* “muchas recetas llevan crema de leche, pero yo sí puedo no la pongo [...] porque es muy fuerte [...] cuesta de asimilar en el estómago”.
- i) Los *hábitos* personales “en casa las fresas siempre se comen aliñadas, nunca se comen sin más”.

Durante el desarrollo del texto hemos presentado ejemplos concretos de cómo condiciones propias de las trayectorias y transiciones del itinerario vital influyen en las DA

en la interacción con otros factores que también las moldean —contextos o percepciones—. Sin embargo, para destacar la influencia de las trayectorias y transiciones que afectan las DA de una persona y cómo se vinculan con otros de los factores que median las DA, consideramos interesante presentar el caso de Juliana (C, 33, MJ, S) quien dice “no ser una persona a la que le guste cocinar” (maneras de percibir la cocina).

Los diferentes sucesos expresados en su discurso, ilustran las variaciones que ha sufrido tanto en su aprendizaje culinario como en sus elecciones alimentarias y cómo ella ha ido cambiando, adaptándose y resolviendo a lo largo del tiempo sus DA.

Su testimonio hace visible la edad como mediador en los comportamientos alimentarios relacionados con la preparación de los alimentos, ello también lo detectamos en reiteradas ocasiones en los discursos de otras informantes: la cocina, en términos generales es una responsabilidad de los adultos y de manera particular de las mujeres, “en Colombia el tema de la comida estaba resuelto”.

A continuación, presentamos un extracto del relato de Juliana obtenido en el grupo de discusión realizado el 16 de diciembre del 2012. En negritas, resaltamos elementos discursivos que muestran los diversos factores que han influido en sus DA.

Bueno, en mi caso, en mi casa mi mamá cocina muy bien, mi abuela cocina muy bien, casi toda la línea femenina de mi familia cocina muy bien. Yo fui la excepción, o sea realmente no sé si cocino bien o mal, **sino simplemente no me interesó nunca mientras estuve en Colombia** un poco como decía Sofía, **el tema de la comida estaba resuelto**, no era algo de lo que me tenía que preocupar, **la comida siempre iba a estar**, entonces cero preocupación. **En el momento en que me vengo a vivir aquí sola, claro, el tema de la alimentación fue un choque** porque fue como tengo que sobrevivir, **o sea fue un tema de supervivencia** y como sobrevivo si no tengo a nadie que me explique. Pues el primer tiempo acá, que yo creo que fue un año y medio o incluso hasta los 2 primeros años el tema fue: congelados, o sea todo congelado, **todo congelado, de hacer pin, pan en casa** [...]. Por ejemplo estos arroces que ya vienen congelados que los pones en el sartén y te queda como se llama... tres delicias, arroz tres delicias o arroz negro incluso, cosas que ya venían hechas, que solamente era ponerlas a calentar básicamente o añadirle agua o sea cosas así. Un poco que digamos esa fue mi alimentación los primeros años. Que también, **hubo cosas particulares que eché de menos**, en fin, el tema, en nuestros países, el **tema de las frutas** es algo que, es algo que uno hecha mucho de menos cuando llega acá que hay 3 frutas dependiendo de la temporada igual hay 3. **Allí [en Colombia] es como hay frutas todo el tiempo**, todo el tiempo tienes zumos naturales o sea y aquí no. Eso fue un impacto importante y otro fue el de la carne, porque nosotros somos países muy carnívoros eso ya lo hemos hablado contigo y claro, es decir allí [en Colombia] **yo estaba acostumbrada a comer carne en la comida y en la cena**, aquí llegue y **primero la carne me sabía diferente**, porque aquí la carne de vaca es carne de ternera, la nuestra sería yo creo lo que aquí es carne de buey o sea de vaca, vaca, vaca, aquí es de ternera, entonces el sabor, que ya no me sabe diferente, pero el sabor en esos primeros años era, como a ¿qué sabe esto Dios mío? y entonces decía bueno **voy a comprar carne de buey, pero la**

carne de buey es carísima y yo tenía mi presupuesto estudiantil, con lo cual un poco dejé de comer carne por ese tema y después de ese 1 y medio esos 2 años **estuve un poco anémica** que mi nutricionista en Colombia me dijo: “yo creo que es esa bajada de comer carne, puedes intentar reemplazarlo con otras cosas pero va a ser un poco difícil”. Yo creo que dado a que yo ya venía consumiendo bastante carne creo que el organismo ahí tenía que hacer algún ajuste ¿no?, entonces, pues, **volví a comer un poco más de carne**. Ya en este momento de mi vida **pues ya estoy acostumbrada y ya no me doy cuenta en el sabor de la carne, entre aquí y allá**, de seguro debe seguir siendo el mismo, pero ya no [lo noto]. Bueno eso fue algo particular. Después de mis 2 años acá, esos 2 primeros años así congelados y tal, llegó mi hermano, y **mi hermano vino a vivir conmigo** y mi hermano es menor que yo, es menor que yo 8 años, o sea montón tiempo, pero resulta que descubrimos que el gen culinario lo había heredado él -VARIAS: risas- no lo había heredado yo, con lo cual fue magnífico, porque **mi hermano vivió 5 años conmigo**, o sea hasta el año pasado algo así y **él era el encargado de cocinar en la casa y yo de lavar los platos** ¡maravilloso! -VARIAS: risas- o sea el niño no repetía plato porque él es “*high standard*” entonces él era como: “no ayer comimos pollo hoy no podemos comer pollo, hoy hay que comer otra cosa”, pues **él tampoco había cocinado en casa [en Colombia] ¡nunca!** pero **él como que sí había puesto atención cuando mi mamá algo nos decía cosa** que a mí me entraba por aquí y me salía por el otro lado: “sí mami, delicioso”, **pero mi hermano como que sí se le retuvo en la mente y al él le gusta cocinar**, entonces, claro cuando [yo] decía: “bueno tú tranquilo yo cocino hoy y tú lavas los platos” él me decía: “no, no, no, no, no dejemos así, yo cocino tranquila” y yo bueno -VARIAS: risas- entonces y en ese momento los hábitos, **durante esos 5 años mis hábitos alimenticios también fueron muy diferentes** ¿por qué? Porque **hacíamos una compra mensual**, o sea él y yo, o sea de ir al supermercado y hacer un carrito de la compra, cosa que, **él se fue ya hace algún tiempo yo no volví a hacer**, o sea yo compro lo que voy necesitando en la semana o día a día, pero con él, hacíamos **una compra mensual en la que estaba claramente todas las necesidades del mes** o sea, carnes, yo que sé, granos, no sé qué y tal y **ese tema se solucionó bastante por mucho tiempo**. Aparte también un poco lo que decía Sofía, **el tema trabajo también a veces te condiciona mucho el tema comidas** y algunos de **los trabajos que tuve tenían comedor de empresa que era una maravilla tampoco te preocupas**, entonces eso, era magnífico. Pero bueno **en estos últimos 1 y medio 2 años ya no estoy trabajando en un sitio que tenga comedor de empresa y mi hermano se fue**, con lo cual en ese momento fue como que vuelvo yo a comer sola, ¿qué hago? me devuelvo al año 1 donde compro todo congelados cuando ya me acostumbré más o menos a comer bien. Y la verdad fue que naturalmente, fue como que **el conocimiento [culinario] de mi hermano hubiera llegado a mí por osmosis o yo no sé qué pero, me di cuenta que había aprendido un montón de cosas**. No soy mini chef como mi hermano, pero que puedo comer bien o sea que **puedo hacerme mis cosas puedo hacer un arroz bien**, o puedo hacer, yo que sé, cosas básicas pero bien, y soy un poco más consiente de mi comida, ahora. Bueno, **cambio el hábito de la compra**, eso sí, pero y bueno. Y pasaron 2 cosas en el último tiempo también, **no soy una persona a la que le guste cocinar pero a través de los viajes** que como lo comentaba Victoria, también, por ejemplo, la cocina tailandesa, es una cocina que descubrí allí, que **me encantó y que dije como: “a yo también quiero hacerla en casa”**. Entonces ya me puse en la labor, que esto es como una cosa rara en mí, de **buscar libros de cocina, buscar vídeos** que apoyaran esas recetas y lanzarme yo al agua y **hacer recetas [de] cocina tailandesa e incluso invitar a gente a casa a comer** y salió correcto -VARIAS: risas- eso fue una cosa y lo otro es, también porque es un tema **la vida va cambiando y vamos cambiando como seres humanos** y bueno **útilmente el tema espiritual** es un tema que **está pesando en mi vida y eso también me ha llevado a plantearme cosas que me estoy planteando ahora mismo no del tema alimentación** y creo que **no estoy inmediatamente preparada para hacerme vegetariana** ni mucho menos, soy una persona muy carnívora pero, **pero si se me está sembrado la espinita de bueno tal vez comer un poco menos** que no me hará falta y alguna vez comer carne, pero en menos, y esto por un tema de consciencia general o sea es algo que se me está

despertando con el tema espiritual y **vamos a ver eso cómo evoluciona** [...] Pues que no es un tema solo de, para que el organismo esté bien comer carne, es el tema ecológico que hay detrás, ese montón de cosas ¿no? que hay detrás realmente de la producción de carne, del consumo de carne al final ¿no? [...] todo el tema ecológico, toda el agua que se gasta en digamos en, cuidar el ganado, no sé cómo se dice ¿no? y también el tema de bueno esto, de criar estos pollo que no tienen una vida digna como seres de la naturaleza que son igualmente, sino que no que estén encerrados en un mismo espacio solamente hasta que, bueno, en fin ... Entonces eso, porque alguien nos decía hace poco que, ¿qué de positivo? puede tener ¿no? o sea que tú estás metiendo en tu cuerpo algo que estuvo sufriendo, o sea de alguna forma estas metiendo algo de sufrimiento en tu cuerpo, o yo que sé ¿no? eso al **final es lo que me estoy cuestionado, pero me cuesta muchísimo**, esto es una cosa que me cuestiono, sí, **pero me cuesta muchísimo**, ya al momento de decir, vale yo me como esta ensaladita tan rica, ¡no! Dios mío, pero esto ahí, estoy caminando por ese camino y vamos, vamos a ver qué pasa. Juliana (C, 33, MJ, S).

Diferentes transiciones de la informante como mudarse de continente, vivir sola, cohabitar con su hermano, volver a vivir en solitario, el diagnóstico de una enfermedad (anemia), tener trabajos con comedor de empresa, dejar de tenerlos, viajar a Tailandia y la adquisición de capital intangible, como conocimientos y HC (factores que median las DA), han propiciado cambios en sus elecciones alimentarias.

El relato de Juliana da cuenta de la influencia del contexto alimentario en las DA “hubo cosas particulares que eché de menos [...] el tema de las frutas”, los gustos y preferencias alimentarias, los hábitos de consumo, la influencia de otros recursos, en este caso los económicos en las DA “la carne de buey es carísima y yo tenía mi presupuesto estudiantil, con lo cual un poco dejé de comer carne” y los cambios de ideales, expectativas, y/o estándares personales relacionados con las DA “útilmente el tema espiritual [...] está pesando en mi vida y eso también me ha llevado a plantearme cosas”.

Esta participación la consideramos un buen ejemplo de la complejidad de las DA y la diversidad de factores y condiciones propias del itinerario y se relacionan o median las DA.

Durante su itinerario vital, las personas desarrollan procesos mentales que guían sus comportamientos alimentarios, se van configurando por sus ideales y expectativas, gustos y preferencias alimentarias, necesidades psicológicas y sociales que se articulan en un entorno determinado para dar lugar a las DA.

A continuación presentaremos de manera segregada y con mayor detalle, los condicionamientos que influyen en las DA de las mujeres entrevistadas.

3.2.3 “La cocina se hace muy tarde y se come enseguida”: Las maneras de percibir la cocina

Los comportamientos alimentarios relacionados con la compra, preparación y consumo de los alimentos son influenciados por complejas interacciones entre las maneras de percibir la cocina y múltiples factores. En este capítulo presentaremos ejemplos de ello.

Las percepciones sobre la cocina se van configurando durante las trayectorias vitales “siempre me ha gustado cocinar”, y son permeadas por las transiciones de las trayectorias vitales y las circunstancias culturales, sociales, históricas y económicas de las mujeres. Así mismo, estas maneras de percibir la cocina son dinámicas ya que fluctúan durante el itinerario vital de las mujeres “antes me gustaba cocinar porque me desestresaba”, durante el día a día y de acuerdo con los contextos del presente como los temporales, sociales, culturales, entornos físicos, entre otros.

[...] A mí me gusta mucho cocinar pero me mata el día a día, cuando me viene de gusto ¿*com es diu?*, cuando me apetece cocinar, cocino muy bien [...] pero el día a día me mata, entonces hago lo primero que cojo [...] pero el día que me apetece pues cocino bien y me gusta, y me gusta mucho mirar programas de cocina, miro por internet, busco recetas y digo: “esta la voy hacer, está no, está la cambio” soy muy autodidacta, digo: “pues esto me parece con orégano, le voy a poner pimienta, le voy a...”, y hago inventos, pero me tiene que apetecer y cada día me apetece menos por el día a día. Helena (B, 43, JC, PH).

Además, algunas condiciones individuales como la motivación personal, la apreciación de la importancia de la preparación de los alimentos —expectativas y/o estándares—, la propia percepción de confianza en el desempeño culinario influyen en las percepciones sobre la cocina. “He cambiado mucho la manera de alimentarme, ahora le doy más valor a la cocina”.

Dado que las creencias, valores y opiniones sobre la cocina son diversas —ya que varían de persona a persona— y dinámicas, debido a que se modifican en una misma persona según las condiciones antes descritas, consideramos más ilustrativo, presentar las distintas apreciaciones sobre la cocina a manera de “perfiles culinarios” y ejemplificarlos con casos puntuales.

Es importante destacar que estos “perfiles” no son rígidos, apuntaríamos a que el consenso sobre las maneras de percibir la cocina se caracterizó por la diversidad de opiniones, valores y creencias sobre la misma.

A continuación presentaremos algunas maneras de percibir la cocina y cómo influyen en las DA de las mujeres entrevistadas.

3.2.3.1 “Pero a mí no me gusta cocinar ¡nada!” “La cocina fue una cosa por obligación”

Cocinar por obligación es una concepción sobre la cocina que compartieron varias mujeres entrevistadas. Ello, precisó a que en algunos casos, aún a pesar de no gozar de las actividades culinarias las mujeres se hicieran cargo de estas tareas.

Esta manera de percibir la cocina se encuentra influenciada por la representación de patrones culturales, vistos desde la infancia y reproducidos posteriormente en la vida adulta, sobre todo en las transiciones del itinerario vital como son el matrimonio y/o la procreación de los hijos. “Cuando me casé empecé a cocinar, teníamos que comer”. Algunas mujeres, como el caso de Docoloz (A, 69, H, S), Margarita (A, 64, H, P), Anna (B, 48, JC, PH) y Bona (B, 42, H, CP), reconocieron “no gustarles la cocina”, porque representa mucho trabajo y “se comen enseguida”, por la incertidumbre de cumplir las expectativas de los comensales “que les guste”, “que te quede bueno” lo que para algunas suponía cierta presión durante el desempeño de las tareas culinarias o simplemente porque hay otras tareas que preferían realizar antes que las de la cocina.

- Docoloz (A, 69, H, S) [...] no me gusta cocinar, hago la comida porque no me queda de otro remedio, pero no soy mucho de cocinar, yo prefiero ayudar, hacer de pinche [Risas]. Sí, yo prefiero ayudar, sí
- Entrevistadora: Pero ¿por qué? Si es lo mismo estar ahí
- Docoloz: No, pero no es lo mismo, no soy yo la responsable [...] Sí sale malo, se lo hechas la culpa al otro.

Sin embargo, a pesar de no gustarles cocinar, todas, al contraer matrimonio se hicieron responsables de la planificación, compra, preparación de los alimentos y de las tareas de limpieza, almacenaje y conservación, tanto de la cocina como de las materias primas. Ello porque consideraban que era lo que se esperaba de su nuevo rol social “de una forma implícita, se entendía que yo era la mujer y yo era la que cocinaba, de hecho nunca, ninguno de los dos nunca propuso otra cosa” o como una forma de racionalizar el trabajo del hogar “él no sabía hacer nada [en la cocina]” y/o la gestión de los recursos domésticos del hogar debido a que el comer en un restaurante, cada día “no es asequible”.

Aunque ya han pasado años desde que las entrevistadas se iniciaron en las tareas de la cocina, sus prácticas culinarias y DA han cambiado, pero no así sus apreciaciones sobre la misma. Estas modificaciones en sus prácticas culinarias y DA, han sido condicionadas sobre todo, por transiciones en sus itinerarios vitales, por ejemplo Docoloz (A, 69, H, S), después de que su marido falleciera y sus hijos se marcharan del hogar —transiciones—,

influenciada por el contexto temporal de la cocina, “en el día a día” reconoce que “ahora no me complico” y dado que no le gusta pasar tiempo en la cocina, sus DA suelen estar circunscritas a platos cuyas técnicas de preparación considera sencillas, como arroz, diferentes platos con verdura hervida, o con queso y el empleo del menor número posible de herramientas de cocina “la plancha eléctrica va muy bien y ya te digo que [...] no la hago servir mucho, por eso, como estoy muchas veces sola” que le permitan minimizar el tiempo y las actividades relacionadas con la preparación y limpieza pre y post cocina “es que la [plancha] tienes que limpiar y guardarla”.

Margarita (A, 64, H, P), reconoció que dado que no le gusta la cocina, desde hace años “desde que los hijos eran pequeños” se ha valido de estrategias para “evitar cocinar”, al incentivar la participación de su marido en la cocina o negociar la realización de otras tareas del hogar “cuando los niños eran pequeños, si él bañaba a los niños, les enjabonaba la cara y ellos no querían que les bañara su padre entonces, yo disfrutaba porque lo que quería yo era bañarlos y que hiciera él la cena”.

Esta negociación del “hacer de comer” influye en las DA de Margarita ya que suele subordinar sus gustos y preferencias alimentarias a los de su marido, cuando él cocina “Yo nunca le echaría pimienta a una tortilla, en cambio mi marido sí, le encanta y a mí no”. Esta subordinación de gustos y preferencias alimentarias con relación a los de la pareja cuando ésta cocina también fue descrita por Helena (B, 43, JC, PH), ello con la finalidad de no desanimar la participación de su marido en las tareas cocinas.

[...] hay cosas que digo: “esto no lo habría hecho yo en mi vida así” o no me gusta ¿sabes? pero me callo y me lo como, ya que me lo hace, me callo y me lo como porque si me quejo, si le digo no me gusta no me lo va a volver a hacer. Helena (B, 43, JC, PH).

Por su parte, Anna (B, 48, JC, PH), quien dice estar cansada de “pedir ayuda” a sus hijos en la ejecución de las tareas del hogar en general y de la cocina en particular, reconoce “pasar de ellos” y condicionada por la percepción de disposición de recursos, en este caso, su tiempo (pasa más de 12 horas fuera de casa desempeñando su actividad profesional), influye en su percepciones sobre la cocina “muchas veces llego más tarde de las 8 pm tengo hambre, estoy cansada y no tengo ganas de hacer nada” y dado que “no me gusta cocinar porque tampoco me gusta mucho comer”, con el paso del tiempo, se ha hecho de estrategias como congelar comida, hacer uso de robots de cocina, emplear alimentos de distintas gamas o “repetir mucho” la elaboración de algunos platos, para ahorrar tiempo y esfuerzo en las tareas de preparación y planificación de las comidas.

[...] Mi madre cada día: “*i ara que faig, i ara que faig*, es que no sé qué *fer, que faig*” se me ha quedado como muy grabado, a mí no me pasa tanto como a mi madre, pero porque repito mucho [...] cada semana habrá ternera y patatas, cada semana habrá un día de pasta, [...] habrá un crema de verduras porque sí no, ellos [sus hijos] no comen verdura y gracias a la Thermomix® es muy fácil hacerlo y *jo vaig a fer-ho* y se acabó, luego [...] llevamos tres días ¿no? nos quedan 2 de semana, porque luego los fines de semana ya es otro rollo, pues seguramente si mi marido no está va a ver una cena, una cena que será *sopar guarru* que quiere decir cena guarra, o sea cena sucia que consiste en: nuggets y patatas fritas. Anna (B, 48, JC, PH).

Finalmente, Bona (B, 42, H, CP), además de no gustarle cocinar, reveló estar cansada de hacerlo. Mientras estuvo casada, cocino cada día “le había dedicado tanto tiempo a la cocina, [...] todo lo que cocinaba, es que se lo devoraba [el marido]”. Pero cuando suceden diversas transiciones en su itinerario vital —se divorció, regreso de Alemania, donde vivía con su marido para establecerse nuevamente en Barcelona— y su condición actual de salud —incapacitada por dolor crónico en una lesión de espalda—, que le requiere la toma de diversos fármacos que además de coadyuvar en el tratamiento de su padecimiento han modificado su ritmo circadiano; ahora, todo ello ha influido en la modificación de sus prácticas culinarias y DA ella busca pasar el menor tiempo posible en la cocina y emplea alimentos que requieren pocos procesos de manipulación y busca alternativas para realizar las tomas alimentarias sin tener que prepararlas ella misma.

[...] después de divorciarme le cogí tal manía a la cocina, pero tal manía que no he vuelto a la cocina, [...] le tengo aversión absoluta a la cocina, de hecho en invierno he entrado solamente para prepararme leche con cereales que es mi dieta base por la mañana [...] como mosley, con frutos secos, fruta y todo, para así todo de golpe y no tenerme que comer mucho la cabeza. Normalmente por la mañana seguro eso en gran cantidad para no tener hambre y entonces con suerte me salto la comida y ya llego hasta la cena y en la cena o cereales otra vez o pan con queso algo que pueda llevarme al salón y salir lo más rápido posible de la cocina, agarro el pan, el queso, la mantequilla y chump, me voy corriendo al salón y delante de la tele me lo voy preparando y así, bueno se hace más llevable [...] ahora últimamente, estoy llegando a los horarios más normales, pero durante mucho tiempo sobre todo en invierno que hacía frío [...] me costaba mucho dormirme por las noches, tomo medicación, y tenía los horarios bastante cambiados, entonces, me he levantado tarde, o sea a poco que puedo me levanto al medio día, mínimo, y sí puedo más tarde, más tarde, y entonces ya hago el mosley con la leche, es *brunch* [...] como llena mucho [se ríe] pues ya esa es mi comida para todo el día [...] por la noche, lo que te comentaba antes pan con queso o algo así y luego [esto] cambia, porque a veces si voy por ejemplo a casa de una de mis hermanas para ayudarle con los niños o como visita de familia, preparan la comida, pues ahí como y como [...] bien, porque preparan pescado, carne, cosas sanas y aprovecho y como [...] y luego soy voluntaria, entonces trabajo como voluntaria en ambulancias y son casi 12 horas seguidas [...] y podemos ir a comer a unos restaurantes determinados y ahí es primero, segundo y postre. Siempre que como fuera, aprovecho para comer pescado o carne, para comer lo que no cocino en casa. Bona (B, 42, H, CP).

El perfil de *no gustar la cocina* que identificamos en algunas de nuestras entrevistadas influye, junto con otros factores, en las DA que realizan. A continuación presentamos una manera opuesta de percibir la cocina.

3.2.3.2 “A mí me gusta cocinar y me puedo tirar horas haciéndolo”

A diferencia de las informantes anteriores, hubo quienes reconocieron *gustarles cocinar* por considerarla una actividad artística, creativa o manual, una manera de auto expresión, una actividad lúdica que permite relajarse, un medio para satisfacer sus gustos alimentarios “como me gusta comer, me gusta la cocina”, como estrategia para el cuidado de la salud o simplemente por gustarles cocinar, sin dar mayor explicación al respecto.

A lo largo del itinerario vital, en algunas entrevistadas, estas maneras de percibir la cocina han permanecido, en otras han cambiado, por ejemplo, observamos informantes que de no interesarles en absoluto esta actividad, ahora reconocieron su gusto por la cocina, o quienes disfrutaban mucho cocinar y años después ya no perciben placentero el desarrollo de estas tareas.

Estas percepciones, como ya lo hemos apuntado anteriormente, son influenciadas por los diferentes contextos, ideales y sobre todo por la idea de disponibilidad de tiempo. Las creencias, valores y opiniones sobre la cocina se articulan con estos y otros factores como los gustos y necesidades personales y el sistema personal de DA.

De nuestras informantes, en las que claramente ha permanecido el gusto por cocinar, podríamos mencionar los casos²¹¹ de Silva Z (A, 57, E, PH), Inés (B, 48, E, PH), Pilar (B, 51, JC, S) y Carolina (C, 28, MJ, P).

Silva Z (A, 57, E, PH), es una mujer que cocina desde hace muchos años, se percibe una “buena cocinera” ya que confía plenamente en sus habilidades culinarias para “en un momento tener un plato rico en la mesa”. Considera que “hacer de comer” es algo sencillo. Compartió que desde niña siempre le gustó la cocina, condición que consideró como promotor de su aprendizaje culinario, aunado a que le gusta comer. Su gusto por cocinar ha permanecido a lo largo del tiempo. Sus prácticas culinarias y DA son influenciadas, además de su gusto por la cocina, principalmente por los gustos y

²¹¹ Consideramos interesante ilustrar estos casos, ya que las mujeres pertenecen a diferentes generaciones estudiadas, difieren en situación laboral, estrato socio económico y composición del hogar.

preferencias alimentarios propios y los de su familia; y en este caso el recurso del tiempo “no es un problema” para ella, debido a que no tiene un trabajo fijo fuera del hogar.

Desde su perspectiva no hay diferencia entre el tiempo y esfuerzo que invierte en la preparación de los alimentos el fin de semana y los días entre semana, la diferencia del menú lo hace el complacer tanto sus gustos y preferencias alimentarias como las de su familia “yo no tengo ningún problema por ejemplo, durante la semana si quiero hacer un pollo al horno, pues lo hago y si me apetece hacerlo el fin de semana, hago un pollo al horno o unas milanesa napolitana o lo que quiera”.

En cambio Inés (B, 48, E, PH), Pilar (B, 51, JC, S) y Carolina (C, 28, MJ, P) quienes también les gusta cocinar, hacen uso de sus HC de planificación y organización para gestionar sus recursos como el tiempo y conciliar las tareas culinarias con las diferentes actividades que realizan “voy organizando el menú en función de aquellos tiempos que yo sé que tengo cada día”. Aunque, es importante destacar que cada una gestiona sus DA de manera diferente.

Por ejemplo, Inés (B, 48, E, PH) quien dentro de su escala personal de valores, considera importante la relación entre alimentación y salud “lo decía el Quijote ¡joder! Que ‘la salud del cuerpo se fragua en lo que tiene en el estómago’ acostumbra prever con antelación lo que comerá ella y su familia en el día “es que tu prioridad tiene que ser...tú te tienes que levantar por la mañana o incluso el día anterior y tú tienes que saber qué vas a comer, lo tienes que saber”.

Carolina (C, 28, MJ, P), influenciada por su propia motivación —condiciones individuales— y el contexto social de la cocina, resuelve de manera diferente sus DA, ya que en ocasiones elige “no cocinar”.

[...] es verdad que a veces los viernes [...] caemos en pizza o en un bocadillo [...] Porque llegamos tarde [...] ya, no quiero hacer nada, [y] no hacemos nada, o comemos sobras, sí, sobras, o pan con embutido o hacemos algo así, una ensalada, algo fácil que no [nos] dedicamos a cocinar. Si no hemos quedado [...] con alguien de llevar algo, sí cocinamos, pero si no [...] el viernes o el jueves algo más fácil, sin pasar por la cocina [se ríe]. Carolina (C, 28, MJ, P).

Estas estrategias de comer “algo más sencillo”, lo que ha sobrado el día o días anteriores o hacer un plato con restos —HC creativas— es como Pilar (B, 51, JC, S) suele gestionar sus DA del día a día, debido a la percepción de recursos como el tiempo, con los que cuenta.

Salgo a pasear al perro a las 7:30 o a las 7 y cuarto, empiezo a trabajar a las 8, tengo la suerte que trabajo al lado de dónde vivo. Salgo de trabajar [...] a las 3 y cuarto llego, salgo a pasear al perro, llego a la casa a las 4 menos cuarto, normalmente ya tengo medio preparada la comida del día antes y la acabo y a las 4 [...] a veces uso restos de la cena o los restos de la comida anterior, a ver por ejemplo para cenar, me sobraron un poco de espaguetis del día anterior que normalmente los hago sin carne y sin nada, pues le añado una lata de atún, y ya tengo unos espaguetis con atún y ya tengo un plato, [...] aprovecho mucho [...] porque no me gusta tirar la comida [se ríe] [...] con la nevera se conserva muy bien todo y si sabes después manipular para hacer otra cosa es perfecto. Pilar (B, 51, JC, S).

Si bien, algunas de nuestras informantes reconocieron “desde siempre” gustarles cocinar, en contra parte, otras de las mujeres entrevistadas señalaron que el gusto por cocinar les “vino tarde” y con el paso del tiempo. Ejemplo de ello, es el caso de Alessandra (B, 43, E, CP) quien inicialmente cuando se emancipó resolvió sus DA al hacer uso del comedor de empresa y “comida precocinada [...] y por la noche, como no sabía cocinar, pues me comía yo que sé, leche con galletas o me compraba la pizza”, posterior al vivir en pareja —transición del itinerario vital— descubrió “que tengo alma de maruja”, comenzó a cocinar y su percepción sobre la cocina cambió.

Me da placer cocinar, me relaja mucho, me gusta mucho utilizar, pues los instrumentos de la cocina, o sea utilizar el cuchillo correcto para cortar cada cosa, es un poco como jugar. Puedo sacar todas mis manías ahí en la cocina y quedarme a gusto porque nadie me dice nada, o sea soy yo y hago lo que me sale de la peineta. O sea cambio de cuchillo porque la verdura la corto con un determinado cuchillo, o la pelo con otro o yo que sé, para mezclar las cosas utilizo los palitos estos japoneses. Una serie de cosas que, pues me gusta esto, o sea me siento bien. Alessandra (B, 43, E, CP).

Ahora las DA de Alessandra no son satisfechas con productos pre cocinados, aunque algunas de sus elecciones, como las galletas con leche para cenar han permanecido en el tiempo. Ella busca elaborar comidas que satisfagan otras de sus necesidades como sus gustos y preferencias alimentarias “comida italiana que es la base de mi comida y luego a pues las comidas de otras partes del mundo, me gusta así probar cosas nuevas, me gusta mucho la cocina étnica” o estrategias alimentarias que le permitan controlar su peso corporal.

[...] la cena luego es más rápida [...] abro nevera a ver que hay, que sea un queso o salami o un poco de pan ya está o un colacao® con galletas, recordar viejos tiempos, pero sí la cena últimamente la estoy haciendo, o sea, intentando hacerla [cena] muy, muy ligera [...] Por mí peso. Alessandra (B, 43, E, CP).

También identificamos casos a la inversa de Alessandra, de informantes que reconocieron inicialmente gustarles cocinar pero por condiciones diversas ahora no encuentran placentero el desarrollo de esta actividad.

3.2.3.2.1 “A mí me gusta mucho cocinar pero me tiene que apetecer y cada día me apetece menos”

Los ejemplos de Martina (B, 44, MJ, PH), Helena (B, 43, JC, PH) y Olivia (C, 27, MJ, CP) son diferentes, a los de Silva Z (A, 57, E, PH), Inés (B, 48, E, PH), Pilar (B, 51, JC, S) y Carolina (C, 28, MJ, P), porque al igual que ellas, tanto Martina como Helena y Olivia manifestaron que su gusto por cocinar, sus prácticas culinarias y DA, además de ser influenciadas por los contextos de la cocina, su percepción de disposición del tiempo y motivación personal para el desarrollo de esta actividad, existen otras condiciones propias de su itinerario vital que han influido e influyen en sus percepciones sobre la cocina y en sus DA.

El caso de Helena (B, 43, JC, PH) nos permite ilustrar la influencia del itinerario vital y el dinamismo de las percepciones sobre la cocina y cómo estas interacciones impactan en las DA.

Helena relató que desde pequeña le gustó la cocina, por considerarla una actividad manual, desestresante y por disfrutar de “las recompensas de la cocina”, esto es, los elogios por parte de los comensales acerca de sus creaciones culinarias “yo decía: ‘hoy hago la cena, hoy hago la comida’ y todo el mundo comía y claro eso que te dijeran que bueno te ha quedado y todo eso bueno me sentaba... [se ríe]”.

Al contraer matrimonio —transición de su trayectoria vital— bajo cierta racionalización de la división del trabajo del hogar, su marido realizaba algunas tareas de casa y ella otras. Helena asumió la responsabilidad de la cocina “porque yo sabía [cocinar] y él no, teóricamente, no por nada más, yo prefería cocinar a no limpiar, él limpiaba”. Sin embargo, no fue hasta el nacimiento de su segundo hijo²¹² que su percepción de la cocina cambió “me desestresaba, ahora no [...] ahora es una obligación y antes lo hacía porque me gustaba”.

Helena considera que está obligada a preparar los alimentos para su hija de 6 años.

²¹² Cuando nació su primer hijo, detectamos que no hubo cambios sustanciales en sus prácticas culinarias ni en su manera de percibir la cocina, esto debido a que ella no se hacía cargo de la elaboración de la comida (toma del medio día) del niño. Helena nos compartió que su hijo comía en casa de los abuelos paternos. Sin embargo con el nacimiento de su hija las condiciones han sido diferentes y “ha tenido que cocinar”.

[...] tengo una familia, entonces, a mí marido pues le puedo decir: “háztelo tú” a mi hijo dentro de lo que cabe le digo: “háztelo tú” pero tengo una cría de 6 años, tengo que hacerle la cena, la comida. Helena (B, 43, JC, PH).

Lo rutinario de la cocina “la cocina la tienes que hacer diariamente. Planchar, a lo mejor planchas una vez a la semana. La cocina tienes que comer, cenar, almorzar”, considerar la cocina como una obligación, aunado a percepción de la falta de tiempo como un recurso, dado que desempeña un trabajo a jornada completa —trayectorias— y aunque lo hace en horario corrido (comienza actividades a las 5:30am y no para hasta las 21h) se encuentra cansada, todos son factores que considera influyen negativamente en su motivación para cocinar “cada día me apetece menos” y condiciona sus DA.

A mí, si me gusta [cocinar], pero me tiene que apetecer hacerlo [...] digo: “uy no tengo ganas de cocinar” ¡no cocino! o “hoy tengo ganas de cocinar” y he cocinado pues para toda la semana. Eso también me pasa. A veces yo que sé, cojo el sábado y digo: “uy mira hoy tengo ganas de cocinar” pues preparo la comida para el lunes, para el martes, para miércoles, la dejo medio preparada y [en cambio] hay semanas que [no tengo ganas de cocinar y], pues tiran de latas, de conservas o de preparados de ensaladas, y cosas así, hechas al momento [risas]. Helena (B, 43, JC, PH).

Por otra parte, Olivia (C, 27, MJ, CP), quien fue la única de nuestras informantes que asumió la responsabilidad de “hacer de comer” antes de emanciparse (ampliamos información en anexo II perfiles de las informantes), descubrió el gusto por cocinar cuando se dio cuenta de lo que era capaz de crear en la cocina, esto le satisfizo tanto a nivel personal, que buscó hacer de su gusto por la cocina una manera “de ganarse la vida”. Sin embargo, en el ámbito doméstico, al igual que Helena, la idea de la falta de tiempo y percibir la cocina como una obligación, han hecho, que en el pasado, Olivia modificase radicalmente su percepción sobre la misma al punto de “dejar de cocinar”.

[...] dejé la cocina un poco también por un tema de [...] pareja porque [...] también [como Bona...] cocinaba [...] todos los días y si no [lo hacía] pues [tenía] problemas [con mi novio], entonces pensaba: “¡no! yo no voy a ser la obligada, [la cocina] es algo que, que disfruto” [se ríe] entonces cuando nos hemos separado, pues, parecido a Bona, dejé de cocinar por bastante tiempo, por que perdí la pasión un poco de estar en la cocina, porque [...] cocinar para él, era una obligación [...].Olivia (C, 27, MJ, CP).

La percepción del “gusto por cocinar” puede modificarse de acuerdo con los distintos factores del itinerario vital, los pasajes de transición personales o la percepción de carencia de tiempo.

3.2.3.3 “A mí me falta aún mucho por aprender”

Dentro de la categoría o “perfil culinario” de *me falta por aprender* encontramos una mayor diversidad de percepciones sobre la cocina, como la de Gara (C, 30, E, P) quien no se

considera una “cocinera madura” por falta de experiencia o como la de algunas mujeres que revelaron su gusto por la cocina en general, como el caso de Rosa (C, 30, H, CP) o Jimena (C, 25, MJ, CP) quienes aunque tiene una cierta inclinación por la cocina dulce también les gusta hacer “lo salado” o Marta (C, 24, JC, S), quién dijo sólo gustarle hacer postres y no así “la comida salada”. O el caso Olga (B, 42, JC, MH) quien no se decanta ni por la cocina dulce o la salada o por las percepciones gusta/no gusta la cocina. Ella, por condiciones propias de su itinerario vital (después de divorciarse regresó a vivir con su madre y ahora después de 3 años, está próxima a mudarse a un piso con sus hijas), se siente motivada para aprender.

Mientras que Silvia V (B, 40, JC, S) y Sofía (C, 29, JC, CP) por su parte, señalaron no gustarles y/o no estar interesadas por las actividades culinarias. Y aunque esta percepción ha persistido desde su infancia, a diferencia de las informantes como Docoloz, Margarita, Anna o Bona, a quienes no les gusta cocinar; ni Silvia ni Sofía perciben la cocina como una obligación en esta fase de sus vidas (ambas son solteras y sin hijos) — trayectorias—.

Quienes piensan que “todavía están aprendiendo” a cocinar, consideran que les hace falta práctica en la cocina para gestionar los recursos con los que cuentan (tiempo, dinero, materias primas) y obtener comidas que satisfagan sus propias necesidades y expectativas personales relacionadas con las características organolépticas —sabor, olor, color— de los platos elaborados “cocino fatal, fatal o se me da muy mal”, que les hace falta dominar ciertas técnicas culinarias “uy el horno, no lo tengo muy por la mano” o la elaboración de platos específicos “lo que me falta son platos realmente elaborados como el conejo al salmorejo, recetas que hace mi madre que tengo que aprender sí o sí”.

[...] yo cuando cocino, todavía estoy descubriendo lo que sé hacer y pienso que hay platos que me quedan por descubrir, porque es como... quiero crear mi propia cocina ¿no? con lo que sé, con lo que mi madre me ha enseñado y también por donde yo he vivido y lo que he aprendido, pues lo que yo puedo aplicar, entonces aún está por hacer, en ese sentido, creo que no la [cocina] he madurado. Gara (C, 30, E, P).

Esta autopercepción de aprendiz culinaria en combinación con otros factores como contextos, trayectorias y transiciones del itinerario vital, condicionamientos como recursos —tiempo, HC—, ideales, expectativas y/o estándares sobre la alimentación y el sistema personal —valores, estrategias y hábitos— influyen en las DA de las mujeres entrevistadas.

Por ejemplo, la percepción de Silvia V (B, 40, JC, S) sobre la cocina, ha influido tanto en su aprendizaje culinario que al no sentirse motivada para adquirir este tipo de habilidades y conocimientos, como en su falta de confianza en el desempeño de las tareas de la cocina, sus prácticas culinarias y sus DA, Silvia V suele recurrir a técnicas culinarias y platos que ella considera fáciles —pasta, arroz hervido, carne a la plancha— y que no le demandan pasar mucho tiempo en la cocina.

Yo tengo que aprender todavía a cocinar, bueno [se ríe] los que me conocen ya lo saben, cocino fatal, yo carne a la plancha, ensaladita [...] pero aparte, mira entre que te haces mayor y todo tiene que ser a la planchita porque engorda entre eso y que no me gusta cocinar ¡claro! pues que ¿qué he hecho? [Por ejemplo] me he sacado, ayer, un trocito de pavo, me lo hecho a la plancha y le he echado un poquito de sal. Silvia V (B, 40, JC, S).

Sofía (C, 29, JC, CP) en cambio, resuelve sus DA de manera diferente, para ella, “lo práctico” es un valor importante en su escala personal de DA y dado que considera que sólo puede hacer cosas básicas como arepas “o te puedo hacer un arroz o cosas muy pequeñas pero cosas más allá, más elaboradas ya digo: ‘uy no lo compro ya hecho’” suele emplear alimentos de distintas gamas y platos precocinados al realizar sus DA.

[...] digamos todas estas cosas de knorr® tienen cosas súper prácticas de decir, mira quieres ponerle un salsa de tal, entonces te dan todo tan listo y tan preparado ya ponen cosas tan fáciles como consejos del chef o cosas así que para mí es que me va súper bien, que no puedo estar mirando mi salud, pero que me va súper bien, con eso, porque ya lo tengo clarísimo, está súper masticado el tema. Sofía (C, 29, JC, CP).

Por su parte Marta (C, 24, JC, S), al igual que Sofía, también suele emplear alimentos de distintas gamas como “el puré de patatas que es de ese instantáneo”, “fideos de estos instantáneos” o conservas de distinta naturaleza —atún, legumbres como lentejas y garbanzos— para preparar ensaladas “pones garbanzos, zanahoria, lechuga, maíz dulce, atún, lo que tengas [se ríe] y te haces una ensalada”. Pero a diferencia de Sofía, Marta quien vive cerca de casa de su madre, suele hacer uso de sus redes sociales (recurso), al igual que Silvia V (B, 40, JC, S), ya que con frecuencia tienen en casa platos preparados por sus madres (recursos materiales), de los que también “tiran” para resolver sus necesidades alimenticias a lo largo de la semana. “Hoy [comí] puré de patatas que es de ese instantáneo [se ríe] que ese lo he hecho esta mañana y lomo que me dio ella [su madre] el domingo”.

Jimena (C, 25, MJ, CP), quien vive 600km de su madre, sólo puede comer “la comida de su madre” cuando la visita y trae de Burgos algunas conservas y embutidos. La informante, debido a sus condiciones laborales (camarera en un hotel), los días que trabaja suele desayunar ahí, cocinarse algo “que no requiera mucha elaboración” para la

comida del medio día, aunque para las tareas culinarias de la cena hace uso de sus redes sociales (recurso) al compartir estas actividades con sus compañeros de piso, y así, la preparación de las comidas “se hace menos pesada” ya que no tiene que hacer la cena cada día.

-Jimena (C25, MJ, CP) [...] entre la comida y la cena, [paso] tres cuartos de hora, una hora. Según los días que preparo las dos cosas pues [comida y cena], igual tardo media hora, raramente, tardo una hora en cada comida, porque normalmente vengo del trabajo ¿sabes? Ya estoy cansada, entonces, pues eso, compro cosas que más o menos pueda... que no requieran mucha elaboración

-Entrevistadora: ¿Cocinas para ti nada más?

-Jimena: Para comer suelo cocinar para mí, pero para la cena, sí cocino, cocino un poco más, a veces cocino para mis compañeros y para mí, a veces lo que hacemos es, nos vamos turnando, cada día, uno se encarga de preparar la comida para los 4

-Entrevistadora: ¿Por qué?

-Jimena: Pues porque es más cómodo para nosotros, porque no tenemos que cocinar todos los días así nos vamos turnando, por ejemplo el que cocina, [...] no friega, una persona cocina y otra lava, le friega y entonces así nos vamos turnando y todos descansamos y realmente pasas ese tiempo haciendo eso y te da igual echar más ingredientes que menos al fin y al cabo es lo mismo y se puede disfrutar y puedes compartirlo también es como un beneficio social.

Sin embargo, por condiciones propias del contexto social de la cocina, cuando Jimena cocina para alguien más suele dedicarle mayor tiempo y esfuerzo a la preparación de los alimentos.

[...] sí que es verdad, me comprometo bastante más, más que fines de semana, los días que me dan fiesta, si no tengo otra serie de obligaciones, que eso, sí que me propongo a veces bajar [...] hago una lista de la compra y me pongo hacer algo especial, sobre todo si viene alguien, lo tengo bastante en cuenta, soy bastante más cuidadosa con la cocina y cocino más elaborado, si viene alguien que si es para mí sola. Jimena (C, 25, MJ, CP).

Hasta el momento hemos comentado cómo algunas de las maneras de percibir la cocina y su relación con otros factores influyen en las DA de las mujeres entrevistadas. Ahora, presentaremos las condiciones individuales que moldean las DA de nuestras informantes.

3.2.4 “Todo depende de cada uno, si te gusta más el picante o te gusta más lo agri dulce, cada uno le va dando su toquecito ¿no?”: Condiciones individuales

Las condiciones individuales de las mujeres entrevistadas reflejan lo que es relevante y significativo de acuerdo con las necesidades y preferencias personales. Y al igual que los ideales, expectativas y/o estándares, reflejan también los individualismos alimentarios, estas condiciones particulares incluyen aspectos biopsicosociales.

Los componentes biológicos comprenden factores como el hambre “llego del trabajo cansada, muerta de hambre, [...] abro la nevera para ver que tengo, ya voy picoteando y

mientras voy queriendo pensar lo que voy a cocinar ya me estoy llenando con porquerías” (Marisa, B, 45, P, S), intolerancias a alimentos y/o nutrientes “me estoy habituando a tomar leche de soja, como me sienta mal la lactosa”, estados fisiológicos puntuales como el embarazo (ya mencionado anteriormente) y el estado de salud y/o enfermedades; todos son factores que influyen en las DA de las informantes.

[...] pero si comemos siempre embutidos y tal tenemos, pues enfermedades coronarias, la circulación sanguínea es mucho más espesa ¿no? deberíamos de verdad pensar en qué ingerimos para nuestro cuerpo a veces, que por ejemplo yo antes me encantaba el embutido el jamón serrano, por ejemplo es algo que todavía sigo comiendo, pero me he quitado salchichón, eso no quiere decir que si un día me apetece, no me lo coma y esto creo que lo dije y eso ha hecho que mis piernas me piquen menos, he tenido muchos problemas con las varices y desde que cambié mi alimentación las varices me seguirán saliendo porque es algo circulatorio pero he sentido menos pesadez, he reducido carne, he reducido embutidos, entonces ahora hablo de mi propia experiencia ¡ostras! He reducido cosas que me gustaban mucho [...] a la hora de rascarme, la pasaba mal las noches y oye tengo mis piernas con sus varices lógicamente pero no las llevo pesadas, es [la] alimentación [...]. Olga (B, 42, JC, MH).

El extracto anterior, además de ilustrar el estado de salud como mediador en las DA, nos permite introducir uno de los componentes psicológicos que más influye en las DA de las mujeres entrevistadas, que también es considerado como un valor en la escala personal de DA: los gustos y preferencias alimentarias “voy un poco por lo que me apetece”.

Encontramos diversas formas en las que se manifiestan y satisfacen los gustos y preferencias alimentarias, en los comportamientos alimentarios relativos a la planificación, compra, preparación y consumo de los alimentos.

Algunas de estas maneras se relacionan con las características organolépticas de los alimentos y los platos como son el sabor o gusto “yo compro lo que me gusta [...] *me agraden esl [yogurts] de Nestle son menys acits*”, la presentación “[la tortilla] depende del gusto, hay gente que le gusta cruda, hay gente que le gusta muy cocida, depende, a mí me gusta que no quede el huevo líquido [...]” o la textura.

[...] la pasta yo casi siempre la cocino más [tiempo] de lo que ponen [en la etiqueta] no me gusta tan, tan dura y lo otro yo que sé por ejemplo, el cuscús, que solemos hacer cuscús, ahí te pone que hagas igual cantidad de agua que de cuscús y los mismo el mismo peso y yo normalmente pongo un poco menos para que no quede tan pastoso. Carolina (C, 28, MJ, P).

Los gustos y preferencias relacionadas con la cocina y los alimentos influyen de diferentes formas en las prácticas culinarias y DA. Al inicio de nuestra investigación, conceptualizamos las prácticas culinarias como “un conjunto de prácticas y pautas en términos de manejo y tipo de herramientas, materiales, técnicas, métodos recetas,

principios de condimentación en la preparación de los alimentos para obtener comidas o platos aptos para ser consumidos”.

Con esta acotación como guía, identificamos, por ejemplo, cómo los gustos y preferencias alimentarias influyen en:

- a) el tipo de técnicas y/o métodos de cocción “cuando lo haces [el salmón] a la plancha, es pura grasa, realmente la grasa del salmón ¡uff! Yo estoy comiendo un trozo y estoy sufriendo, en cambio si lo haces al vapor es lo más delicioso” Muntsa (B, 44, JC, PH);
- b) el empleo de ingredientes “el sofrito normalmente todos se hace igual, con cebolla, tomate y pimiento y ajo, y ahora en vez de echarle ajo, le echo puerro, el puerro me gusta mucho le da muy buen gusto” Docoloz (A, 69, H, S) ;
- c) el uso de especias: “cuando viajo acostumbro comprar especias en los mercados que encuentro, muchas veces no sé ni qué son [pero] me gusta el gusto que le dan [a la comida]” Pilar (B, 51, JC, S) y
- d) el manejo y tipo de herramientas.

[Cuando] te vas de viaje, yo es una de estas cosas que me encanta ir a ferreterías en los viajes, porque ahí, sí yo soy rara [se ríe] yo voy a la ferretería y miro todos los cacharros y digo, me gusta estas cosas de cacharros de cocina, tengo un, por ejemplo una amiga mía me trajo de Japón un molino para el grano de sésamo [...] como un molino de estos de pimienta, entonces son de estas tonterías, entonces tengo el molino, pues voy a utilizar sésamo que antes utilizaba poquísimo, que ahora tengo el molino voy a poner más seguro. Natalie (B, 42, MJ, P).

Dentro de la misma categoría de factores psicológicos, además incluimos la influencia de sensación de placer o desagrado al comer y/o preparar los alimentos *el gusto por la cocina o por comer* son condiciones vinculadas con la motivación personal de los componentes psicológicos que tienen una importante influencia en los comportamientos alimentarios de la planificación, compra y preparación de los alimentos, por mencionar algunos “[me gusta comer bien] de sabor y de placer, los dos, que el sabor, sea bueno y que sea un placer también comerlo en cuanto a compañía o aunque sea de la comida de cada día”.

[...] a mí siempre me ha gustado comer [se ríe] y cocinar, investigar y aprender mirando, por eso tampoco te daría una fecha tal o el día que probé tal cosa, pues me enamoré de cocinar ha sido un proceso paulatino. Natieli (B, 42, MJ, P).

Los estados de ánimo son otro elemento psicológico que media las DA de las mujeres entrevistadas.

[...] yo [cocino] según me apetece, yo si hoy por la tarde me pongo y me apetece hacer yo que sé, pies de cerdo con salsa de... mi marido se queda alucinando y dice: “¿hoy has hecho esto?” y le digo: “sí hoy me venía de gusto” no importa [el día de la semana] en cambio a lo mejor le tengo 3 semanas con judías y lentejas, ¿me entiendes? pero a las 3 semanas me dio de gusto hacerle un estofado, pues le hago el estofado ¿me entiendes? yo cocino según mi estado de ánimo, igual que me visto según mi estado de ánimo hoy tengo ganas de vestirme, me visto hoy no tengo ganas de vestirme, tejanos, camiseta y ya [...]. Helena (B, 43, JC, PH).

Por su parte, las aversiones, otro elemento psicológico que influye en las DA de las mujeres entrevistadas, lo hace a dos niveles. Uno más puntual, el de las aversiones alimentarias que genéricamente podríamos describir como el desagrado a algún alimento o ingrediente en particular “no me gustan cuando [los postres] están borrachos, entonces yo ya no les pongo alcohol” pero, en términos más generales, también moldea las prácticas culinarias “a mí no me gusta tirar comida” fue una condición que influye en las DA al transformar alimentos en otros ingredientes “sí el pan si se pone duro, rallarlo [...] para croquetas para el rebosado” o ingredientes que están a punto de estropearse en platos “tenía requesón en casa que se me iba a pasar y pensé a ver cómo lo aprovecho, pues no tengo biscocho, [...] un biscocho con requesón”.

Además, en ocasiones las aversiones “no gustar tirar la comida” pueden influir en el desarrollo de las HC —creatividad y búsqueda y gestión de la información— ya que algunas informantes como Docoloz (A,69, H, S), Carmen (B, 54, JC, P), Inés (B, 48, E, PH), Marisa (B, 45, P, S), Marilo (B, 42, E, PA) y Marta (C, 24, JC, S) relataron variados ejemplos de cómo, para evitar tirar ingredientes a punto de estropearse, han buscado recetas y con ello aprendido a elaborar algunos platos.

-Entrevistadora: Has hecho alguna receta que digas: “uff es que no quiero que se me pase esto” dulce o saldo que digas venga...

-Marta (C, 24, JC, S): La de los muffins de plátano fue idea mía, porque tenía plántanos negros [se ríe] y busqué por internet y mira salió eso.

Finalmente, algunos factores sociales como los roles²¹³ de género, paternidad —ya ejemplificados en apartados anteriores—, de ama de casa, de cocinera doméstica, de mujer trabajadora (fuera del hogar también), entre otros, que modulan las DA de las mujeres entrevistadas.

De la misma manera que otros elementos que influyen en las DA, las condiciones individuales de las personas cambian con el tiempo —influenciadas por las mismas

²¹³ Los roles “se definen socialmente como los patrones esperados de comportamiento que proveen estatus e identidad y proveen de significado, sentido y propósito a la vida”. Merton (1957 citado por Jabs y Devine, 2006, p. 200).

trayectorias y transiciones del itinerario vital— y por tanto también cambia el cómo influyen en las DA. Por ejemplo, Selva (C, 31, JC, S) explicó que a los 15 años fue diagnosticada con un trastorno de la conducta alimentaria y cuando empezó a entender lo que le ocurría, su relación con la comida y la cocina cambió.

[...] había algo en mí que hacía que yo no pudiese disfrutar de los momentos de cocina, cuando yo entendí qué es lo que me ocurría, a partir de allí y de repente [...] pero no fue sino hasta más tarde cuando yo ya fui resolviendo mis problemas, en relación con la comida y otras cosas que tienen... pff que van de la mano, hasta entonces me dio por disfrutar de ello [de la cocina y la comida], no sé, creo que ahí está la diferencia entre solucionarte el momento de comer y comer, lo que es nutrirte y decir: “ole” sabes cuando has comido bien que te hace como puff que te sientes [...] bueno que se te aposenta la comida vaya. Selva (C, 31, JC, P).

Hasta aquí hemos presentado ejemplos de cómo dos tipos de condicionamientos diferentes —percepciones sobre la cocina y condiciones individuales—moldean las DA. Observamos que también son influenciados por las trayectorias, transiciones y contextos que las mujeres configuran como sus ideales, valores y/o expectativas —condicionamientos— sobre los alimentos y la alimentación. A continuación presentamos cómo estos factores influyen en las DA de las entrevistadas.

3.2.5 “Venían con los hilitos estos de azafrán... ‘*spahish paella not posible*’, sin aquello ¿sabes?”: Ideales, expectativas y/o estándares

Los ideales, expectativas y/o estándares sobre las prácticas culinarias y la cocina en general, son puntos de referencia derivados de elementos culturales y simbólicos y por tanto compartidos por un grupo de personas, pero a la vez son personales y reflejan los individualismos alimentarios.

Por un lado, los ideales reflejan las aspiraciones e identidad cultural “las arepas o patacones²¹⁴ o frijoles te hace ilusión [prepararlos] porque estas mostrando algo tuyo, algo propio, que no conoce esta otra gente” permiten a las mujeres identificar “la cocina propia y la del otro” “en Argentina no se hace mucho esto de la paella, yo no tengo tradición de hacerla, pero Dani [novio] sí”.

También permiten a las mujeres juzgar qué es “una comida adecuada” en términos de ingredientes:

[...] me acuerdo una vez que tuvimos que hacer una paella para unos alemanes en Berlín [...] porque, una amiga mía se vino [al piso de] arriba y dijo [a unos amigos] vamos a hacer

²¹⁴ Similar a los tostones —ver anexo I de términos culinarios— de Cuba.

una paella que vais a alucinar y los alemanes se lo apuntaron a fuego [...], entonces, nos dijeron: “venga, pues ¿cuándo vamos?” y yo me quedé mirando a mi amiga y le dije: “tú estás loca ¿cómo vamos a hacer una paella? ¿De dónde vamos a sacar marisco?” porque la comida en Alemania es ¡nefasta! [...], es horrible, pero una cosa horrorosa, trabajo que nos costó, Dios y ayuda encontrar todo lo que existía para hacer una paella que al final no os digo más que tuvimos que ir a comprar unos ingredientes a IKEA. Selva (C, 31, JC, S).

[...] bueno claro la gente aquí en la península estará aburrída de escucharnos a nosotros [sobre] el mojo, es buenísimo, pero es que realmente es de base [...] se sirve pues como lo serviría a lo mejor el guacamole en México o el chimichurri en Argentina. Gara (C, 30, E, P).

Las combinaciones, sabores, presentación, platos “hice una tortilla de patatas grande porque como se suponía que [iba a] salir en la televisión inglesa, pues dije: ‘comida española’”, lo que es comestible, e incluso el tipo de alimentos y/o platos que son apropiados para comerse de acuerdo con el contexto temporal de la cocina: la paella los domingos y para la toma alimentaria del medio día “mi madre me la va retirando y dice: ‘no voy a hacer paella’ y yo digo ‘ah, me encanta el domingo de paella’”; estas situaciones son una llamada para las DA.

Así mismo los ideales son valores culturales que forman parte del capital intangible de las mujeres entrevistadas y favorecen el desarrollo tanto de conocimientos culinarios como de HC —conceptuales— al nutrir la capacidad de visualizar un plato en términos de sabor, textura y presentación de acuerdo con un marco —cultural— de referencia ya preestablecido.

Las expectativas que las personas tiene sobre sus DA, se van configurando durante el itinerario vital, se van formando durante la infancia, al seno familiar mediante la socialización primaria (trayectorias familiares). Sin embargo, las transiciones en el itinerario vital también influyen en la reconfiguración e “individualización” de estos puntos de referencia. Por ejemplo, Natalie (B, 42, MJ, P) durante el desarrollo de un grupo de discusión, mientras conversábamos sobre la educación nutricional, diferenció entre la adquisición de conocimientos y prácticas culinarias que se aprenden en la familia —trayectorias familiares— con los que se van adquiriendo en otras etapas y/o eventos de la vida —transiciones—.

[...] la educación también es la que recibes y la que te creas ¿no? que yo tengo una educación que me transmitieron mis padres, abuelos y luego otra, complemento de educación que es la que aprendí sola, con amigos, con mi pareja y todo eso ¿no? de eventos de tu vida que te enseñan unas cosas u otras. Yo creo que, bueno, en mí circuito relacional, no comen mal, eso cuidan mucho y hay el punto también un poco como tu amiga que cuando hay un niño casi cambia toda la [manera de comer], ahora hay que comer sano al 100%, nada de leche de vaca, leche de avena y hay como un giro bastante, de cuidarse a través de la comida [...]. Natalie (C, 42, MJ, P).

Los estándares son los ideales y las expectativas “alcanzables” en el día a día. Se manifiestan por tener carácter personal pero a la vez son influenciados tanto por el contexto social de la cocina como por las interacciones con personas con las que cohabitan —o han cohabitado— como los padres, parejas, hijos y/o compañeros de piso.

Por tanto, podemos decir que estos puntos de referencia, *ideales*, *expectativas* y *estándares*, tienen una fuerte carga cultural —porque son compartidos por otros— pero a la vez también tiene una carga personal y única, ya que pueden variar de persona a persona como el caso de los estándares. Un ejemplo de ello es el estándar, ideal o expectativa de lo que constituye una dieta saludable, aunque esto lo desarrollaremos con mayor detalle en apartados subsecuentes, consideramos que mencionar algunas expectativas personales sobre este punto puede ayudarnos a ejemplificar nuestro argumento.

El estándar de una dieta “saludable” fue expresado en diferentes términos —alimentos, platos, nutrientes, frecuencias de consumo, prácticas y/o técnicas culinarias—, se relacionó con el consumo de variedad de alimentos, de diferentes grupos o categorías —carnes, cereales, legumbres, pescados — pero también con la ingesta diversos alimentos dentro de una mismo grupo —“muchas variedades de fruta”— durante un lapso de tiempo — por ejemplo la semana—, aunque también se vinculó con el hábito o consumo frecuente de ciertos alimentos “intento tomarme un vaso de leche cada día, ahora, me lo he propuesto”.

Para ejemplificar la relación y a la vez la diferenciación entre los ideales, expectativas y estándares relacionados con la salud y las expresiones de “lo saludable”, el imaginario colectivo de la dieta mediterránea como patrón de consumo saludable es un ideal compartido por las personas que se circunscribe a prácticas que son traducidas en expectativas sobre las características de este patrón de consumo y maneras de preparar los alimentos. Los estándares son condición más individualizada y “alcanzable” de lo que se comparte como ideal y expectativa de la dieta mediterránea. Por ejemplo el ideal de este patrón de consumo constituye la variedad de alimentos y la presencia de algunos productos particulares como el aceite de oliva, el pescado, las legumbres y las frutas y verduras mientras que los estándares son la re interpretación y configuración personal de lo que constituye la dieta mediterránea.

[...] mi madre la seguía [dieta mediterránea, ideal], de hecho [...] yo hago las recetas de mi madre pero básicamente tuneadas porque ya me di cuenta que ponía un mogollón de

aceite de oliva en [...] los guisados [de la] dieta mediterránea [expectativa], pero [...] para mi gusto ahora, pues le pongo mucho menos aceite [estándar]. Muntsa (B, 44, JC, PH).

Los ideales, expectativas y/o estándares de las mujeres sirven de guía para realizar sus DA. Sin embargo, éstos interactúan con otros factores para dar lugar a las DA. A continuación presentaremos el último de los elementos que hemos denominado como condicionantes de las DA, nos referimos a la influencia de los recursos tangibles: económicos e intangibles, el tiempo, redes sociales, conocimientos y HC como factores que median las DA.

3.2.6 La cocina, un tema de recursos: tiempo, dinero y esfuerzo

Cuando nos referimos a los recursos y cómo afectan, median y/o condicionan las DA, es importante destacar que los concebimos como capital *tangible*: el dinero y los materiales, o *intangibles*: el tiempo, conocimientos y HC, relaciones sociales, valores y tradiciones culturales, entre otros; que puede ser adquiridos, disminuir y/o utilizarse como moneda de cambio para ejecutar una DA.

Algunos recursos una vez que son adquiridos, pueden acumularse a lo largo del itinerario vital como el caso de los conocimientos y HC, los valores y tradiciones culturales, o bien pueden disminuir, como los recursos económicos, temporales, sociales (relaciones), por diversas condiciones propias del curso vital.

Reconocemos que los recursos materiales como los alimentos, el acceso a la cocina, menaje y equipo, son indispensables para la preparación de los alimentos en el hogar. Y que en su conjunto, son mediadores de las DA; pero tanto la materia prima como el resto de instrumentos que son percibidos como necesarios para la preparación de los alimentos dependen a su vez de diversos factores como los económicos, los gustos y preferencias alimentarias, las maneras de percibir la cocina, las propias necesidades de las cocineras, mediadas por las trayectorias y transiciones del itinerario vital, los ideales, expectativas y/o estándares sobre la alimentación, los valores, estrategias y hábitos sobre las DA.

Ya hemos visto en diversos apartados como el que se refiere a la habilidad de organización y orden, de gestión y la compra, manejo de herramientas y equipo de cocina, múltiples ejemplos de las relaciones entre los recursos materiales —alimentos, menaje y equipo de cocina— y los diversos factores que median las DA. En este apartado nos

enfocaremos principalmente en las relaciones que surgen entre algunos recursos como las redes sociales, el tiempo, el dinero y los conocimientos y HC de las mujeres entrevistadas y su influencia en las DA.

3.2.6.1 “Pero claro para llegar a abrir la nevera y poder a hacer una comida buena en 5 minutos, también tienes que haber dedicado tiempo a cocinar”: El tiempo

El tiempo es un mediador importante de las DA porque incide en los comportamientos alimentarios relacionados con la planificación, compra, preparación y consumo de los alimentos en el hogar. Influye en las maneras de percibir la cocina, lo que a su vez, aunado con el contexto social de la cocina, también contribuye en la sensación de disposición de este recurso y todo ello en su conjunto repercute en las DA.

Al referirnos al recurso del tiempo, incluimos el tiempo cronológico (horas, días de la semana) y el tiempo social el cual “se construye concibe y se experimenta a través de los intervalos que se derivan de las actividades sociales colectivas” (Southerton, Díaz, y Warde, 2012, p. 23). Existe una relación entre el tiempo cronológico y la construcción social de los momentos (cuándo comer) y características de las tomas alimentarias (qué comer). Ejemplo de ello es la relación entre el contexto social, temporal de la cocina y los ideales, expectativas y/o estándares —condicionamientos— de las DA.

Las informantes hicieron referencia al tiempo como un recurso necesario para la ejecución de las DA. Se requiere tiempo para planificar las comidas, realizar la compra, preparar y consumir los alimentos, para realizar las tareas de limpieza —pre y post cocina—, almacenamiento y conservación de materias primas. Además también se requiere tiempo para el desarrollo de las HC o aprendizaje culinario.

En términos generales, las entrevistadas se referían al tiempo —tener o carecer de él— en términos cronológicos —día compuesto por 24 horas— con referencia a lapsos de tiempo o momentos determinados para la realización de una o varias actividades “a las 7:30pm me pongo en la cocina ya para empezar a hacer la cena”.

[...] empecé [a cocinar] pues qué serían casi las 11 y me darían pues las 2 ó 2 y media [...] también voy y vengo ¡eh! O sea entró a la cocina hago esto luego me voy para arriba plancho, [...] hago las camas, vuelvo a bajar cojo ropa, la vuelvo a subir siempre estoy haciendo varias cosas a la vez. Inés (B, 48, E, PH).

Durante el día, las mujeres gestionan el tiempo mediante horarios dispuestos para la ejecución de diversas actividades “tenemos muchas cosas que hacer en el día [...] el trabajo [...] el ocio [...] deberes, duchas, cenas”.

El desempeño laboral fuera de casa —trayectoria— fue la causa más nombrada por la cual las mujeres tienen la sensación de restricción de tiempo “por el trabajo no hay tiempo porque sales de casa muy pronto, llegas tarde”.

Los comportamientos alimentarios de planificación, compra, elaboración y consumo de los alimentos en el hogar son mediados por la sensación de tiempo disponible a partir de la subordinación de la alimentación con relación a la jornada laboral. Debido a las horas dedicadas al trabajo fuera de casa junto con las dedicadas a las tareas del hogar, las mujeres señalaron en reiteradas ocasiones estar agotadas, condición que influía negativamente en su motivación —condición individual— para realizar las actividades culinarias “muchas veces llego más tarde de las 8pm, tengo hambre, estoy cansada y no tengo ganas de hacer nada”.

Es lo que todos decimos, las prisas, la cantidad de obligaciones o laborales o de otro tipo, queremos rapidez para recoger pronto, comida más pre cocinada, más elaborada, no tenemos tiempo, al final es el tema del tiempo que nos limita. Olga (B, 42, JC, MH).

Para dar solución a las tomas alimentarias cuando “no hay tiempo” las informantes procuran elaborar y/o planifican comidas “fáciles”, “prácticas” y/o “rápidas”. Ello repercute en qué, cómo y dónde se compra y sobre qué alimentos se preparan en el hogar.

Con relación a los comportamientos alimentarios relativos a la compra, las mujeres ejecutan diversas estrategias que les permiten la gestión de su tiempo, algunas de ellas —ya expuestas con anterioridad— son realizar la compra por internet y/o concentrarla —en uno o varios sitios— para un periodo de tiempo determinado, semanal o mensual y comprar alimentos de tercera gama o bien alimentos frescos para porcionar y congelar —práctica citada por casi todas las participantes con relación a las carnes y pescados—, la adquisición de enlatados, alimentos de cuarta y quinta gama fueron algunas estrategias citadas por las mujeres que les permiten tener recursos materiales en los armarios, la nevera y/o el congelador para preparar las comidas.

Relativo a los comportamientos alimentarios de la preparación y consumo de los alimentos, la percepción del recurso del tiempo —tenerlo o no— influye en las prácticas culinarias de las mujeres entrevistadas al mediar no sólo en el tipo de platos que son elaborados, sino en cómo se preparan y qué utensilios se emplean para hacerlo.

A manera de gestionar su tiempo y bajo la sensación de carencia de este recurso, las entrevistadas procuran la elaboración de comidas “fáciles” y/o “prácticas” y “rápidas”. Características con diversos significados, mismos que son otorgados según condiciones propias de su itinerario vital como ideales, expectativas y/o estándares sobre la alimentación, el sistema personal de valores de las DA y otros recursos como las HC.

Las comidas “fáciles” y/o “prácticas” de preparar incluyen aquellas que son constituidas por ingredientes ya conocidos de una diversidad limitada “que no tenga muchísimo”, “pocos pasos” o procedimientos de manipulación durante su elaboración, esto es “poner todos [los ingredientes] o la mayoría [de ellos] en el mismo recipiente y que los hagas a la misma vez [...] sin tener que vigilar”, ya que por el contrario, las recetas o platos que incluyen diversidad de insumos y múltiples maniobras de manipulación de los alimentos en las que hay que cocinar e “ir reservando cosas” no son consideradas como comidas fáciles y/o prácticas.

En general —aunque no siempre— lo fácil también se relacionó con lo rápido²¹⁵, entendido como la cantidad de tiempo necesaria para la elaboración de los platos. La mayoría de las entrevistadas consideraron una comida rápida como aquella que podía prepararse en un intervalo de 20 a 30 minutos —sin incluir la compra y la limpieza post cocina—. Aunque también hubo quien considerara como comidas rápidas aquellas que “estuvieran listas” en 5, 10 o en menos de noventa minutos.

Una comida “fácil” y/o “práctica” y rápida puede ser un plato precocinado, pero también puede ser una preparación que incluya alimentos de primera, segunda, tercera y cuarta gama. Por ejemplo, para Bona (B, 42, H, CP), —quien no se considera una cocinera experta porque le cuesta sustituir ingredientes en una receta —HC creativas—, a la vez que no disfruta el desempeño de las actividades culinarias (maneras de percibir la cocina), por lo que busca pasar el menor tiempo posible en la cocina (estándares)—, los valores relacionados con la inmediatez y sus gustos y preferencias alimentarias se articulan con la sensación de que la alimentación “sana” requiere de tiempo, y percibe este recurso como carente por sus condiciones laborales (trayectorias) y debido a la necesidad urgente de resolver una condición individual como el hambre, todo influye para

²¹⁵ Una excepción a ello es por ejemplo la cocción al horno. “puedes hacer en rápido y fácil, más bien que fácil y no rápido [...] porque a veces, hay cosas que no son no son rápidas [...] y son fáciles [...] lo [que] haces en 5 minutos es la preparación solo después lo metes al horno y ya está hecho, ¿me entiendes?” Helena (B, 43, JC, PH).

que ella considere que los platos precocinados son una comida rápida tanto en términos de elaboración como de limpieza pre y post cocina.

Mientras que Alessandra (B, 43, E, CP), a quien le gusta cocinar (maneras de percibir la cocina) y se considera una cocinera que siempre busca cómo mejorar los platos que elabora (motivación), percibe que comer “bien” desde una perspectiva “saludable” no requiere de “mucho tiempo”, por lo que a partir de sus gustos y preferencias alimentarias, y los valores de inmediatez y salud considera que una comida “rápida” puede ser elaborada en “cinco minutos” con alimentos de primera gama.

-Bona (B, 42, H, CP): [...] he estado trabajando y trabajando mucho y muchas horas y era llegar a casa y de hecho me he hecho fiel seguidora de la Sirena®, [...] son congelados, lo meto en el microondas 2 a 7 minutos máximo y tengo un plato estupendísimo, preparado y me lo puedo comer ya. La inmediatez, creo que tiene mucho que ver, porque la comida sana o como la entendemos sana, excepto los crudos, necesita tiempo, tienes que estar ahí y dedicarle tiempo

-Alessandra (B, 43, E, CP): Puedo decir una cosa respecto en lo que hablábamos antes, no estoy de acuerdo en el hecho que para comer bien tienes que, o sea te lleva mucho tiempo la buena comida o la buena preparación de un alimento, lo que tú decías antes, pues yo me compro yo que sé un paquetito de esto congelado de yo que sé yo, merluza a la romana y tarda 5 minutos, yo tengo que abrir el paquetito y meterlo en el microondas 5 minutos y ya está preparado, pues el pescado a la plancha tarda lo mismo

-Bona: Pero hay que sacarlo desenvolverlo, limpiarlo, cortarlo

-Alessandra: Pues lo mismo en tiempo tienes que hacer con esto. [Además] te lo corta el pescadero, lo compras ya abierto

-Bona: Es que el pescado y la carne los como fuera de casa

-Alessandra: O sea quiero decir...

-Olivia (C, 27, MJ, CP): Pero la limpieza de después

-Bona: También es verdad

-Olivia: Porque si ya está en el paquete, lo metes en el micro, no lo tienes que lavar, sólo tirar el paquete y lavar el tenedor -Bona: Sí- para hacer el pescado o otra cosa que no tarda mucho, ya tienes el sartén para lavar, algunos platos

-Ethel (A, 73, H, P): Necesitas tiempo, porque también hay que controlarlo

-Bona: Sí, un pescado cuando lo vas a freír o lo vas a cocinar tienes que controlarlo porque si no se te pega

-Bona: Tienes que estar en la cocina atada

-Ethel: Se te pega o se desmorona. Sí, entonces uno tiene que controlarlo, estar ahí es como sacar una manchita de algo, no es sólo echar la legía, tienes que estar con eso para que no se te vaya a pasar la legía ¿no? entonces todo eso necesita su tiempo y paciencia.

-Bona: Y con el microondas cuando se acaba se para y ya.

Identificamos diferentes estrategias que las mujeres llevan a cabo para solucionar las tomas alimentarias —propias y/o familiares— mediadas por la percepción de la disposición del recurso del tiempo, algunas de las más nombradas:

- a) concentrar la elaboración de diferentes platos en un solo día “el sábado pasado hice paella, hice macarrones, hice fricando, ensaladilla rusa, me pasé bien unas 4 ó 5 horas” para congelar y “cuando no hay tiempo” se descongela y se tiene la

comida lista, cuando se hacen salsas o caldos en cantidad para congelar se ha “ganado tiempo” porque se omiten algunos “pasos” o maniobras de manipulación en el momento que “no se tiene tiempo” para cocinar;

- b) incluir en la lista de la compra alimentos que de acuerdo con las HC de las cocineras, los ideales, expectativas y/o estándares y los valores relativos a las DA, pueden ser transformados en platos en poco tiempo, diversos ejemplos ya fueron presentados en el capítulo II apartado sobre las HC de organización y orden;
- c) realizar maniobras de limpieza y cortado en las frutas como sandía o melón por ejemplo, para ya peladas y cortadas en cubos, reservar en un *taper* en la nevera y así “tenerlas listas”;
- d) cocinar el doble de raciones en una ocasión y comer lo mismo dos días, ello para evitar cocinar cada día “lo que hago muchas veces es cocinar una sola cosa y cocino en doble, entonces como al día siguiente lo mismo o lo guardo para el otro día igual y alternar” o bien cocinar un ingrediente —arroz, pasta— en cantidad para conservar en la nevera y cada día añadir diferentes ingredientes y así tener distintos platos “en un momento”.

Tener arroz blanco en un *taper* [...] la pasta o arroz blanco intento cocinar mucho antes lo hacía mucho últimamente ahora ya no tanto y [lo guardas en] la nevera y entonces dices: “va pues hoy arroz” saco el arroz le pongo la lata de atún y un poco de aceite de oliva y sal, o hoy con la lata de tomate y con así cada vez de una forma distinta, tienes la base y solo cambiando lo que le añades tienes otro plato. Bona (B, 42, H, CP).

Para elaborar platos rápidos y fáciles, además de sus HC, las mujeres emplean diversos electrodomésticos que les permiten “ahorrar tiempo” como el horno de microondas o los robots de cocina. El empleo del horno de microondas, les permite “dar golpes de calor” a los platos precocinados para tener la comida en un momento o bien con uso de “la silicona” pueden disminuir el tiempo de preparación de algunos platos “el pescado al vapor como un papillote [...] lo haces muy rápido [...] se puede hacer en el horno, pero en el microondas es más rápido, en 10 minutos tienes un filete de merluza o algo cocido al vapor perfecto”.

Los robots de cocina como la Thermomix® permiten el “ahorro del tiempo” ya que limita el uso de utensilios de cocina —lo cual ayuda a disminuir el tiempo y las actividades de limpieza durante y después de la elaboración de las comidas— “en 1 hora y media, tuve una pizza de primero, una lasaña que podía ser primero o segundo y un sorbete y las cocas y sin lavar el aparato en ningún momento”; estos aparatos también conceden la cocción de varios platos a la vez o bien facilitan la elaboración de platos o salsas porque

no requieren por parte de la cocinera la realización de tareas manuales como “dar vuelta a la cazuela”, ambas condiciones que brindan tiempo a las entrevistadas para la ejecución de otros quehaceres culinarios o el desempeño de otras actividades.

[...] se pueden hacer cosas que si lo hicieras en la cocina tradicional tardarías más [...] por ejemplo una [salsa] bechamel²¹⁶ la haces en 7 minutos [se ríe] ahorra tiempo y trabajo yo que sé las cosas que son batidas o trituradas quedan finas el gazpacho queda perfecto, no tienes que estar una hora ahí con la túrmix® dándole, lo pones ahí 3 turbos y ya está y ¡te olvidas! y muchas cosas, es mucho más práctica, ahorras tiempo [...] puedes hacer muchas cosas a la vez [...] normalmente, lo que sí que hago a la vez es cocinar algo abajo, yo que sé por ejemplo anoche hice unas judías como guisadas y encima puse el soporte del vapor y cociné pescado al vapor, entonces después lo mezclo, bueno, pues el pescado y al lado las judías con su salsa, y ya está, bueno estaban guisadas con verduritas, entonces aproveche el vapor de lo que estaba cocinando para cocinar el pescado, pero normalmente hago esto, dos cosas así. O cuando hago por ejemplo ¿qué más hago al vapor? Si hago, yo que sé, arroz con mársico, mientras aprovecho que se cocina el arroz arriba pongo las almejas o los mejillones o lo que quiera cocinar a parte, aprovecho el vapor. Carolina (C, 28, MJ, P).

Otras mujeres también además citaron el uso de la minipimer® o túrmix® les permitía “ahorrar tiempo” al por ejemplo al compararla con la batidora/licuadora de jarra, ya que las primeras les permitían realizar las labores de limpieza post cocina con mayor rapidez que la segunda.

- Marisa (B, 45, P, S): para mí lo más fácil es la minipimer® [Braun] –Silvia Z (A, 57, E, PH): sí-, porque no ocupa lugar, es pequeña
- Margarita (A, 64, H, P): La limpias enseguida
- Martina (B, 44, MJ, PH): Al final siempre es ganar tiempo
- Olga (B, 43, JC, MH): Pero la licuadora de jarra es maravillosa porque... [...] La de jarra, es una jarra con la cuchilla adentro le pones ahí lo que quieras [...]
- Margarita: Luego lo tienes que limpiar con un cepillito... Se te quitan las ganas.

Finalmente, detectamos que la interacción de diversos factores que influyen en las DA como las maneras de percibir la cocina “a mí me gusta cocinar”, contar con otros recursos como las HC “para ella todo es fácil, sabe cocinar”, el contexto temporal “el domingo haces más elaborado” y social de la cocina “si viene alguien, lo tengo bastante en cuenta, soy bastante más cuidadosa con la cocina y cocino más elaborado, si viene alguien que si es para mí sola” influyen positivamente en la sensación de disponer de tiempo relacionado con la compra, preparación, limpieza pre y post cocina y el consumo de los alimentos.

²¹⁶ Ver anexo I de términos culinarios para ampliar información.

3.2.6.2 “Hay veces que quieres comprar cosas más especiales y no puedes ¿no? por hacer economía en casa”: El dinero

El dinero es un recurso tangible que en términos generales, al emplearlo como moneda de valor, permite a las mujeres hacerse de materias primas (alimentos, especias, bebidas), insumos (libros), electrodomésticos y/o menaje de cocina necesarios para la preparación de los alimentos en el hogar.

Todas las entrevistadas hicieron mención de este recurso al ejecutar sus DA, sobre todo en los comportamientos alimentarios relativos a la compra —qué, dónde y cómo comprar—. Incluso el costo de los insumos es un elemento que se incluye como valor en la escala del sistema personal que median las DA de las mujeres entrevistadas.

La relevancia del dinero en las DA, a su vez es influenciada por la interacción con otros recursos como el tiempo, los estándares personales sobre la alimentación “prefiero comer bio”, los gustos y preferencias alimentarios “selecciono mucho las marcas, algunas no me gustan y punto” y otros valores del sistema personal de DA de las mujeres como son el sabor, la conveniencia, la salud, la calidad, la funcionalidad o los electrodomésticos.

Para algunas informantes el factor económico es o ha sido en algún momento de sus vidas, una limitante en sus DA “no acostumbro comer ni carne, ni pescado, yo me hago más verduras, pasta, legumbres cosas que puedo comprarme”. Por ejemplo, Bona (B, 42, H, CP) y Olga (B, 42, JC, MH) relataron cómo, antes, durante su infancia (trayectoria), la escasez de recursos económicos condicionaba las DA en su hogar “íbamos muy justos como toda España, prácticamente comíamos muchísima verdura, [...] es que las verduras era muy baratas, era lo más barato que había”.

Por su parte Inés (B, 48, E, PH), Arieiv (B, 44, MJ, S) y Juliana (C, 33, MJ, S), relataron cómo, durante su etapa de estudiantes (trayectoria) debían ceñir sus DA a un presupuesto determinado “hace 11 años yo tenía un presupuesto, muy limitado muy, muy limitado, iba al Lidel® con 10 euros y con eso, yo tenía que comer toda la semana”.

Gara (C, 30, E, P) y Rosa (C, 30, H, CP), son ejemplos de cómo los estándares, relacionados con la alimentación interactúan con otros valores de sus sistema personal de DA (calidad, salud) y con sus recursos económicos. En ambas, el capital económico condiciona sus DA debido a que hacen ajustes en otros gastos para que sus estándares alimentarios sean compaginados con sus propios valores sobre la alimentación. Por

ejemplo Gara (C, 30, E, P) suele hacer “economía en la cocina” al limitar tanto sus salidas a comer fuera de casa “es que no salgo mucho”, como las compras de artículos personales para ajustar sus DA a sus estándares y valores personales “yo prefiero [...] comprar un buen ingrediente a tomarme un cubata o entrar a una discoteca o prefiero, comprar menos ropa y comer mejor, comer pescado, sacrifico cosas en lugar de comprar tonterías, inviertes en salud, en comida”. Para lo cual entre otras, emplea estrategias como comprar los productos en rebaja.

-Gara (C, 30, E, P): Pero puedes comer, supuestamente, bio sin ir al producto más caro ¿no? bueno yo por ejemplo, que me estoy aficionando, voy al veritas que es como una única cadena

-Bona (B, 42, H, CP): Pues preparar la chequera ¡eh!

-Gara: Prepara la chequera...

-Bona: Sí

-Gara: Pero luego voy y digo bueno pues, lo que hablábamos ayer ¿no? de bueno pues voy al cartelito de la oferta y a lo mejor yo venía pensando en comprar tal cosa que me apetece, pero no, me voy a llevar a aquello que es lo que está de oferta y con aquello hago ¿no? Pero prefiero gastarme un poquito más, comer menos fuera, yo sacrifico cosas, para comer bien en casa, yo sí.

Mientras que el caso de Pilar (B, 51, JC, S) es diferente al de Gara. Pilar, además de sus gustos y preferencias alimentarias y recursos económicos, toma en consideración condiciones propias del contexto temporal y social de la cocina para realizar sus DA. Por ejemplo, aunque reconoció que le gustan los alimentos biológicos “por salud, por sabor, por todo” y algunas marcas de arroz como *L’Estany de Pals* o *Calasparra*, no los consume a diario por el factor económico “hablamos también de diario y de economía, es importante ahorrar, es como la pasta, ¿siempre compras la pasta mejor? ¡No! compro pasta gallo”.

Aunque los recursos económicos son importantes al operacionalizar las DA, en algunas informantes entran en conflicto sus valores personales, acerca de ello profundizaremos en los siguientes apartados.

Por otro lado, el capital económico, no sólo influencia lo que se compra, sino cómo y en dónde se hace. Estrategias como comprar productos de la estación o de temporada y concentrar la compra, son percibidas como un ahorro de dinero. Al adquirir productos de la estación, además de conseguirlos a precios más asequibles, sus características organolépticas como el sabor son las recomendables. “Si compro pescado, me da igual si es pez de factoría o no, pero que sea de la época porque va a ser más barato y además estará en su punto óptimo ¿no?”. “Me voy fijando también en el calendario de frutas y de

verduras, que encima esto es un ahorro económico brutal, porque sabes en qué fecha si puedes comprar un fruta o no [...] porque no es de temporada”.

Por otra parte, hacer el menor número de viajes para la adquisición de la materia prima permite gestionar el tiempo (recurso) y a la vez el ahorro del dinero ya que se gasta menos combustible en el caso de utilizar el auto o viajes de transporte público y porque se realiza la compra en sitios ya identificados con precios más asequibles “yo compro en el [mercado] Fondo [...] además es barato” lo que además facilita la gestión y el control de los recursos económicos “los lunes lo compro todo, porque así también llevo una cuenta del dinero [...] prefiero comprarlo todo y tenerlo ya organizado”.

Incluso hay quien reconoció que no hace la compra por internet para evitar sufragar el coste de la entrega de los productos. “No [compro por internet]. Porque te cobran los gastos de envío [se ríe] entonces yo voy, me acompaña mi novio al súper y vamos en coche el viernes normalmente por la tarde” Marta (C, 24, JC, S).

Todas las entrevistadas reconocieron hacer la compra en diferentes sitios para cubrir diversos propósitos como ahorrar dinero, adquirir los productos que satisfacen sus gustos y/o necesidad personales y con variadas periodicidades debido a la vida de anaquel o vida útil de los productos adquiridos y capacidad de almacenamiento de las mercancías en el hogar.

En términos generales el pan, se compra cada día, en la panadería, en la mayoría de los casos la fruta y la verdura en la frutería o el mercado. Cada 7 ó 10 días. Las carnes y pescado, en el mercado o en el supermercado. Cada semana. Los productos de segunda a quinta gama, leche ultra pasteurizada o productos de limpieza, por citar algunos ejemplos, en el súper o hipermercado cada dos, tres o cuatro semanas.

También detectamos que algunas informantes se abastecen de materias primas de gamas similares en distintos sitios para ahorrar dinero y/o satisfacer sus gustos y preferencias personales. Como Jimena quien:

[...] en el Bonarea [compro] el embutido, me da la sensación de que es bastante bueno, las lonchas son así finitas, como a mí me gustan y el precio es más económico, del [resto] de los supermercados, entonces, cuando compro un pollo entero o cuando compro embutido o compro gazpacho pues me voy a ahí a comprarlo, luego por ejemplo la fruta la compro en la frutería aparte [...] más cerca de casa, el pescado a veces lo compro en el supermercado normal, congelado, otras veces voy a otra cadena alimentaria que es de congelados, se llama la Sirena® [...] hay veces que por ejemplo compro pescado y luego otras veces pues cojo por ejemplo alguna comida un poco precocinado en plan si cojo

alguna pizza que casi siempre, en la lista de la compra trae, o una piza o lasaña o rollitos [...]. Jimena (C, 33, MJ, CP).

Finalmente, el dinero además de influir en los sitios donde se compra, el tipo y cantidad de los alimentos, también influye en las DA porque condiciona las prácticas culinarias, debido al equipo de cocina que se emplea para la elaboración de las comidas.

[...] La Thermomix® es un aparato ideal, pero, yo no lo encuentro imprescindible en la cocina, entre otras cosas porque vale 900 y pico euros a mi parecer una exageración de hecho yo estuve muchos años mirándomela sin comprar, mirando, mirando y mirando y pensando: “a lo mejor luego no le sacaré partido y uff tanto dinero”. Y bueno mi marido, se enteró y me la regalo, pero, si no, a lo mejor ahora todavía estaría sin comprarla eh, porque la encuentro muy cara, muy cara [...] Ahora incluso, bueno ahora tengo claro que cuando mis hijos se vayan de casa se la voy a reglar porque además para gente que está sola o que son dos es ideal [...] se puede aprovechar mucho, y bueno ya te digo yo, de cara al verano es que la usamos mucho, ayer mismo mira, hicimos una fiestecita, bueno pues hice una crema de limón que se hace [...] en la Thermomix® [se ríe] eh y es mucho más práctico porque no tienes que limpiar [...] 2 ó 3 cacharros. Ana (B, 48, JC, PH).

En el caso de Olivia (C, 27, MJ, CP), el dinero tiene una influencia en sus prácticas culinarias, señaló que aunque últimamente se ha aficionado a la repostería, paró de hacerlo, por “un tema de salud y de dinero”. Ella explicó que como estrategia de control de peso no consumía todo lo que elaboraba y que solía obsequiar sus creaciones, pero el comprar continuamente ingredientes para luego regalar la comida, no lo consideraba como una práctica rentable en el tiempo.

El recurso económico es una notable influencia en las DA, hemos observado que el dinero junto con el tiempo limitan o modifican tanto las prácticas alimentarias como las DA.

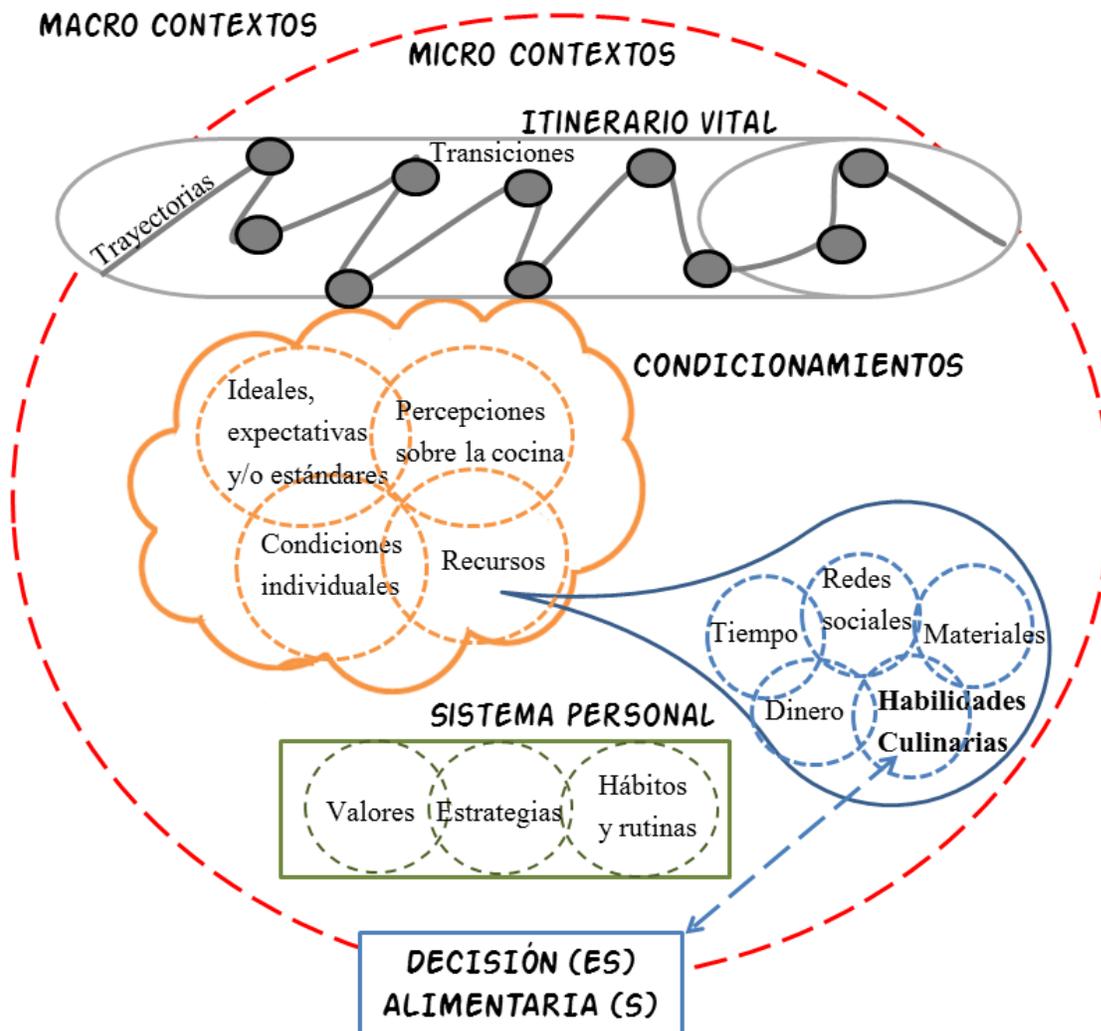
3.3.6.3 “Puedo hacer un arroz o cosas muy pequeñas pero cosas más elaboradas ya digo: ‘uy no lo compro ya hecho’”: Las habilidades culinarias y las decisiones alimentarias

Las HC como un recurso personal, circunscritas a contextos —culturales, sociales, temporales— determinados, median las DA a través de una compleja entramada de procesos racionales y consientes pero que a la vez contradictoriamente, también pueden ser inconscientes y arbitrarios. Estos procesos se conforman por interacciones con otros factores que intervienen en las DA, como las trayectorias y transiciones del itinerario vital, los recursos —tiempo, dinero, redes sociales—, la motivación —condiciones individuales— para el desempeño de las actividades culinarias, los ideales, expectativas y/o estándares y los valores personales relacionados con la alimentación y la cocina; todos ellos factores que a su vez son una importante influencia en las maneras de percibir la cocina. Y juntos, los procesos, los contextos, las maneras de percibir la cocina, las

trayectorias, transiciones, recursos, motivación, ideales, expectativas y/o estándares y los valores personales sobre la alimentación influyen en las prácticas culinarias y en las DA (ver ilustración 6).

En la siguiente ilustración sobre las habilidades culinarias y su relación con otros factores que influyen en las decisiones alimentarias, integramos las relaciones entre las HC y los diferentes factores que median las DA.

Ilustración 6 Las habilidades culinarias y su relación con otros factores que influyen en las decisiones alimentarias



Hemos detectado que la influencia de las HC sobre las DA es compleja, ya que a su vez está mediada por la interacción con otros factores como el *macro contexto*: las condiciones económicas, políticas, históricas, geográficas, sociales y culturales que influyen en las maneras de producir y comercializar los alimentos, las políticas

alimentarias y de salud, las legislaciones en materia de alimentos, las tradiciones y costumbres relacionadas con las prácticas culinarias y de consumo de alimentos.

El *micro contexto* se relaciona con los contextos de la cocina, social, temporal y alimentario. Por ejemplo los contextos temporal y social de la cocina influyen en los recursos —tiempo, dinero y esfuerzo— que se requieren en la elaboración de las comidas, mientras que el contexto alimentario ofrece las opciones de adquisición de insumos que pueden ser percibidas como bastas al distinguir diversas opciones o bien como limitantes, cuando no se ofertan las variedades o formatos esperados “acá que hay 3 frutas dependiendo de la temporada igual hay 3”.

Enmarcados en ambos contextos transcurre la vida, curso o itinerario vital de las personas que caracterizamos por trayectorias (línea continua en color gris) y transiciones o cambios caracterizados por círculos dentro de las mismas trayectorias.

Las trayectorias y sus transiciones influyen en la configuración de los condicionamientos relacionados con todos los elementos que caracterizan las DA: los ideales, expectativas y/o estándares sobre la alimentación, las maneras de percibir la cocina, las condiciones individuales —factores biopsicosociales como la motivación, el hambre, estado de salud, alergias, intolerancias, gustos y preferencias alimentarias, roles sociales de género— y los recursos tangibles como el dinero y los recursos materiales —alimentos, equipo y menaje de cocina— e intangibles como el tiempo, las redes sociales y los conocimientos y HC.

Los condicionamientos son dinámicos en el tiempo debido a que cambian, por ejemplo los ideales, expectativas y/o estándares relacionados con la alimentación pueden modificarse después de transiciones del itinerario vital, Muntsa (B, 44, JC, PH) y Steve, su pareja, cambiaron sus expectativas y estándares sobre las comidas en familia con el nacimiento de su hija Maya (transiciones).

[...] éramos conscientes del tema de alimentación pero desde que hemos tenido a Maya que ahora tiene 3 años, lo notas muchos más ¡eh! [...] antes él era como muy inglés ¿no? llegaba a casa y si eran las 7 de la tarde y le apetecía cenar, cenaba y yo llegaba a las 9 y él ya había cenado, bueno, me da igual ni bien ni mal ¿no? siempre nos acabábamos encontrando [risas] y ahora intentamos, pues eso cenar los 3 juntos, ahora es importante quizás establecer una pauta y aunque ella [Maya] a veces no cena lo mismo, le ofrecemos todo lo que estamos comiendo [...] Pienso que es súper importante [comer juntos], es que si no ¿qué unión familiar tenemos? Muntsa (B, 44, HC, PH).

En el caso de los recursos, algunos pueden mermer como el dinero o bien incrementarse con el paso del tiempo —y la práctica— como los conocimientos y HC. Incluso los conocimientos y HC fueron percibidos por dos de nuestras informantes como recursos

que contribuyen a la racionalización de los recursos del hogar y que pueden ser intercambiados por otros bienes como el dinero. Al respecto, Inés (B, 48, E, PH) identifica que la gestión que realiza sobre los recursos de la cocina en particular y en general de su hogar son un factor que contribuye a la optimización de los recursos.

[...] alguien tiene que hacer la comida, alguien la tiene que hacer [porque] si la compramos fuera cuánto necesitas de presupuesto al cabo de un tiempo, una ama de casa es la dueña de tu casa, mira yo tuve un novio mexicano y me decía: “me gustas para madre de mis hijos y dueña de mi sueldo”, me acordaré toda mi vida, porque tú puedes participar mucho en tu casa si tú no traes un gran sueldo o lo que sea, pero si puedes participar mucho gestionando, es una empresa, es una pequeña empresa que se levanta por la mañana y que necesita saber qué tiene en la nevera, qué tiene en el congelador sí más o menos le gente pues tiene sus cosas, evidentemente como gestor tú dices: “ta, ta, tal, tú fulano has esto, tú lo otro, tú lo otro” claro hay que colaborar, todo el mundo colabora en mi casa, todo el mundo pero la que lleva las riendas soy yo. Cuando mi hija le toque, pues yo no encuentro que eso sea un signo de esclavitud ¡yo! pero esta idea no se la puedo decir a nadie. Inés (B, 48, E, PH).

Por su parte otra informante considera sus conocimientos y HC como un recurso del que puede hacer uso para obtener otros recursos como el dinero.

[...] es [un] bagaje y ahora que me plateo que nos vamos a ir a vivir unos años a Inglaterra, siempre puedo encontrar un trabajo haciendo paellas [...] es algo que tienes tú como un tesoro saber cocinar, al final te puedes meter en cualquier sitio [...] siempre es un tesoro que llevas contigo, por lo menos sabes lo que comes y sabes qué buscar y qué comer, pienso yo. Muntsa (B, 44, JC, PH).

Al ilustrar los condicionamientos en círculos que se entrelazan buscamos representar gráficamente la influencia e interrelación mutua entre ellos. Por ejemplo, como ya lo hemos señalado anteriormente, las maneras de percibir la cocina influyen en la adquisición y desarrollo de las HC —recursos—, ya que un mediador del aprendizaje culinario es percibir la cocina como una actividad que “gusta”, mientras que la motivación —condición individual— también influye tanto en el aprendizaje culinario como en las DA —comportamientos alimentarios relacionados con la elaboración de las comidas—.

Los condicionamientos a su vez intervienen en la constitución del sistema personal de DA que se integra por valores personales relacionados con la alimentación y el establecimiento de estrategias y hábitos alimentarios. Todos estos factores participan en una DA, misma que puede derivar en consumir o no de un determinado producto. “En mi casa pues es que claro a todos nos gusta los dulces, entonces cuál es la opción no comprar, porque sabes que si lo compras te lo comes, entonces no lo compras” Docoloz (A, 69, H, S).

De la misma manera que los condicionamientos y los recursos materiales, tiempo, redes sociales, dinero o HC, los elementos del sistema personal de DA —valores, estrategias y hábitos— los representamos en círculos entrelazados debido a su mutua influencia.

En general, todos los elementos que moldean las DA son dinámicos e influenciados por contextos determinados, por ello gráficamente la línea roja que enmarca los micro contextos es punteada ya que buscamos representar la permeabilidad que existe entre los contextos (macro y micro) y la influencia constante en el resto de los factores que median las DA.

Además de compleja, la relación entre las HC y las DA es bidireccional, ello lo ilustramos con la flecha entre las HC y las DA, ya que las DA influyen en el desarrollo y adquisición de las HC, porque a medida que las mujeres eligen elaborar sus platos — independientemente de la gama de las materias primas que empleen— mediante la práctica y otros factores (motivación personal o maneras de percibir la cocina), se adquieren, desarrollan y/o perfeccionan sus conocimientos y HC.

Entendidas las HC como contextuales y personales, identificamos que diferentes HC influyen en las DA a través de procesos racionales, ya que de manera consiente se realizan las decisiones y procedimientos que se consideran necesarios para la elaboración de las comidas. Estas decisiones incluyen, la elección de la materia prima, equipo, menaje, técnicas de manipulación y/o cocción de los alimentos.

Sin embargo, también detectamos que a la vez que las mujeres toman decisiones premeditadas y consientes sobre sus DA, también lo hacen de manera improvisada y/o arbitraria, ya que “de último momento” mientras se desempeñan las actividades culinarias pueden hacer cambios relacionados con la elección de los platos a elaborar, los ingredientes a incluir, las técnicas de cocción, las maniobras de manipulación de los alimentos, entre otros.

Yo los macarrones no los hago nunca igual, un día le pongo orégano en la salsa, otro día le pongo más ajo, otro día le pongo más cebolla, le pongo ajo, le pongo, es que no lo sé [...] según me dé la gana. Helena (B, 43, JC, PH).

Nuestras informantes toman sus DA con la finalidad de satisfacer sus necesidades alimenticias, las cuales pueden ser diversas, algunas de las mencionadas fueron las biológicas —saciar el apetito, atender condiciones de salud particulares—, psicológicas —satisfacer gustos y preferencias alimentarias— y sociales —ritos de comensalidad—. Sin

embargo, el cómo dan respuesta a estas necesidades varía en cada entrevistada y a la vez cada en cada DA.

Una DA es circunstancial y contextual ya que se ve influenciada por los diferentes contextos, trayectorias y transiciones del itinerario vital, condicionamientos y los valores, estrategias y hábitos que cada mujer tiene y desarrolla. Todos ellos son factores que a su vez se modifican durante el itinerario vital.

Las HC mecánicas o prácticas junto con las HC perceptuales influyen en las DA de las mujeres entrevistadas debido a que son un recurso que las cocineras emplean para la elaboración de las comidas. Al hacer uso de las HC mecánicas, las cocineras ejecutan las tareas manuales de manipulación de los alimentos como cortar, mezclar, hervir, guisar. Las entrevistadas evalúan los diferentes procesos a los que son sometidos los alimentos con la finalidad de obtener resultado(s) concreto(s) en términos de sabor, textura, presentación, mediante la puesta en práctica de sus HC perceptuales.

[...] para hacer tipo sofrito o salteados o así, muchas veces [las instrucciones de la Thermomix®] te pone la opción 100° que es la temperatura para que no se queme el aceite, claro muchos te recomiendan 100° pero queda como más hervido, en cambio sí le pongo a 106° pues va un pelín más caliente y no queda tan [al] vapor [...] que queda más concentrado, queda más gustoso y así no queda tan aguado. Carolina (C, 28, MJ, P).

Mientras que cuando las cocineras buscan elaborar un plato determinado —HC conceptuales—, emplean diferentes HC—mecánicas, perceptuales y conceptuales— para elegir los insumos, métodos de manipulación y/o prácticas culinarias apropiadas para conseguir que el plato preparado cumpla con sus necesidades —gustos y preferencias alimentarias— y expectativas en términos de textura, presentación y de más.

Por ejemplo, para la elaboración de una paella las entrevistadas consideran el tipo de ingredientes a emplear, el azafrán, los productos cárnicos —conejo, mariscos— o el tipo de arroz, los cuales fueron de los productos más nombrados. “Un día traje arroz basmati para hacer la paella ¡No! no puede ser”. De acuerdo con lo relatado por las informantes es importante emplear una variedad determinada de arroz, como el bomba que “te da para darle tantas vueltas como sean necesarias” a la vez que va captando todos los sabores de los ingredientes.

También explican que el corte de los ingredientes debe ser el apropiado para la elaboración del plato “para hacer un sofrito para la paella cortaba las verduras de 2 centímetros ¡oye! Si vas a hacer un sofrito [para paella] ¡Córtalas pequeñito!” de lo contrario la apariencia o presentación final podría verse afectada “tiene que ser así,

porque si no vas a comer arroz con vegetales”, obtener el “punto de cocción” apropiado de los diferentes ingredientes. Y señalaron el empleo del menaje de cocina adecuado como algunas de las condiciones para elaborar este plato.

La manipulación de los alimentos y las prácticas culinarias elegidas para la preparación de la paella influyen en la obtención del plato deseado. Aunque las mujeres relataron pautas genéricas a realizarse para prepararla, a la vez cada una selecciona sus propios procesos o maneras de hacer “hay un montón de maneras de cocinarla ¡eh! cada uno tiene su manera” que en términos de resultado les permita además de satisfacer los requerimientos conceptuales y simbólicos del plato, complacer los gustos y preferencias alimentarias de las cocineras “a mí me encanta como me queda [la paella]” y/o de los comensales para los cuales se elabora “a Rodolfo le gusto el arroz que cruja”.

Por otro lado, las HC creativas que se desarrollan con la práctica y motivación personal — como el resto de las habilidades— para cocinar a partir de conocimientos y habilidades previas como HC mecánicas y perceptuales, influyen en las DA de las mujeres entrevistadas ya que son un recurso que les permite encontrar soluciones para afrontar las versatilidad de condiciones que enfrenta una cocinera cuando se encuentra con carencia de recursos como el tiempo “4 horas o 5 minutos no importa has de jugar con los recursos”, dinero “por las circunstancias económicas que he tenido [...] que apañar con lo que había” o materiales —alimentos, menaje y/o equipo— “abres y dices: ‘qué tengo, qué hago con esto’ y tiras, ahí haces un invento”.

Conocer las propiedades organolépticas y las reacciones físicas y químicas de los alimentos —atributos de las HC perceptuales— cuando son sometidos a las diferentes técnicas culinarias (hervido, al vapor o al horno), al aplicarles frío o bien combinarlas con otros ingredientes y/o alimentos, permite a las cocineras “saber qué hacer con ellos” para así elaborar diversos platos “se me ocurrió en el momento” —HC creativas— con los ingredientes que dispongan para obtener comidas que satisfagan las diferentes necesidades alimenticias de las entrevistadas, entre las que destacamos, por mencionar algunas, las biológicas —hambre—, psicológicas —gustos y preferencias alimentarias— y sociales —la comensalidad—.

-Helena (B, 43, JC, PH): Yo creo que mientras tengas un fuego [y] tengas alimentos es cuestión de decir pues: “¿qué quiero?” ¿una tortilla? yo que sé, ¿de verduras? ¿qué tengo de verduras?” coges un día lo harás de rábanos otro día lo harás de puerros otro día de pimientos, según

-Martina (B, 44, MJ, PH): Pero eso lo tienes que tener dentro

- Olga (B, 42, JC, MH): Sí, es como alguien que coge un pincel y te pinta un cuadro y otro no hace nada. También tienes que conocer los alimentos
- Silvia Z (A, 57, E, PH): ¡Claro!
- Martina: Yo esa intuición no la tengo
- Susana (B, 50, JC, P): Claro si no otro hará la tortilla y para otro la tortilla se ha acabado ¿No? Claro.

Conocer los alimentos y sus propiedades fueron mencionados en reiteradas ocasiones tanto en las entrevistas como en los grupos y las encuestas. Las personas consideraron estos atributos como básicos o importantes para “saber cocinar”. En particular, en un grupo de discusión realizado el 06 de junio del 2013, este tema fue retomado en reiteradas ocasiones por las informantes derivado de una anécdota que Ethel (A, 73, H, P) mujer con gusto por cocinar y quien aprendió a hacerlo desde niña, compartió en aquel momento.

Ella, que “por lo general no sé qué voy a cocinar ¿no? pero abro la nevera y veo qué cosas hay y digo voy a hacer tal cosas y ya está” relató la elaboración de un plato a partir de los ingredientes con los que contaba. Precisó que “los pimientos rellenos se hacen con carne molida [picada]” y debido a que “¡no tenía carne molida!” identificamos la puesta en práctica de sus HC creativas al elaborar un plato que satisfizo sus gustos y preferencias alimentarias.

- Entrevistadora: [...] ¿Qué se necesita para tener esta inventiva? Si viene un marciano que tiene pero nada de idea de la cocina... qué características, qué conocimientos, qué tendría yo que saber para tener esta inventiva y decir: “Ah no tengo tomates pero tengo gazpacho o a ver, voy a abrir la nevera y ¡ah mira! con esto puedo hacer... qué necesito para hacer eso
- Bona (B, 42, H, CP): Yo creo que motivación [...] Eso para empezar, porque sí no, abres la nevera y ¡no hay! no hay tomates, no hay...
- Ethel (A, 73, H, P): Pero algo encuentras, por ejemplo la vez pasada tenía un par de pimientos ¡grandazos! ¿No? pero no tenía carne molida, entonces usé, por ejemplo, la cómo se llama esta la fruta morada
- Gara (C, 30, E, P) y Teresa (C, 39, MJ, CP): ¡Berenjena!
- Ethel: Berenjena, la pelé, la dejé blanquita, la pelé toda y lo mismo los zapallines, también los pelé todo y lo corté chiquitito
- Entrevistadora: ¿Qué son los zapallines?
- Ethel: Son unos verdes así largos
- Gara: Como calabacín
- Ethel: ¡Calabacín! Acá le llaman calabacín, nosotros le decimos zapallines bueno después de que ya le quité todo lo verde y todo lo morado, de la piel que los cubre, entonces los corté chiquitito, chiquitito, chiquitito y hice un aderezo de cebollita, con ajo, con tomate, en esa oportunidad es que le eche ¡cava! le eche cava porque no tenía otra cosa, le eche un poquito de cava y eche toda la menudencia, como no tenía carne molida pues los pimientos rellenos se hacen con carne molida [se ríe] y entonces los rellené con eso y los cubrí con un poquito de harina con huevo ¿no? y los puse a cocinar en un poquitín de agüita y me salieron ¡muy ricos!

Encontramos también la motivación como una condición individual para el desarrollo de las actividades culinarias, a mayor práctica en la cocina, más experiencia culinaria que conducen al desarrollo de las HC, lo que a su vez amplía la gama de alternativas que las mujeres emplean mientras preparan los alimentos.

[...] yo por ejemplo soy bastante mala yo creo con esas cosas, a mí no se me hubiera ocurrido preparar algo así con la berenjenas y meterla dentro del pimiento, seguramente habría dicho: “pues no hay carne, pues hago, un puré de verdura” –Bona (B, 42, H, CP): Sí, sí- algo más rápido, no sé, no me hubieran venido estas cosas. Yo las admiro mucho porque no, a mí no me salen, o sea yo abro la nevera y sí, que sé yo, iba a preparar un puré o iba a preparar unas lentejas y si no hay esto, digo pues vaya ya tengo que cambiar de cosa [se ríe] soy muy cuadrículada ahí ¿no? no sé y creo que esto es importante conocer bien los sabores [de los alimentos] es importante conocerlos porque entonces sí que sabes que puedes combinar... yo soy muy básica. Teresa (C, 39, MJ, CP).

[...] escasas de ingredientes también, y porque decía ahora qué le echo porque siempre tiene que haber algo el agua ¿no? en algún ingrediente para espesar, aguar y no tener que echarle aceite [...] ¡nada! Abrí la nevera y dije: “pues gazpacho mismo” pues total ¿no es tomate triturado? Gara (C, 30, E, P).

Por otro lado, las HC de planificación influyen en las DA ya que las entrevistadas al prever o visualizar opciones alimentarias en un tiempo determinado —día, semana, mes—eligen qué platos preparar a partir de la adquisición de las materias primas que consideran necesarias para dar respuesta a sus necesidades alimenticias. Qué insumos adquieren y cómo planifican para dar respuesta a estas necesidades alimenticias varía en cada entrevistada y en cada DA que realizan, ello debido a la interacción de diversos factores que median las DA.

Jimena (C, 25, MJ, CP), generalmente (hábito) incluye “en la lista de la compra o una piza o lasaña o rollitos de alguna cosa” mientras que Helena (B, 43, JC, PH) “siempre tienes que sí croquetas que calamares”, ambas coincidieron que adquieren estos alimentos previendo los momentos en los que dispondrán de poco tiempo (recurso) para dar solución a sus tomas alimentarias. Pero a diferencia de Jimena, Helena, además suele (hábito) emplear este tipo de alimentos para resolver las tomas alimentarias de su familia cuando no se encuentra motivada (condición individual) para cocinar “*vull dir* estos son para los días de estos que de digo: ‘no tengo ganas de hacer nada’”.

Mientras que, Anna (B, 48, JC, PH) quien regularmente considera que carece de tiempo (recurso) para cocinar debido a que pasa más de 12 horas fuera de casa por cuestiones laborales (trayectoria del itinerario vital), no le gusta cocinar (maneras de percibir la cocina), se encuentra cansada “muchas veces llego más tarde de las 8pm tengo hambre, estoy cansada y no tengo ganas de hacer nada” y debido a que “mi trabajo consiste en

planificar, controlar, coordinar, me canso de hacer esto y hacer la comida, o sea hacerla es fácil, lo complicado es pensar” suele (hábito) prever la elaboración de platos similares durante la semana, en la que incluye el “*sopar guarru* que quiere decir cena guarra, o sea cena sucia que consiste en nuggets y patatas fritas” para ella y para sus hijos. Sin embargo esta DA está sujeta a otras condiciones como la ausencia de su marido en esta toma alimentaria “sí está mi marido no hay *sopar guarro*, porque a él le encantaría pero no nos conviene [suele cuidar lo que su marido come para ayudarlo a controlar su peso] y además porque es como una especie de ritual sin marido y sin padre”.

Por otro lado, Selva (C, 31, JC, S) y Gara (C, 30, E, P), guiadas por sus estándares (condicionantes) y valores relacionados con sus DA (sistema personal) de acuerdo con sus condiciones de vida (trayectorias del itinerario vital) evitan comprar y consumir “alimentos procesados” (segunda a cuarta gama) o platos precocinados ya que no los consideran adecuados para su salud.

[...] yo soy cero de cosas conservadas de hecho me generan una acidez en el estómago brutal, yo no sé qué llevan pero cualquier bote de acelgas, de patatas o sea es que no lo puedo ni oler es que me sienta fatal. Selva (C, 31, JC, S).

[...] por ejemplo lo de los garbanzos ¿no? que habíamos hablado que garbanzo de bote yo nunca los compro [...] ¡Claro! Eso porque primero ya alguien los ha cocinado y aunque lo hayan hecho en plan bien, a mí me da la impresión de que ya no es directo, de que se ha perdido alguna propiedad ¿no? y aparten le añaden el agüita que tiene como un conservante. Todo lo que sea directo ¿no? cuando menos pasos haya en medio mejor. Gara (C, 30, E, P).

Si bien las opciones alimentarias que las mujeres prevén —HC de planificación— para dar respuesta a sus necesidades alimenticias pueden ser producto hábitos, gustos y preferencias alimentarias o ideales y valores relacionados con la alimentación, las entrevistadas suelen hacer excepciones que se contraponen a sus ideales, expectativas y/o estándares y/o valores y hábitos alimentarios. Esto lo destacamos como una condición que contribuye a la complejidad de las DA y que suele presentarse en las DA de las mujeres entrevistadas producto de la influencia circunstancial y contextual de cada DA.

Carolina (C, 28, MJ, P) con referencia a sus estándares sobre las opciones que planifica para solucionar las tomas alimentarias —cuando prevé no disponer de tiempo o “ganas para cocinar”— considera los bocadillos o ensaladas como alternativas que se ajustan a sus estándares de una cena “fácil que no dedicamos a cocinar” cuando “llegamos tarde y ya no quiero hacer nada” por lo que suele comprar alimentos que le permitan la

elaboración de estas opciones “yo siempre compro jamón dulce o jamón de pavo y queso, algún queso tierno, eso sí que saca de un apuro”.

Sin embargo, aunque Carolina procura no comprar alimentos de quinta gama como las pizzas como una estrategia para evitar su consumo “intento no comprar para no comer” porque “es más fácil decir: ‘hoy no me apetece cocinar, me como una pizza’ entonces prefiero no comprar porque si no te tira la tentación de ‘ay hoy estoy cansada, no me apetece hacer nada’” ello no siempre se cumple y Carolina realiza excepciones en sus DA. Por lo que a pesar de estar en discordancia con sus estándares “sí que es verdad que a veces los viernes caemos en pizza [...] no mucho, pero yo qué sé a lo mejor uno o dos viernes al mes sí que lo hacemos”.

Junto con las HC de planificación, las HC de organización y las habilidades de búsqueda y gestión de la información fueron referidas por parte de las mujeres como mediadoras de las DA que percibían como “saludables”. Al respecto ampliaremos información en el apartado final de la tesis.

Bajo la premisa de que las DA se ajustan a circunstancias y contextos determinados, las HC de negociación y conciliación también median las DA de las mujeres entrevistadas ya que las informantes hacen adecuaciones en sus prácticas culinarias con la finalidad de satisfacer los gustos y preferencias alimentarias de los comensales para los que se elaboran los alimentos. Ello puede relacionarse con la modificación de recetas al cambiar las técnicas de cocción, evitar añadir ingredientes que no gustan, realizar los procesos de manipulación de los alimentos para obtener los sabores, presentación y texturas adecuadas “tú haces un gazpacho y para que guste en casa, tiene que ser que no se note nada, hay gente que le gusta encontrar cosas, pero a mis hijos [...] les gusta muy liquidito”.

En algunas entrevistadas como Anna (B, 48, JC, PH), la HC de negociación y conciliación también influye en los comportamientos alimentarios relativos a la compra. Por ejemplo, con la finalidad de evitar conflictos en su hogar “dejo de comprar aquellas cosas que aunque nos gusta [...] acaban siendo un problema en la nevera”.

El chocolate ya lo he dejado de comprar, porque cada vez que lo compro, bueno, se lo comen, se lo esconden, hacen puñetas ¡no compro chocolate! cosas con chocolate ya comen las que sean y como es una pelea pues ¡no hay chocolate! Hay yogurt natural, no hay yogures de otros sabores [...] galletas mmm, ya no compro, el que quiera merendar que coma pan, que hay pan. Hay muchas cosas que no las compro porque hay un mal rollo

en casa, que porque son de formato pequeño, no hay para los 3 no sé qué ¡a la mierda! ya no compro aquello. Anna (B, 48, JC, PH).

Finalmente, identificamos que la habilidad de búsqueda y gestión de la información también influyen en las DA. Algunas informantes buscan recetas que desean reproducir, lo que media sus comportamientos alimentarios relacionados con la compra y preparación de los alimentos. Mientras que bajo condiciones menos conscientes otras entrevistadas relataron obtener recetas y/o ideas de manipulación y/o preparación de los alimentos que al escucharlas o leerlas “se van quedando” es decir esta información, mediada por la motivación (condición individual), se integra al cuerpo de conocimientos culinarios de las entrevistadas y estos conocimientos pueden influir en los comportamientos alimentarios durante la preparación de los alimentos.

[...] si tu lees muchas recetas de macarrones pues no te las explicarán siempre igual, entonces tú ves que a esta receta le cabe, esto, esto y esto ¿no? improvisación [...] se me irán quedando porque yo veo que oye: “ostras esto que ha hecho que interesantes es ¿no?” y ya está ahí se queda y después supongo que algún día saldrá [...] una vez que hacían quicos triturados ¿sabes? Maíz triturado para las ensaladas y me encantó y ahora yo pongo siempre quicos triturados en la ensalada. Carmen (B, 54, JC, P).

A continuación presentaremos las redes sociales, como recurso que nuestras informantes emplean y tiene influencia en sus DA.

3.2.6.4 “Los domingos [...] vamos a comer a casa de mi suegra”: Las redes sociales

Las redes sociales, entendidas como capital intangible, son las interacciones sociales con los familiares (madres, padres, hermanos) y amigos, además de contribuir a la adquisición y desarrollo de las HC tanto en las fases de transmisión y aprendizaje, también influyen en las DA.

Identificamos que a través de las redes sociales las mujeres tienen alternativas “para no cocinar”, esto independientemente de la edad, condición laboral y conformación del hogar. “La gente se va a comer a casa de su madre y es más fácil”.

Bona (B, 42, H, CP), que emplea diversas estrategias para evitar cocinar, una de ellas, es hacer uso de sus redes sociales para comer lo que no suele preparar en casa.

[...] Si voy por ejemplo a casa de una de mis hermanas para ayudarle con los niños o como visita de familia, preparan la comida, pues ahí como y como [...] bien, porque preparan pescado, carne, cosas sanas y aprovecho y como. Bona (B, 42, H, CP).

Mientras que Marta (C, 24, JC, S) y Silvia V (B, 40, JC, S), además de ir a comer a casa de los padres una vez por semana o más, suelen llevar consigo a sus casas comida

preparada que es empleada para resolver total o parcialmente alguna toma alimentaria. “Hoy [comí] puré de patatas que es de ese instantáneo [se ríe] que ese, lo he hecho esta mañana y lomo que me dio ella [Carmen, su madre] el domingo”.

Por su parte Anna (B, 48, JC, PH), Martina (B, 44, MJ, PH) y Helena (B, 43, JC, PH) reconocieron como estrategia para “evitar cocinar” los fines de semana, comer en casa de sus suegros. “Sólo cocino los sábados porque un día [del fin de semana] los domingos [...] siempre vamos a casa de mi suegra un día”.

-Helena (B, 44, JC, PH): Ahora los domingos entre que te levantas, almuerzas, vamos a comer a casa de la suegra entonces ya no haces [comida]. Hace [mi suegra] paella, hace rustido y si no bueno que hace buena comida, además cocina muy bien [...]

-Entrevistadora: Pero hacen así porque sabe que van a ir a verla ¿no?

-Helena: Si [...]. Si se van ellos [los suegros], entonces cocino yo, pero si no, siempre vamos a comer a su casa

-Martina (B, 44, MJ, PH): Sí porque en la semana vas siempre corriendo y con la noche las cenas y todo y el fin de semana tengo un *catering* abajo que hace unas cosas alucinantes (risas) Entonces muchas veces también me voy a comer a casa de mi suegro o vamos abajo y digo: “qué queréis” (risas) y cojo comida abajo, porque yo también, es mi fin de semana o sea que no me paso el fin de semana cocina

-Helena: Yo esto lo hago el sábado

-Martina: Sí, ves yo también, un día vas con los suegros

-Helena: Exacto, entonces yo tengo el fin de semana que no cocino.

Las redes sociales “si consigo que me lleven a cenar, no cocino” al igual que el empleo de otros recursos como el dinero —al intercambiarlo por comida elaborada— son factores que mediados por las percepciones sobre la cocina y motivación personal para cocinar, se emplean para resolver las tomas alimentarias de los fines de semana.

Los amigos o compañeros de piso —otra manifestación de las redes sociales— también son recursos empelados por nuestras informantes para resolver sus tomas alimentarias. Por ejemplo, Jimena (C, 25, MJ, CP) quien se turna la elaboración de la cena y limpieza de la cocina con sus compañeros de piso.

[...] es más cómodo para nosotros, porque no tenemos que cocinar todos los días así nos vamos turnando, por ejemplo el que cocina, no friega, una persona cocina y otra lava le friega y entonces así nos vamos turnando y todos descansamos. Jimena (C, 25, MJ, CP).

Esta estrategia de “cocinar cuando me toca”, es decir compartir la responsabilidad de la elaboración de las comidas con amigos —redes sociales— para no cocinar cada día, también fue descrita por Teresa (C, 39, MJ, CP) y Alessandra (B, 43, E, CP).

Hasta aquí hemos presentado cómo los diferentes condicionamientos en general y recursos en particular moldean las DA.

A continuación explicaremos, cómo el sistema personal de DA —valores, estrategias y hábitos— que las mujeres configuran a partir de los contextos, curso vital y condicionamientos, interactúa con el resto de los factores y a la vez moldea las DA de las informantes.

3.2.7 Sistema personal

El sistema personal de DA es un conjunto de procesos mentales que las personas desarrollan para guiar sus comportamientos alimentarios de acuerdo con las circunstancias, contextos (Connors y otros, 2001; Furst y otros, 1996) y objetos planteados.

Está integrado por valores, estrategias y hábitos.

3.2.7.1 “La responsabilidad de donar suport al que tens al costat i entre tots ¿no? porque andar a buscar unos plátanos en Sudamérica, perdona, cuando tenemos unos plátanos de las canarias que son riquísimos”: Los valores personales

Los valores son las consideraciones que las personas toman cuando realizan sus DA (Sobal y Bisogni, 2009). De acuerdo con las propias condiciones del itinerario vital, las mujeres entrevistadas desarrollan un sistema de valores personales relacionados con sus DA.

Los valores al igual que las DA son dinámicos ya que cambian a lo largo del itinerario vital y situacionales debido a que suelen jerarquizarse de acuerdo con contextos —temporales y sociales— determinados. Por ejemplo, el valor de los gustos y preferencias alimentarias premia sobre el de la conveniencia o rapidez en una comida de celebración (contexto social).

El desarrollo del sistema de valores permite el establecimiento de ciertas estrategias que facilitan la rutinización de las DA.

Algunos de los valores que influyen en las prácticas culinarias y los comportamientos alimentarios de las mujeres entrevistadas son:

- a) los gustos y preferencias alimentarias que se refieren a las características organolépticas de los alimentos —sabor, presentación, textura— “normalmente [al

- caldo de pollo] le pongo una pechuga o a veces le pongo solo alas, me gustan mucho porque no son tan grasas y le dan mucho gusto”;
- b) el costo “los productos bio son carísimos”;
 - c) la calidad “vamos al mercado, está bien de precio y es buena calidad”;
 - d) la “practicidad” y/o conveniencia y/o la inmediatez “me he hecho fiel seguidora de la Sirena®, que es, saco el plato preparado, son congelados, lo meto en el microondas, 2 a 7 minutos máximo y tengo un plato estupendísimo, preparado y me lo puedo comer ya” Bona (B, 42, E, CP);
 - e) el placer, “el placer y la comida van de la mano, en mi caso [...] quiero decir es placer cocinar para otros, es placer probar cosas”;
 - f) satisfacer los gustos y preferencias alimentarias de terceros “A las legumbres le corto unas poquitas rodajas [de chorizo] para que le de sabor, porque viene mi nieta a comer y le gusta, pero no, yo no soy de ponerle”;
 - g) la salud “inviertes en salud, en comida”, (ampliaremos información sobre la salud y las DA en el siguiente apartado).

También identificamos valores como las manifestaciones ideológicas. Algunas informantes destacaron la importancia el cuidado del medio ambiente y la responsabilidad social como factores que mediaban sus DA. Ellas manifestaron comprar alimentos de temporada, bio o productos producidos localmente para participar en el cuidado del medio ambiente y apoyar a los productores locales.

[...] en la frutería donde voy, siempre mi pregunta cada semana es la misma: “¿de dónde son las manzanas? ¿Son de aquí? ¿No, de dónde son?” entonces pues la Golden es de Chile, la otra es de Sudáfrica y le digo: “no tenéis manzanas de aquí”, pero quizás si el consumidor ya empieza a pedir, la oferta cambiará [...]. Muntsa (B, 44, JC, PH).

Por su parte, otra informante reveló no comprar coca cola® debido a que no estaba de acuerdo con los recortes de personal ocurridos en fechas recientes en las fábricas de esta compañía ubicadas en diversas ciudades españolas.

Generalmente la prioridad que se le da de los diferentes valores está sujeta a negociaciones y ajustes que las propias mujeres hacen, ya que una sola DA difícilmente satisface todos los valores personales. Por ejemplo, valorar la practicidad o conveniencia sobre la salud.

[...] yo acá [en Barcelona] lo que hacía ya era comprarlos [fríjoles] enlatados, [...] acá haces las cosas prácticas, sin que sea lo más sano ¿me entiendes? y por otro lado estaba trabajando en Unilever® y en Unilever® digamos todas estas cosas de Knorr® tienen cosas súper prácticas de decir, mira quieres ponerle un salsa de tal, entonces te dan todo

tan listo y tan preparado ya ponen cosas tan fáciles como consejos del chef o cosas así que para mí es que me va súper bien, que no puedo estar mirando mi salud, pero que me va súper bien, con eso porque ya lo tengo clarísimo, está súper masticado el tema y ya lo entonces no cuido mucho mi alimentación [...] mientras he trabajado acá siempre he tenido tiques de restaurante, muchas veces no me preocupaba ni siquiera por que llevar, pero ya últimamente íbamos al trabajo, llevábamos, la niña con la que vivo y yo, llevábamos un tupperware® y nada, pues lo mínimo, o sea tú sabes, yo que sé... salchichas con arroz y puré de papa pero de estos purés que tú haces así de paquete. Sofía (C, 29, JC, CP).

O el costo y la calidad “aparte [de] que sea más barato o más caro, a veces sobre todo con el pescado fresco mejor elegir lo que está bien, que no lo más barato”.

Los gustos y las preferencias alimentarias son un valor que suele dominar o es el “menos negociable” del resto de los valores en las DA. El sabor es preponderante sobre la conveniencia en algunas de las DA de Anna (B, 48, JC, PH). Ella es una informante que a pesar de considerar que “yo no tengo tiempo de cocinar, ni ganas de hacerlo” y que por lo que generalmente suele basar sus DA en relación con la gestión y ahorro de su tiempo “las judías las compro congeladas, la verdura congelada porque yo no tengo tiempo de ir a comprar”. Sin embargo en la elaboración de algunos platos como la lasaña o los canelones, por sabor —gustos y preferencias alimentarias como valor—, emplea técnicas culinarias que requieren más tiempo, vigilancia y las maniobras de manipulación de los alimentos. En negritas destacamos la influencia de este valor en las prácticas culinarias de Anna.

[...] láminas de éstas para hacer lasaña que no se tiene que cocinar ¿qué quieres te diga? [...] **prefiero si hay que hacer lasaña y pasta y tal, prefiero hervir la pasta, a mí me gusta más.** Porque esta pasta que tienes que cocinarla, que la pones en agua caliente, en el caso de los canelones me gusta más la pasta un poco más pasada, menos al dente, o sea cuando es macarrones y todo esto me gusta al dente, pero cuando es que hay que envolver algo, **me gusta más tierna** y esto [pasta] que no se cocina, que simplemente se calienta en agua caliente, queda un poco dura [...]. Anna (B 48, JC, PH).

En otra informante, Pilar (B, 51, JC, S), los gustos y preferencias alimentarias dominan sobre su ideología (responsabilidad social y el cuidado al medio ambiente) y entran en conflicto con el costo. Aunque por sabor, por salud y por solidaridad con los productores locales Pilar prefiere comprar en el mercado alimentos de temporada, de producción local y/o bio, aunque este último atributo entra en conflicto con el precio “no puedo siempre por economía”. Compra tomates porque le gustan aunque no estén en temporada.

[...] tenemos que comprar las verduras de proximidad [...] pero los tomates me encantan y siempre tengo tomates aunque no sea época, esto sí que es lo único que entra [se ríe] me encanta el tomate porque además lo uso para muchas cosas: cocido, a la plancha, de muchas maneras, crudo, **el tomate me gusta, me gusta y lo tengo** [...] o sea tengo nada más 2 o 3 tipos de tomate en la nevera [se ríe]. Pilar (B, 51, JC, S).

El sistema de valores personales de las DA no sólo influye en qué alimentos se compran, sino dónde se realiza esta acción. Hay quien reveló hacer algunas compras veritas para obtener productos bio o quienes por precio, calidad y para encontrar productos de temporada prefirieron comprar en el mercado.

Por otro lado, el realizar la compra en distintos sitios permite articular y satisfacer diversos valores como gustos y preferencias alimentarias, costo o conveniencia. Ello se refleja, por ejemplo en el caso de Jimena (C, 25, MJ, CP), quien suele comprar algunos productos en el bonarea (por gustos y preferencias alimentarias y por costo), otros en la Sirena®, por conveniencia, no sólo de la inmediatez de los platos preparados, sino que además algunos de sus formatos de venta también satisfacen sus necesidades personales.

[...] la otra vez cuando fui [a la Sirena®], encontré aguacates que estaban sin la piel y sin la pepita, estaban congelados, estaba por la mitad y congelado, también lo compré porque a veces se me pone malo, entonces, también lo compré congelado y [...] pues, bien, yo no le noté mucho la diferencia [del sabor] y para mí es bastante [práctico] pues como suelo comer raciones pequeñas, así me evito el hecho de que hay cosas frescas que se te ponen malas, entonces, lo congelo y se me mantiene más tiempo. Jimena (C, 25, MJ, CP).

Debido a que uno de nuestros objetivos en la tesis es explorar las maneras sobre cómo nuestras informantes perciben, conceptualizan y/o entienden la alimentación “saludable” y cómo ello se relaciona con sus HC. Y dado que el valor de la salud o “lo saludable” es complejo y diverso decidimos presentarlo en un apartado separado del resto de los valores.

3.2.7.2 “Lo decía el Quijote ¡joder! Que ‘la salud del cuerpo se fragua en lo que tiene en el estómago’”: La salud y lo “saludable”

La salud, como otro de los valores que integran el sistema personal es jerarquizado y negociado cuando se considera con relación a otros factores —contextos determinados, maneras de percibir la cocina, condiciones del itinerario vital, condiciones personales o recursos— que determinan las DA.

Discursivamente la alimentación y su relación con la salud fue un binomio mencionado en diferentes ocasiones por nuestras informantes. En el caso de Inés (B, 48, E, PH), Muntsa (B, 44, JC, PH), Marilo (B, 42, E, PA), Selva (C, 31, JC, S) y Gara (C, 30, E, P) ya que el valor de la salud suele guiar sus DA.

[...] en los últimos años he ido siguiendo una dieta que le llaman la dieta de la zona que no sé si la conocen, es una mezcla entre eh, en el plato te tengas que imaginar que tengas un 40% de hidratos de carbono que son de carga glucémica baja, luego tienes que tener un

30% de proteínas y un 30% de grasas pero que no sean saturadas, que sean grasas beneficiosas para el organismo [...] bueno, no [hago] totalmente la dieta de la zona, sí que también la paleodieta, [...] me hincho a verduras pero porque me encanta, las frutas me vuelven loca y sobre todo también todo lo que como de proteínas a nivel de carne, intento que sean ecológicas y si encima son de lugares que tienen cultivos lunares, no sé si conocéis que en función de cuando plantan algo o en función de cuando tienen los animales y cuando los matan y cuando no sé qué pues afecta más o afecta menos a lo que llevan en sí las proteínas [...] o sea básicamente, mi, dieta se basa en los parámetros de la paleodieta y la dieta de la zona. Selva (C, 31, JC, S).

Otras informantes consideraban la importancia de la salud, entre otros valores al tomar las DA. Aunque también hubo quien señaló que la salud no era un valor prioritario en sus DA.

[...] todas estas cosas de knorr® tienen cosas súper prácticas [...] te dan todo tan listo y tan preparado ya ponen cosas tan fáciles [...] así que para mí es que me va súper bien, que no puedo estar mirando mi salud, [...] ya lo tengo clarísimo, está súper masticado el tema. Sofía (C, 29, JC, CP).

Además el valor de la salud fue mencionado como referente —moral— o guía de lo que “los otros” deberían tomar en cuenta al realizar sus DA.

[...] es que lo decía el Quijote ¡joder! Que “la salud del cuerpo se fragua en lo que tiene en el estómago” o sea esto lo ven como un mensaje externo a ellos, [...] es lo primero, [...] como y luego existo y luego ya vendrá lo demás y no me digas que no tienes tiempo cuando luego resulta que te tiras 2 horas pues eso yendo a comprar chuminadas y te tiras dos horas viendo una película, [...] concienciación de que lo primero que se necesita es comer y comer razonablemente [...] comer con cabeza es decir que tú tengas los nutrientes necesarios a lo largo de la semana a lo largo del día [...] yo tengo muchas amigas amas de casa y tienen hijos y van al colegio, dejan a los hijos y luego se sientan a tomar un café que dura pues 4 horas, luego a último momento entran en la tienda: “[...] pues ponme esta hamburguesa de pollo para el niño y tal” entonces el niño se aburre, no quiere eso, lo ha comido 20 veces se lo deja ahí y tal ¿no? ¡Ostia! Cúrratelo un poquito más, yo qué sé, no tengas nada más, si no trabajas ¡joder! Tu trabajo es un poco ocuparte de la salud de los tuyos, no te digo que seas una esclava, pero la salud de los tuyos y la tuya propia es que es fundamental. Yo no me considero una esclava, me considero que llevo las riendas de mi casa que es muy diferente, yo quiero llevar las riendas de mi casa, quiero saber lo que comen mis hijos, quiero saber cómo están de salud, quiero ser la responsable de eso, de momento, luego ya ellos ya harán la suya, yo no me considero que por eso sea una esclava, que me gusta [la cocina] además, bueno vale, pues mejor para mí ¿no? esto es hacer de la necesidad virtud ¿vale? [...] también mucha gente me dice: “claro es como a ti te gusta” digo bueno pues suerte, y si no me gustara lo tendría que hacer igual, lo tendría que hacer igual. Inés (B, 48, E, PH).

Con la finalidad de conocer la percepción de relevancia de la salud en las DA —propias y las de “los otros”— en el guion de preguntas realizadas tanto en las entrevistas como en los grupos de discusión (ver anexo IV) retomamos resultados del estudio *Comemos como vivimos: Alimentación, salud y estilos de vida* realizado en el 2006 por investigadores del Observatorio de la Alimentación de la Universidad de Barcelona. De acuerdo con los resultados de esta investigación “el 51% de las españolas consideran que no se sigue una alimentación más acorde a su salud porque hace falta educación nutricional” y

preguntamos: “a ¿qué faltas se pueden referir?” además “el 49% dice que son otros los motivos y no la falta de educación nutricional” por lo que cuestionamos a nuestras entrevistadas sobre “¿cuáles creen que son estos motivos?”.

Esta pregunta favoreció el debate y la reflexión en los grupos de discusión y entrevistas. Así mismo, nos permitió corroborar discursivamente la diversas opiniones y factores que intervienen en torno a la ejecución de las DA.

Las mayoría de las entrevistadas, excepto Marilo (B, 42, E, PA) y Natalie (B, 42, MJ, P), perciben que no hace falta información nutricional, “yo creo que el que no lo sabe es porque no quiere, o lo sabe y no hace caso”.

Las mujeres perciben que “hay información suficiente”, “estamos bombardeados de mensajes por todos los lados de lo que es bueno, de lo que no tienes que comer”, “nunca hemos tenido tanta información nutricional como tenemos ahora, jamás en la vida ¿qué más quieren saber?”. Algunas de las fuentes citadas donde las mujeres obtienen información nutricional fueron la televisión, las revistas, el internet, personal de salud, la radio “yo escucho mucho en la radio [...] dan mucha información, incluso salen doctores explicando de todo, es que ahora yo creo que hay información de todo”.

A partir de la disponibilidad de información, algunas informantes como Docoloz (A, 69, H, S), Inés (B, 48, E, PH), Anna (B, 48, JC, PH), Helena (B, 43, JC, PH), Olga (B, 42, JC, MH) consideran que “todos sabemos lo que debemos comer [...] o bien por salud o por estética, creo que lo sabemos todos, hasta los niños”.

De acuerdo con la opinión de nuestras entrevistadas, “otros motivos” son los que influyen en sus DA y no el desconocimiento nutricional. Algunos de los mencionados fueron.

- a) El contexto alimentario —oferta de alimentos— “donde compras ¿no? si compras más en supermercado, tienes disponibles [otros alimentos] que si vas al mercado, como no los tienes, pues no los compras, precocinados y cosas de estas [...] también podría influenciar”. La influencia de la publicidad y *merchandising* “muchos de los anuncios que hay [...] de las madalenas [...] pintitas de chocolate y [...] te está vendiendo que lleva leche [...] que es el mejor complemento para la merienda de tu hijo y en realidad nada más lejos”.

[...] la publicidad, [...] cuando vas al súper mercado, la primera cosa que ves a la altura de los ojos son comida basura, o sea [...] en teoría recibes la información correcta [...] desde el punto

de vista nutricional pero luego en la práctica es exactamente lo contrario, como que te guían hacia la comida basura de alguna manera. Alessandra (B, 43, E, CP).

- b) La falta de recursos como el dinero “si te vas al McDonalds [...] por 2 euros dos hamburguesas patatas fritas y una coca cola grande ¡2 euros! Ese es el precio de un café con leche”
- c) La percepción del tiempo —como ya señalamos anteriormente— el que se necesita para aprender a cocinar, el que implica la gestión de la compra “si no vas a comprar cada día no puedes tener cosas frescas” y el que se ha de invertir en la preparación de los alimentos y las actividades pre y post limpieza de la cocina.

[...] Yo encuentro que en este país ya se ha hablado mucho de esto [...] *ara* no se habla de otra cosa que de comida equilibrada [...] yo creo que si no se come mejor no es porque no se sepa lo que se tiene que comer, es porque no hay tiempo para comer mejor, punto [...] para comer sano, hay que ir a comprar más a menudo o sea esto de ir a comprar un día a la semana no ayuda a comer variado tampoco, de verdad, la verdura se estropea, no te llega. A mí se me estropea y nosotros comemos verdura los primeros días y después ya es *mes uy*. Anna (B, 48, JC, PH).

- d) Los gustos y preferencias alimentarias —valor que a la vez forma parte de las condiciones particulares de cada individuo— como factor psicológico. “Lo que pasa es que nos llama mucho más la atención pues cosas que no son sanas”.
- e) O bien la combinación de factores como la falta de tiempo y la falta de ganas o motivación personal.

[...] no cocinamos, porque no tenemos tiempo y el tiempo no lo dedicamos a cocinar, preferimos, se lo dedicamos a otro tipo de ocio y la cocina no es un ocio. La cocina a veces es rápido, para hacer la cena venimos rápido, hemos comprado cuatro cosas en el súper las juntamos y tun, tun, tun ¿ves? Yo pienso que todos tenemos una educación nutricional, otra cosa es que tengamos el tiempo, a veces no tenemos tiempo para hacerlo ¿no? Olga (B, 42, JC, MH).

Además de las implicaciones de la salud y su relación con otros factores que moldean las DA, identificamos que existen diversas maneras de concebir o conceptualizar lo que es “saludable”. A continuación las presentamos.

3.2.7.2.1 “Cuando yo pienso en saludable, pienso en la base clásica de carne, pescado, verduras y frutas”: La diferentes maneras de entender lo saludable

Las percepciones de comer “saludable”²¹⁷ son diversas y complejas. Diversas debido a que admiten matices que se relacionan con la ingestión o evitar el consumo de

²¹⁷ La construcción de la salud como valor del sistema personal de las DA la realizamos a partir de lo que es percibido como “sano”, “saludable”, “nutritivo”, “que nutre” o aquello que se considera tiene un impacto en la salud —lo “bueno” o “malo” para el cuerpo y/o su integridad física. En el

determinados grupos de alimentos, alimentos en específicos, nutrientes particulares, patrones, frecuencias y/o cantidades de consumo, formas de preparar o producir los alimentos. Y son complejas, ya que además de configurarse a partir de ideales, expectativas y/o estándares —que están sujetos a modificación y/o alteraciones durante las trayectorias y transiciones del itinerario vital— reflejan las experiencias sociales, culturales y la reproducción tanto de los discursos médicos como de los *contradiscursos* —discursos “alternativos” a los difundidos por autoridades sanitarias del ámbito de la salud pública— de un momento histórico determinado.

[...] recuerdo de esa época, las modas que hubo. Hubo aquella moda de que el pescado azul provocaba colesterol, mi padre que tiene colesterol ¡no! “todo pescado blanco” y en lugar de aceite de oliva, aceite de girasol, después nada, volvió la razón ¿no? y el sentido común y se volvió a cocinar con aceite de oliva [...] Sí, al menos en España hubo una época, que bueno, supongo como los grandes *lobbies* de las azucareras, cuando dijeron que la azúcar no, [que] había que tomar sacarina por un tubo, después cuando el aceite de olivo no era muy bueno y había que utilizar aceite de girasol, todas las madres de España empezaron a comprar aceite de girasol, cuando siempre se había utilizado aceite de oliva [...] Bueno y después hubo aquello de una intoxicación por el aceite de Corsa ¡terrible! [...] o el pescado azul, de repente, pues no entraba a la casa pescado azul, había que comer merluza, rape, pues no, las sardinas, boquerón no, al final todo se ha puesto en su sitio ¿no? [...] después también con lo de la lactancia, que si vas que el biberón era mejor que la teta [...] Yo creo que [esto] deberían ser los últimos de la década de 1970 o la década de 1980. Muntsa (B, 44, JC, PH).

De acuerdo con los discursos de las informantes identificamos que lo “saludable” es descrito en combinación de términos relacionados con los alimentos, grupos de alimentos y/o nutrientes “hidratos de carbono, grasas, proteínas, verduras, leche” por lo que con la finalidad de ilustrar la diversidad y complejidad en torno al valor de la salud y la construcción de lo “saludable” en las DA presentaremos distintos apartados que integran las categorías relacionadas esta temática.

3.2.7.2.1.1 Los alimentos y los métodos de producción

Comer “saludable” para algunas de nuestras informantes se relacionó con el consumo de determinados grupos de alimentos como “el grano” o las legumbres, judías, garbanzos, lentejas, carne de cerdo, pollo, carne blanca, frutas, verduras y lácteos. Las legumbres son buenas para la salud o “saludables” o “un producto muy nutritivo” porque tienen proteínas, aportan hierro “las lentejas llevan mucho hierro hay que comer lentejas” y/o “dan energía”.

texto emplearemos el término “saludable” para hacer referencia a todas las anteriores hechas por las entrevistadas.

[Las] legumbres, [...] lo que te va a dar es proteína, es decir es tu energía, es tu pila, es tu gasolina, tu energía básica, es decir tú puedes pasar sin muchas cosas pero tú necesitas unos hidratos, unas proteínas y en este caso de origen vegetal. Inés (B, 48, E, PH).

Incluir o limitar el consumo de alimentos específicos también es considerado como comer “saludablemente”.

Comer pescado es percibido como “saludable” “hay que comer cosas sanas como pescado”. Las entrevistadas mencionaron clasificaciones genéricas —pescado blanco, azul—, variedades específicas —atún, sardinas, salmón, merluza— o características morfológicas —a tomar en cuenta— como el tamaño del pez debido a la cantidad de metales que podrían ser almacenados en la carne del animal.

[...] Sé que también es importante que el tipo de pescado no sea muy grande, porque bueno, me han contado, que sobre los pequeños, que los pescados pequeños contienen más propiedades positivas para el cuerpo, y que digamos que no acumulan tantos, creo que eran metales algún tipo de metal acumulan menos, y los grandes [como] se comen a los pequeño, y estos ya acumulan pequeñas proporciones entonces, cuando llegan a los grandes eso, tienen más [metales]. Jimena (C, 25, MJ, P).

El tipo de pescado fue asociado con el contenido nutricional de grasas —cantidad y tipo—. Por ejemplo hubo quién señaló que “el atún es sano ¿no? y tiene grasa pero no son grasas saturadas”, en cambio otras informantes preferían determinadas variedades de pescado por gusto y contenido graso “mejor blanco que azul [...] me gusta más y además tiene menos grasa”. Sobre la cantidad y tipo de grasa considerada como “saludable” ampliaremos información en los párrafos subsecuentes.

En cambio, la crema de leche o nata, fue percibida por algunas entrevistadas como “cuesta digerirla”, “que engorda” o un alimento “con muchas calorías”, condiciones percibidas como no deseables, por lo que limitar su consumo “es saludable”.

Con relación a la leche, detectamos pronunciamientos que incluyen tanto la reproducción de las recomendaciones nutricionales como la reproducción de contra discursos²¹⁸. Identificamos diversas posturas y contradicciones entre los discursos y las prácticas declaradas por las informantes.

²¹⁸ Autoridades en materia de alimentación como la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición SEEDO, Fundación de alimentación saludable, recomiendan a los adultos españoles el consumo de leche. Sin embargo existen discursos “alternativos” —no emitidos por autoridades oficiales— que se pronuncian en contra de esta recomendación.

Para algunas informantes la leche es un alimento percibido como “saludable”, “comer de una manera razonable, como Dios manda [...] nutritivo [...] que no falten lácteos, en casa bebemos mucha leche”. Por otro lado, la percepción sobre la “necesidad” nutricional del consumo de este alimento en los adultos no es un consenso. Hubo quién relacionó el consumo de leche como “básico en nutrición”, pero a la vez consideraba que la “leche teóricamente ya no la tendríamos que tomar [los adultos]” dado que ya no es nutricionalmente necesaria. Sin embargo, como práctica habitual incluía su compra para el consumo familiar.

Muntsa (B, 44, JC, PH) por su parte, considera que el consumo de leche de otra especie —diferente al humano— no es necesaria para las personas, además percibe que en los métodos de producción masiva de leche añaden aditivos —no deseables— a este líquido. Ambas razones por las que Muntsa considera que ella “no debería beber leche de vaca”. Sin embargo, al hacer un balance entre los valores de la salud y sus gustos y preferencias alimentarias, los prioriza según sus propias consideraciones para realizar sus DA. Y en este caso es primordial el gusto —valor— sobre su percepción de lo “saludable”.

Bueno cada vez más dicen que la leche de vaca que llega un momento que no la necesitamos porque estamos bebiendo leche de un animal que no es de nuestra especie, ya hemos bebido leche de nuestra madre, muchas veces sobre todo si no la compras... aunque la compres de leche ecológica, es producción masiva con lo cual es un animal que le dan hormonas para que produzca más, las ubres las tiene siempre a rebosar, entonces quizás si quieres beber leche de animal, pues compra leche de cabra que no es un tipo de producción tan masiva, pero bueno yo reconozco que a mí me gusta la leche, entonces compro leche fresca y estoy a la mar de contenta [risas] pero claro reconozco que pues que no para mí bien, pues la leche de vaca la tendría que dejar: A las vacas les dan antibióticos para que no se les haga mastitis y todo esto lo estas ingiriendo tú, en la carne y en la leche [...] Pero bueno yo he llegado a esta conclusión, para cuando sea mayor quiero quitarme la leche [se ríe] aunque me guste, me resulta, me gusta la leche de avena, pero ¿café con leche de avena?... pues no es lo mismo el café con leche de mañana. Muntsa (B, 44, JC, PH).

Semejante que con la leche, los métodos de producción —intensificados— en la crianza de aves de corral como el pollo o el pescado de “piscifactoría”, también son factores que pueden afectar la percepción de lo “saludable” de estos alimentos, debido a las “sustancias indeseables” que puede incorporarse a los mismos durante su crianza. Por ejemplo Rosa (C, 30, H, CP), basada en lo que ha visto en el documental *Corporation* que según nos relató es “un documental sobre las corporaciones norteamericanas” que muestra las condiciones de hacinamiento y las prácticas higiénicas deficientes —de acuerdo con Rosa— durante la cría de los pescados; considera, por la razón antes expuesta, que no es “saludable” consumir alimentos provenientes de estos sistemas de

producción. “Vi un reportaje y lo tienen [al pescado], en piscifactorías pero muy, muy, muy pequeñas y tienen agua sucia ¡qué madre! ellos comen y hacen [excretas]”.

En general, los métodos de producción de alimentos considerados como “saludables” son los relacionados con la agricultura biológica. Incluso una entrevistada destacó como deseable en su alimentación elegir materia prima proveniente de producción biológica y lunar. De acuerdo con Selva (C, 31, JC, S), estos métodos basan el cultivo y cosecha y/o matanza de plantas y animales respectivamente con los ciclos del calendario lunar para obtener productos con las características organolépticas y nutricionales deseadas.

La apreciación de la producción ecológica como “saludable” se debe a que en comparación con la agricultura intensificada, los alimentos carecen de aditivos, residuos y/o sustancias que podrían tener efectos adversos en la salud de quien los ingiere. “Las fresas no tienen piel con lo cual todos los insecticidas que le hayan puesto a la fresa te los estás comiendo tú [...] ni siquiera puedes quitarle la piel, todo lo que hay ahí te lo estás comiendo tú” Muntsa (B, 44, JC, PH).

La localización geográfica de la producción de los alimentos también puede influir en la percepción de lo que es “saludable”²¹⁹, los productos y/o alimentos españoles, mediterráneos, catalanes o de “kilómetro 0” son factores considerados por algunas de nuestras entrevistadas como relevantes tanto para el cuidado del medio ambiente “el tema de las millas, [...] porque tú quieres comprarte un aguacate que lo traen de cuba, [...] ¿cuántas millas? ¿Cuánto petróleo estamos gastando en esto, no?” como para el cuidado de la salud, ya que el consumo de productos nacionales o regionales fue asociado con una sensación de confianza e inocuidad alimentaria.

El consumo de productos locales o nacionales también forma parte de otros valores relacionados con manifestaciones ideológicas —apoyo a la producción local como ya lo señalamos anteriormente— o los que se relacionan con la apreciación de la calidad de los productos y/o gustos y preferencias alimentarias.

²¹⁹ Además la cercanía —geografía— con los productores es asociada con características deseables en los alimentos como la “frescura” o el “sabor” que se relaciona con condiciones y/o procesos de maduración, el sabor de “la fruta [que] ha madurado sobre el árbol o sobre la planta en vez de madurar en un camión o en un contenedor” es diferente. “El sabor del tomate se nota muchísimo yo con la primera vez que me comí un tomate [...] ostia es muy bueno [...] y las fresas”.

3.2.7.2.1.2 “Para mí, lo no saludable es lo no hecho en casa”

Las técnicas o modos de preparar los alimentos también forman parte de lo que es percibido como una comida “saludable”. En términos generales, lo crudo, salteado, al vapor, hervido, al horno, a la plancha, los guisos (con sus particularidades que desarrollaremos más adelante) son consideradas como maneras “saludables” de comer. Mientras que los fritos, emplear salsas en las comidas o hervir “demasiado” los vegetales, son maneras de preparar los alimentos percibidas como no “saludables”.

Algunas preparaciones “en crudo”, es decir que incluyen alimentos que no son sometidos al fuego, son percibidos como “saludables” porque conservan sus propiedades nutricionales, “no estás matando las propiedades [de los alimentos]”. Las ensaladas o las “verduras en crudo sería lo ideal [...] porque conservan más vitaminas”, el “ceviche o cosas así cocidas en ácido” o los boquerones en vinagre fueron algunos ejemplos.

Bajo la misma lógica de conservar las propiedades de los alimentos durante la cocción, algunas técnicas son consideradas mejores que otras. Al vapor mejor “porque conserva más que hervir” o el empleo de métodos para evitar cocinar mucho los alimentos, sobre todo de los vegetales.

[...] aquí en España al menos tendemos a [cocinar], la judía verde esta [que] ha perdido el color, ha perdido todas las vitaminas y eso sí después el aceite ¿no? es que ya ha perdido todo, da igual ya que te lo comas o que no te lo comas. Muntsa (B, 44, JC, PH).

Otros procedimientos son considerados como “saludables” debido a la poca o nula cantidad de materia grasa que requieren para la preparación de los alimentos. “Yo creo que son las que requieren menos cantidad de materia grasa ¿no? son las más saludables y las que preservan más la característica del alimento que no se pierde todo o en el agua o en el aceite” Carolina (C, 28, JC, P). Lo que mencionaron fue: hervir, rustir o cocinar al horno, a la plancha o saltear. Además, según el tipo de técnica se obtienen determinadas texturas o sabores que hacen más “gustosos” los alimentos. “El horno porque le ahorras toda la materia grasa y consigues un efecto crujiente y si no el salteado también se puede hacer con poco aceite”.

La plancha y el horno [pero] el horno me encanta [...] porque no necesita mucha grasa, es decir la grasa que utilizas es mínima si lo haces bien, y no secas el producto lo que hace quedar todo el jugo dentro, es limpio [...] una pieza al horno, una ave, un pollo, un cazón, un pato, un pescado, los pescados al horno son muy buenos y si lo haces bien, que me lo enseñaron a hacerlo bien en la Hofmann tienes un plato succulento, sabroso, con todo sus jugos, algunas veces incluso bien de precio, muy bien de precio si escoges bien. Me gusta mucho el horno, de hecho deberíamos comer yo creo que debería comer todavía más al

horno, tiene poca grasa y ¡el sabor! pero bueno hay que saber hacerlo bien ¡eh! Hay que... eso sí que es una cuestión de... haber hay unos trucos, pero [...] es muy sabroso. Inés (B, 48, E, PH).

Por otro lado algunas técnicas culinarias como freír o sofreír no son consideradas como “saludables” debido a que “requieren grasa en cantidad”. “Menos frito [se ríe] [...] porque eso absorbe todo el aceite y es grasa ¡claro! Absorbe toda la grasa, por ejemplo [...] las empanadillas en vez de hacerlas fritas, al horno y entonces es mucho más sano” Marta (C, 24, JC, S).

También la percepción de lo “saludable” se vinculó con algunas prácticas culinarias: el empleo de salsas en las comidas no es “saludable” debido a la materia grasa que es necesaria para su elaboración.

[...] todo lo que no se haga sofrido y digamos con salsas [...] quieras que no la salsa es como un sofrido. Los sofritos quieras que no tampoco son muy saludables [porque] ¡Hombre! Con el colesterol te sube que da un gusto [...] entre que la carne la sofrías, yo que sé, la sofrías con aceite, la salsa ya lleva aceite y claro es un frito... así que no. En teorías es eso ¿no? todo lo que lleva salsa y así es más condimentado, es menos saludable a mí parecer. Helena (B, 43, JC, PH).

Durante las entrevistas y los grupos de discusión las mujeres revelaron diversas estrategias —de eliminación, limitación o sustitución— para evitar el uso del aceite por el valor que le dan a la salud en sus DA cuando realizan sus prácticas culinarias.

Pilar (B, 51, JC, S) por ejemplo cuando hace el sofrido “generalmente con muy poco aceite entonces dejo que [la cebolla] se caramelicé tapada, con el propio vapor” o Gara (C, 30, E, P) sueña añadir agua o algún “líquido” como gazpacho o salsa de soja a las preparaciones que hace para evitar añadir materia grasa “siempre tiene que haber algo, el agua ¿no? en algún ingrediente para espesar, aguar y no tener que echarle aceite, estoy empeñada en no tener que usar tanto aceite”.

Modificar las técnicas de cocción sugeridas en algunos productos procesados como los calamares, patatas o croquetas, en lugar de freír, hornear; hacer variantes al cocinar, como no freír la patata para la elaboración de la tortilla de patata entre otras, fueron las prácticas que las mujeres realizan para controlar “yo controlo la cantidad de aceite que necesita cada cosa que voy a hacer” y/o limitar la cantidad de aceite que emplean en las preparaciones.

Menos aceite y menos fritos he intentado hacer todo, en lugar de hacer un bacalao con tomate y freilo primero, pues no lo frío, le pongo un poquito de harina y cuando está la salsa hecha de tomate, lo pongo y ya, este tipo de cosas ¿no? y al final vas sumando la

cantidad de veces que fríe y en la semana estás comiendo cada día frito. Muntsa (B, 44, JC, PH).

Yo procuro no poner ni crema ni leche, ni crema, [...] quitas la crema de leche [...] hay cosas que no las hago la *vichyssoise*²²⁰, crema leche ¡no! la está crema de calabacín que al final, se pone uno quesitos, “put” yo le doy y no le pongo quesitos [...] Para no tener tanta grasa, porque es que ¡claro! En casa, no les gusta nada la verdura y les gusta muy poco la fruta, con lo cual de esto comen poco, si todo lo demás que comen, son hidratos de carbono y grasa, pues intento, ponerle la mínima grasa posible y ya comen queso, ¡no te preocupes! Que se van a comer el queso pero en otro momento [se ríe] procuro que las recetas tengan la mínima, en, aparte que mi padre nunca le ha gustado la crema de leche y es aquello que te queda como aquello de, “*la crema de llet no és pro bona*”, no es buena para el organismo [...] cuesta digerirla. Ana (B, 48, JC, PH).

Las informantes vincularon la elaboración y consumo de determinados platos o recetas con comidas “saludables”, los asociaron con algunos alimentos y/o técnicas de cocción considerados como “saludables”. Las verduras solas o en combinación con otros alimentos como legumbres o pescados y las técnicas culinarias con “poca grasa” fueron, a grandes rasgos, las características principales de los platos “saludables”. Algunos ejemplos: las ensaladas, purés de verduras, sopa de verduras, gazpacho, platos que integren las verduras como legumbres con verduras “espinacas con garbanzos”, “lentejas con muchas verduras [...] y no meterle chorizo [...] o lo rebajas un poquito para darle un sabor pero tampoco que sean grasas”, “guisados [...] depende de lo que pongas claro, pero si le pones verduritas o alguna carne magra o algo así”, arroz con setas, pescado o carne a la plancha y/o al horno con verduras.

La cantidad de grasa “a mí me dura una botella de aceite de litro un mes o más [...] somos muy light para comer”, el tipo “las grasas saturadas son malos para tu salud” y la manera en que se emplea “el aceite no lo tendríamos que reutilizar” también influyen en la percepción de lo “saludable”.

[...] lo menos saludable para mí es freír con lo cual por la grasa y bueno y porque el aceite al calentarse se quema y al quemarse, el aceite quemado es malo, o sea el aceite lo puedes usar, teóricamente lo tendríamos que usar una vez y desechar. Ya te digo que yo no lo hago esto, usualmente lo desecho cuando [...] queda muy negro pero si lo veo transparente todavía, lo guardo, lo que pasa es que cada vez guardo menos aceite ¡eh! Anna (B, 48, JC, PH).

De acuerdo con nuestras informantes hay diferentes tipos de grasa “grasas pero que no sean saturadas, que sean grasas beneficiosas para el organismo”. La “grasa saturada son las peligrosas”, “es mala para la salud”, porque según algunas entrevistadas como Carmen (B, 54, JC, P) y Marta (C, 24, JC, S) provocan enfermedades como “obesidad,

²²⁰ Ver anexo I de términos culinarios para ampliar información.

infartos, trombosis, todo lo que quieras”. Algunos alimentos que fueron considerados fuentes de grasa saturada fueron la mantequilla, mayonesa, bollería industrial y en general los alimentos empaquetados.

El tipo de aceite —oliva mejor que girasol— y las prácticas culinarias como las maneras de freír, el control de la temperatura y la cantidad de aceite “yo creo que la fritura tiene que ser en mucho aceite no en poco para que absorba menos” durante la elaboración de los fritos también influye en la percepción de lo “saludable”.

[...] el frito no es tan, tan malo como lo pintamos, o sea dicen que el aceite tiene que tener una temperatura muy concreta para que no haga daño, o sea para que no se queme por un lado, si es demasiado caliente o que sí es demasiado frío, digamos si no llega a esta temperatura concreta los alimentos que vamos a freír se impregna del aceite entonces son más grasos, más pesados etcétera, entonces dicen que sí conseguimos alcanzar esa temperatura concreta, pues el punto concreto en que el aceite en realidad, no es no tóxico para el cuerpo [...] o hay técnicas como el tempura²²¹ que también es una técnica para freír que más ligera [...] El tempura es un tipo de harina no sé exactamente qué tipo de harina es [...] hay que hacer como una cremita digamos con agua muy fría y luego lo tiras al aceite, pero por el tipo de harina, como la preparan, que no sé exactamente cuál es, pues no se impregna mucho de aceite, o sea lo escurres y luego lo pasas por un papel y en realidad no deja muchas manchas de grasa, de aceite, entonces es una manera más como más sana entre comillas de freír algo. Alessandra (B, 43, E, CP).

Además de las maneras de preparar los alimentos, la comida “hecha en casa” es percibida como “saludable”. “Para mí, lo no saludable es lo no hecho en casa”, ello debido a que cuando las mujeres elaboran sus propias comidas conocen y controlan los ingredientes —tipo y cantidad— que son añadidos en las preparaciones, “que tú elabores tu alimentación ¡hombre! es mejor que comer algo al paso que en cualquier bar que no sabes lo que estás comiendo”.

El tipo y cantidad de ingredientes como los “químicos”, “aditivos”, “conservantes” y grasas “[al dulce] no le echo nada de grasa saturada que son las peligrosas, yo lo hago con harina, huevo, leche, aceite, cosas naturales, en cambio tú compra una pasta hecha, un pastel y lleva un montón de grasa” Docoloz (A, 69, H, S), estos materiales que son empleados en la elaboración de alimentos empaquetados y/o platos precocinados y su procedencia, influyen en la percepción de las mujeres y consideran estos alimentos como no “saludables” debido a que esos factores —aditivos y provenir de sitios lejanos— condicionan “la confianza” de las consumidoras ya que podrían tener efectos adversos en la salud.

²²¹ Técnica de fritura de la cocina japonesa.

[...] reconozco que ahora estoy más abierta ¿no? al tema de la cocina, a recibir información como tu decías pues de cosas biológicas, o sea que me importa mucho qué me como, quiero saber de dónde viene, sin llegar a la obsesión pero sí que me interesa mucho saber qué es lo que estoy comiendo, casi a veces más que disfrutarlo casi pienso: “y esto qué conservantes tiene qué le han puesto ¿no?” o sea puede estar muy bueno, me puede estar encantando, pero... ya me interesa mucho el perfil de la salud ¿no? porque como surgen tantas cosas y más con todo lo que hay de alimentos, que le dan a los animales y que luego resulta que salen enfermedades extrañas que nosotros también las padecemos, entonces bueno, me llama un poco la atención en ese sentido. Teresa (C, 39, MJ, CP).

-Marilo (B, 42, E, PA): Yo pienso que todo, yo que sé, de comida guarra, que es sobre todo platos precocinados, pizzas yo para mí lo no saludable es lo no hecho en casa [...]

-Entrevistadora: Entonces ¿todo lo que se hace en casa es saludable?

-Docoloz (A, 69, H, S): Claro, claro

-Marilo: No todo, porque haber seguramente...

-Docoloz: ¡Hombre! sí haces una pizza y la haces en tu casa

-Marilo: Seguramente

-Docoloz: Será más saludable

-Marilo: No digo que sea del todo saludable, pero será más saludable, que no una piza comprada afuera que la masa la harina, pues la haces tú, tú sabes el aceite que le pones, tú sabes los condimentos que le pones [...]

-Entrevistadora: Entonces lo saludable lo que se hace en casa, no saludable lo que no se hace en casa

-Docoloz: Claro [...] Porque siempre llevan cosas para conservar, tendrán aditivos para conservar eso un tiempo y eso tiene que ser, no puede ser bueno.

A los alimentos “procesados”, “empaquetados” y “la comida rápida”, además de ser considerados como “no saludables” por las sustancias añadidas, se les suma la percepción de que “han perdido algo”.

Las hamburguesas ¿no? la comida rápida, todo lo que viene empaquetado ¿no? que viene ya precocinado, [...] me parece que todo lo ha perdido el alimento ¿no? las cualidades del alimento, es comida basura el alimento no tienen lo que es la sabía o no sé cómo se dice ¿no? pero lo que es la frescura, es comida basura porque te están llenando pero no te estás alimentando. Gara (C, 30, E, P).

Sin embargo, un matiz que admite la percepción de lo “saludable” en los platos precocinados es la procedencia de los mismos, ya que ello influye en que algunos sean percibidos como más “saludables” que otros.

Siempre tiro de comida que está ya [...] por ejemplo en la compra mensual igual entran 3 o 4 platos que están ya cocinados y es simplemente calor, es meter y calentarlo. Por ejemplo en el Bonarea tienen bastantes variedades de comida que yo considero que es bastante sana entre comillas y bueno creo que se cocina con alimentos que están hechos aquí, entonces me da más seguridad de alguna forma que estén [hechos] aquí a que vengan de lejos ¿sabes? Hay un pollo por ejemplo que está ya cocinado, viene con una salsa, hay uno de habitas con butifarra que es un plato también tipo de aquí, hay lasaña ¿qué más? ¿qué otra cosa suelo comprar? ¡Ah! Hay un pescado, como filetes de lomo con verduras que están ya como cocinadas y eso es simplemente pinchar el taper y meterlo al microondas y me da la sensación que [...] el hecho de que sea con productos de aquí me da como más fiabilidad que estén hechos aquí ¿sabes? Como más sano. Jimena (C, 25, MJ, CP).

Al realizar las comparaciones entre lo hecho y no hecho en casa, aún a pesar de que en el hogar se emplean alimentos de diversas gamas para la preparación de las comidas — que podrían incluir aditivos y/o conservadores—, la elaboración de las comidas en casa se asoció con “comida natural” —“saludable”— mientras que lo “menos natural” o “más artificial” —no “saludable”— es aquello preparado fuera de la cocina del hogar, lo elaborado por la industria.

-Marilo (B, 42, E, PA): [...] es mucho más sano tomarse un trozo de pan tostado con un trozo de queso, por ejemplo o con una pieza de fruta que comerse un croissant de chocolate. Sé que es mucho más sano, porque el croissant tiene mucho más aditivos, muchas más grasas, la manteca y todo eso, en cambio lo otro es mucho más natural, es más saludable [...]

-Docoloz (A, 69, H, S): Pero ahora hay muchas enseñanzas en esto. Yo tengo un poco de azúcar y la enfermera que yo tengo, siempre me dice: “si te tienes que comer un dulce, comételo hecho por ti”

-Entrevistadora ¿Hecho por ti?

-Docoloz: Sí, o sea, hacerte un biscocho, ¡eh! te haces un biscocho te lo haces tú, pero sabes que no lleva nada de cosas, nada aditivo, que son malos para la salud, entonces si tú quieres, a mí me encantan los dulces, me encantan, entonces dice [refiriéndose a la enfermera] “pues háztelo tú, háztelo tú”.

Finalmente el empleo del menaje de cocina como la lekue® o “la silicona”²²² y/o el uso del horno de microondas también influyen en la percepción de lo “saludable”. Al respecto identificamos posturas opuestas.

Por un lado, el empleo del horno de microondas y/o “la silicona” son facilitadores para la preparación de los alimentos, considerados como “saludables”. El primero permite entre otros usos —calentar alimentos y/o líquidos, descongelar y/o cocinar determinados platos—, y la modificación de algunas técnicas de preparación al emplear menos grasa — condición percibida como saludable— en la elaboración de algunos platos específicos “Yo saben que hago de puta madre, es la tortilla en el microondas [...] Y sin ¡aceite!”. Además es un electrodoméstico que admite el empleo de “la silicona” menaje de cocina generalmente empleado para la cocción al vapor —técnica percibida como saludable— que permite controlar la cocción “en su punto” de los vegetales, para que no “pierdan sus propiedades”.

La “silicona ¿vale? [...] echas el brócoli, lo mentes en el microondas, no sé si son 5 minutos o 7 minutos y se hace, sé que es sano, porque no pierde prácticamente agua”. El

²²² También fue referenciada con el nombre comercial de lekue®. Es un estuche de una sola pieza, flexible, hecho de silicona, tiene dos hojas superiores que se solapan y con el movimiento de las mismas es posible abrirlo y cerrarlo.

uso de este menaje de cocina, además permite la elaboración “rápida” —ahorro del tiempo de preparación y/o limpieza pre y post consumo— de algunos platos “estas cosas de silicona que es para cocinar al vapor, eso va bien y rápido. El pescado al vapor así queda como un papillote y normal, queda muy bien y lo haces muy rápido” Carolina (C, 28, JC, P).

Sin embargo, algunas informantes como Muntsa (B, 44, JC, PH) y Natieli (B, 42, MJ, P), perciben que el empleo del microondas y/o el uso de “la silicona” podrían tener efectos negativos en su salud debido a los cambios que sufren los alimentos al emplear este método de aplicación de calor y/o transferencia de sustancias al emplear “la silicona” para cocinar los alimentos.

[...] el microondas, no es sano [...] hay muchas teorías, puedes buscar en google, parece ser que ha hecho un tipo de ondas que están influyendo en los alimentos, entonces te estas comiendo la patata pero esa patata esta cocinada, está blanda, pero también le ha pasado algo en medio que realmente no es bueno para ti. No es saludable para ti. Muntsa (B, 44, JC, PH).

[...] la silicona no me acaba de convencer, el microondas no me ha convencido [...] Porque no se sabe lo que traspasa, yo soy fumadora, yo no sé lo que me traspasa ¡eh! [se ríe] pero yo tengo mis vicios [y] no voy a añadir más toxinas. Estas que tengo y ya está [risas] ya tengo mi dosis de toxinas al día. Natieli (B, 42, MJ, P).

Además de la localización geográfica y métodos de producción; técnicas y/o procedimientos de manipulación de los alimentos en el hogar, las cantidades, frecuencias de consumo de los alimentos y la “variedad” de la alimentación también forman parte de la percepción de lo “saludable” como lo detallaremos a continuación.

3.2.7.2.1.3 Frecuencias y cantidades de consumo

Otra característica del comer “saludable” es la medida, “come sano, no comas mucho, no comas grasa”. Una manifestación de comer “prudentemente” es la frecuencia en términos de periodicidad y las cantidades deseables —mucho, una ración, poquito, una patata pequeña, 2 cucharadas de arroz hervido o de pasta— de los consumos “saludables” de los diferentes alimentos, grupos de alimentos o maneras de preparar las comidas.

Las mujeres hicieron referencia a que el consumo de carne es “saludable” en términos de frecuencia “dos o tres veces da igual el tipo de carne que sea, da igual, puede ser pollo ternera”, otras fueron menos precisas al señalar que “no se debe comer carne siempre”, también hubo quien señalara “la cantidad” deseable.

[...] un poquito de carne, no en exceso, no necesitas mucho, es decir un poquito de cerdo basta: Algo de carne, pero no necesariamente carne de primera o carne roja de primerísima calidad no es necesario, puede ser un trozo o unos trocitos de cerdo. Inés (B, 48, E, PH).

Por otro lado, la frecuencia del consumo “saludable” de lácteos como el yogurt y la leche, frutas y verduras “es cada día” y en el caso de las frutas y verduras inclusive varias veces al día, sin estimar cantidades precisas “es bueno comer mucha fruta”. El pescado admite varias frecuencias de consumo, “mínimo una vez por semana”, “dos o tres veces por semana” o “tres o más veces cada semana”. Las legumbres dos o “*tres cops a la setmana*”. El huevo no hay que “comer cada día”, “huevos cocidos puedes comer dos a la semana”. La pasta o “hidratos” “cada día pero no mucho” o “en su justa medida”. “Es sano, menos exceso de dulce, en casa se comen muy pocos dulces”.

Al igual que la periodicidad del consumo de determinados alimentos, algunas frecuencias relacionadas con las formas de prepararlos también se asociaron con las maneras “saludables” de comer. Procuran hacer un balance referenciado en un periodo de tiempo —generalmente semanal— en el que incluyen con mayor frecuencia técnicas que consideran “saludables” y “de vez en cuando”, “no todos los días”, “de tanto en tanto”, algunas técnicas de preparación “no saludables” como los empanados, las patatas fritas o el consumo de bollería industrial. “Es más saludable todo lo que hagas crudo, a la plancha, todo lo que no se haga sofrito y digamos con salsas y todo esto pues de tanto en tanto ¿vale? pero para el día a día intento evitarlas” Helena (B, 43, JC, PH).

También comer “saludable” se relacionó con comer varias veces al día “5 veces al día” o incluso múltiples ingestas de cantidades limitadas o pequeñas durante la jornada alimentaria “cada 3 horas tiene que hacer una ingesta tu organismo, no puedes pasar esos largos periodos sin comer, así no llegas desesperado a comer”.

3.2.7.2.1.4 La dieta mediterránea y la variedad

Los patrones de consumo dispuestos por la inclusión de alimentos determinados como el pescado, fruta, verdura o legumbres, en cantidades y frecuencias establecidas, otorgan el “equilibrio” de las comidas, condición que también forma parte de la percepción del comer “saludable”. “Comer cinco veces al día, variado y que tú elabores tu alimentación”.

La dieta mediterránea, como patrón de consumos de determinados alimentos y cantidades, fue mencionada en reiteradas ocasiones por las informantes como “saludable”

“la dieta mediterránea que dicen que son de las mejores que hay porque comen de todo, comen pasta, comen legumbres, fruta, pescado, todo eso”. Además de incluir alimentos “saludables”, es “variada”, característica frecuentemente señalada como parte de una alimentación “saludable”.

-Helena (B, 43, JC, PH): [...] hago el menú más o menos pues intento pues que haya un poco de todo, que haya proteínas es decir que haya carne, pescado, todo, verduras, lácteos pues que se coma un poco variado de todo o que lo que tenemos muy bien aquí es que la dieta mediterránea es muy rica y entonces en cualquier momento puedes encontrar cualquier cosa vas a al mercado, vas a lo encuentras de todo

-Entrevistadora: ¿Qué es la dieta mediterránea?

-Helena: La dieta mediterránea [se ríe] ¿la dieta mediterránea? Pues es lo que te estoy diciendo todo el, todo el día, es... mucha verdura, mucha cosa cruda por decirlo de alguna manera, tienes todo, pescado, carne, tienes, hay mucha variedad, mucha fruta, pues es la dieta mediterránea.

La condición de variedad cumple principalmente dos propósitos en la alimentación, uno que se relaciona con el valor de la salud, que busca el “equilibrio” de la dieta ya que “comer de todo es saludable”, y también se vincula con el valor relacionado con los gustos y preferencias alimentarias y para que las comidas “no se hagan aburridas”.

A mí me sabe mal. Mi marido se puede estar toda la semana comiendo lo mismo cada día. No se va a quejar. A lo mejor a la semana siguiente me va a decir: “espérate un par de semanas en volver a hacer macarrones” si ha estado toda la semana comiendo macarrones [se ríe] pero no se queja, pero a mí me sabe mal [...] Porque a mí también me apetece comer cosas variadas. Pienso que si a mí me apetece [comer variado] a los otros también ¿no? Helena (B, 43, JC, PH).

La variedad, en general fue circunscrita a un periodo de tiempo. El más frecuente fue el semanal “yo hago un repaso de la semana y digo: ‘esta semana mis hijos han comido legumbres, han comido arroz, verduras, han comido frutas, han comido pescados’ tiene que haber de todo a lo largo de la semana” Inés (B, 48, E, PH). Y referenciada en la toma alimentaria del medio día o la cena —contexto temporal de la cocina—. Mientras que por el contrario, por la mañana, el desayuno, suele ser “siempre lo mismo”, café con leche o café y una tostada.

Al variar y combinar alimentos se consigue “tener una alimentación equilibrada” ya que no todos los nutrientes se encuentran en un solo alimento por ejemplo “el pescado te da unas vitaminas, potasios y cosas que no te puedes encontrar en otros productos”.

La variedad puede ser entendida de diferentes maneras, se refiere a la inclusión de distintos alimentos “comer variado [...] es comer legumbres, comer cereales, comer verduras, comer carne y pescado a la semana, mínimo una vez a la semana, comer fruta” Teresa (C, 39, MJ, CP). Aunque también se relaciona con el consumo de alimentos de un

mismo grupo “melón, sandía, me encanta, bueno y también un poco según la temporada ¿no? y luego la fruta de siempre, pues yo qué sé manzanas, peras o plátanos” Jimena (C, 24, MJ, CP).

Además, la variedad se relacionó con las formas de preparar los alimentos. A partir de un alimento “base” como arroz, pasta o legumbres, se modifican los platos al incluir salsas diferentes “macarrones con tomate o con bechamel” o bien agregar otros ingredientes como arroz “con verduras”, “con setas”, “con tomate”.

3.2.7.3 “Yo nunca pongo un plátano frito porque no me gusta nada”: Las estrategias y los hábitos

Las estrategias son esquemas personales desarrollados para realizar las DA, se emplean para atender necesidades derivadas de condiciones propias del itinerario vital como las trayectorias y/o transiciones, cuando buscan satisfacer las necesidades — biopsicosociales— que se derivan de las condiciones individuales o bien al operar en la práctica un sistema personal de valores.

Las estrategias además son influenciadas por otros condicionamientos como los ideales, expectativas y/o estándares, las percepciones sobre la cocina y los recursos con los que se cuenta, tiempo, HC, dinero, entre otros.

Los hábitos son las maneras de actuar que derivan en prácticas frecuentes o rutinas que las mujeres realizan cuando ejecutan sus DA.

Las estrategias son construidas a partir de la experiencia —en el pasado— de decisiones exitosas, bajo condiciones particulares en contextos determinados que suelen convertirse en hábitos. Ambas, estrategias y hábitos ayudan simplificar y ejecutar algunas DA de manera rutinaria, proporcionan lineamientos que permiten tomar una decisión sin necesidad de analizar y/o negociar y reajustar los valores en cada DA.

Las principales estrategias empleadas por las mujeres y mediadas por condiciones propias del itinerario vital, condicionamientos y diversos valores personales son:

- a) *de eliminación*, se trata de evitar o excluir alimentos o platos específicos. No emplear ingredientes como cebolla o pimienta al elaborar un sofrito son estrategias que Silvia Z (A, 57, E, PH) y Margarita (A, 64, H, P) llevan a cabo,

guiadas por el valor de satisfacer los gustos y preferencias alimentarias de terceros, en sus casos, hijo e hija respectivamente. Margarita habitualmente no incluye el pimiento en ninguna comida que elabora para Silvia V (B, 40, JC, S), su hija, debido a su aversión a este ingrediente. No incluir alimentos específicos como la crema de leche en los platos es común en Anna (B, 48, JC, PH) por salud “porque es fuerte, cuesta de asimilar en el estómago, [...] y engorda” o en el caso de Docoloz (A, 69, H, S) que al igual que Anna, por salud, evita los platos con embutidos o gratinados con queso “porque tienen muchas calorías” o Rosa (C; 30, H, CP) quien ha eliminado algunos alimentos al jerarquizar sobre sus consumos el valor del costo “yo en casa es que no acostumbro a comer ni carne, ni pescado, yo me hago más verduras, pasta, legumbres cosas que puedo comprarme”;

- b) *la limitación* se refiere a restringir o regular alimentos o ingredientes; en cantidad o frecuencia. Por ejemplo Olga (B, 42, JC, MH), por salud limita la frecuencia del consumo de embutidos, pero para satisfacer sus gustos y preferencias personales no los ha eliminado “me he quitado salchichón, eso no quiere decir que si un día me apetece, no me lo coma” o Jimena (C, 25, MJ, CP) quien satisface sus gustos y preferencias alimentarias y valores de salud al incluir en la compra diferentes frutas, pero limita la cantidad de las mismas por condiciones propias de su itinerario vital “no compro más de 4 piezas de la misma fruta sí [...] o sea que soy yo sola ¿sabes?”;
- c) *la sustitución* —reemplazar un alimento por otro— es una estrategia empleada por Margarita (A, 64, H, P) cuando prepara berenjenas rellenas, con la finalidad de satisfacer sus gustos y preferencias alimentarias “las hago con pechuga de pavo en lugar de la carne [picada], me gusta, son más suaves” o Marisa (B, 45, P, S) quien por conveniencia y salud, suele tener pollo o pavo en filetes y condimentado con “sal, pimienta y un poquito de orégano”, como una estrategia para evitar el consumo de otros alimentos “en vez de comprarme embutidos y comer tanto queso y embutido”;
- d) la estrategia de *adición* que se refiere a la inclusión de alimentos o ingredientes. Para satisfacer sus gustos y preferencias alimentarias, Carolina (C, 28, MJ, P) emplea cebolla en sus creaciones culinarias “cualquier cosa [comida] para mí tiene que tener cebolla [...] le da algo un punto especial”, Helena (B, 43, JC, PH) suele utilizar el orégano con mucha frecuencia y Silvia Z (A, 57, E, PH)

acostumbra a añadir salsas a sus comidas “soy de muchas salsas a mí no me ponga usted un plato de espagueti solo con queso o con una salsita así nomás ¡no! Yo una salsa con carne estofada ¡Claro!”;

- e) finalmente, la *modificación de platos*. Las mujeres “tunean”, es decir hacen “variantes” y/o “adaptaciones” de platos ya conocidos, ello mediado por la influencia del sistema personal de valores para tomar las DA. Los casos más frecuentes: la “adaptación” de platos para satisfacer gustos y/o preferencias personales o de otros o bien por el valor de la salud. Modificaciones en los procesos de cocción, conjunto de adiciones, cambios y/o sustituciones de ingredientes y/o procesos de manipulación al elaborar los platos “en lugar de hacer un bacalao con tomate y freilo primero, pues no lo frío, le pongo un poquito de harina y cuando está la salsa hecha de tomate” es por mencionar un ejemplo de esta estrategia.

3.2.8 “Para comer sano simplemente hay que planificar y hay que organizarse un poco y quizá esto también lleva tiempo”: Las habilidades culinarias y las decisiones alimentarias “saludables”

Debido a que el comer “saludable” es diverso y complejo, cuando las entrevistadas jerarquizan el valor de la salud para dar lugar a una DA considerada como “saludable” identificamos que además de la interacción de diferentes HC como las mecánicas, perceptuales, creativas, de estimación, de organización, de orden, de planificación y la habilidad de búsqueda y gestión de la información; se articulan diversos factores como las estrategias —eliminación, limitación, sustitución, adición y modificación— y los condicionantes (ideales, estándares y/o expectativas, condiciones individuales y recursos como el tiempo y el dinero).

Durante el desarrollo de la tesis hemos presentado diversos ejemplos que nos han permitido exponer las múltiples interacciones entre las HC y los factores antes mencionados, en este apartado puntualizaremos lo relativo a las HC y las DA “saludables”.

Las HC mecánicas, perceptuales y creativas, son empleadas por las entrevistadas cuando ejecutan alguna de las estrategias —eliminación, limitación, sustitución, adición y/o modificación— para jerarquizar el valor de la salud en la DA que se trate.

Durante los comportamientos alimentarios relacionados con la preparación de los alimentos las HC mecánicas se utilizan para realizar las tareas relacionadas con la manipulación de los alimentos —cortar, mezclar, hervir, por mencionar algunas— mientras que la puesta en práctica de las HC perceptuales permite a las cocineras juzgar estas tareas y emplear diversas estrategias con la finalidad de ejecutar una DA “saludable”.

Helena (B, 43, JC, PH) y Anna (B, 48, JC, PH) limitan (estrategia) la materia grasa empleada en la elaboración de los alimentos, cuando jerarquizan el valor de la salud y eligen modificar (estrategia) la técnica de cocción de las croquetas, nuggets, calamares a la romana o patatas fritas, todos alimentos de quinta gama, que en lugar de freír, cocinan al horno.

Nuggets congelados de la cocinera [se ríe] y patatas fritas que también las hago congeladas y las hago en el horno, porque las he descubierto que se puede hacer en el horno, normal, sin freír, y *penso* menos aceite, [...] las patatas congeladas [...] las puedes poner en el horno con papel absorbente y se van haciendo. Anna (B, 48, JC, PH).

Por su parte Gara (C, 30, E, P), cuando busca limitar la cantidad de grasa mientras cocina y debido a la práctica ha desarrollado conocimientos sobre las reacciones físicas de los alimentos cuando son sometidos al calor (HC perceptuales) y ya que “estoy empeñada en no tener que usar tanto aceite” lo sustituye (estrategia) por salsa de soja o agua, durante la elaboración de los guisos.

Docoloz (A, 69, H, S) también en uso de sus HC perceptuales juzga los procesos de cocción de los alimentos y modifica las maneras de elaborar los purés de verduras, preparación que considera “saludable”, cuando busca invertir menos tiempo y disminuir la cantidad de calorías que consume, sustituye (estrategia) la materia grasa por vinagre.

-Entrevistadora: ¿Alguna otra preparación que consideren saludable?

-Marilo (B, 42, E, PA): Pues la sopa de verduras por ejemplo cualquier puré verduras

-Docoloz (A, 69, H, S): El puré de verdura, de calabacín, de verdura. La verdura. El puré está muy bueno

-Entrevistadora: ¿Cómo se hace el puré de calabacín?

-Docoloz: Pues mira yo le pongo un calabacín, puerro, a veces calabaza de aquella amarilla grande, cebolla, una patata y luego le pongo queso [...] Y cuando todo está hervido, también se hace de otra manera que está muy buena pero es más entretenido, lo partes todo pequeñito, lo rehogas, cuando está rehogado entonces le añades el agua y que hierva, cuando está blandito [...] lo vas haciendo lento para que se vaya poniendo blando. La Rosa lo hace así y está muy bueno lo que pasa es más entretenido y lo otro que pienso que también tiene más calorías, al tener el aceite, de otra manera le pones un poquito de vinagre y eso lo trituras lo dejas finito [y] esta riquísimo, si a mí me gusta mucho y es una plato también saludable.

Las HC perceptuales también son empleadas por las entrevistadas al modificar sus prácticas culinarias mientras realizan algunos platos específicos como la tortilla de patatas, con la finalidad de hacer versiones más acorde a su percepción de “saludable”. Por ejemplo Marisa (B, 45, P, S), con la finalidad de limitar (estrategia) la cantidad de grasa empleada para la elaboración de este plato modifica (estrategia) las técnicas de cocción. Durante la cocción de las patatas en el microondas, en lugar de freírlas, ella juzga el “punto de cocción” de las patatas, emplea la HC de estimación para determinar la cantidad de agua necesaria de acuerdo al volumen de patatas a cocinar y nuevamente hace uso de sus HC perceptuales para juzgar la cocción final del plato, misma que realiza en una paella en la cocina²²³.

Además Marisa (B, 45, P, S) hace uso de sus HC creativas y de planificación para tener recursos materiales —alimentos— que pueda emplear como opciones de comidas “saludables” que requieran poco tiempo (recurso) de preparación con la finalidad de satisfacer necesidades biológicas —hambre— cuando así lo requiera. Ella relató que considera saludable sustituir (estrategia) los embutidos y/o queso por pechuga de pollo o pavo. En negritas hacemos énfasis en las actividades relacionadas con la HC identificada.

Pechuga de pollo o de pavo a la plancha pero no me la hago en el momento, voy mira lo que hago, yo me compro 1 kilogramo me lo hago todo, la condimento: sal, pimienta un poquito de orégano, lo que encuentre que hoy tenga [**HC creativas**], lo que cada día me apetezca y la guardo en un taper en la nevera. Entonces cuando llego con hambre en vez de comprarme embutidos y comer tanto queso y embutido [...] lo como con una tostadita o si quiero al plato con un tomate o lo que sea y no es embutido, es pechuga de pollo ¿vale? la tengo hecha [**HC planificación**] a lo mejor hago día por medio o cada 2 días [...] a lo mejor llego a las 5 de la tarde a casa y llego con... muerta de hambre, pero por lo menos es más sano que estar comiendo otras cosas envasadas o estar abriendo latas. Marisa (B, 45, P, S).

Las HC de planificación influyen en las DA “saludables” de las mujeres entrevistadas debido a que les permite equilibrar las opciones alimentarias, ellas planifican la inclusión de una variedad de alimentos y controlan las frecuencias —ambas consideraciones de una alimentación “saludable”— en que son incluidas por un periodo de tiempo, —el más mencionado es el semanal— “unas cuantas veces a la semana pescado [...] no comer huevo todos los días, yo que sé, hacerlo equilibrado”.

²²³ En el apartado de HC perceptuales se encuentra la cita en la que el lector podrá conocer en las palabras de Marisa la elaboración de la tortilla de patatas.

En reiteradas ocasiones algunas informantes como Carmen (B, 54, JC, P), Inés (B, 48, E, PH), Muntsa (B, 44, JC, PH), Selva (C, 31, JC, S) y Jimena (C, 25, MJ, CP), enfatizaron la relación entre las actividades de planificación y de organización que realizan para ejecutar DA “saludables”.

En el uso de sus HC de planificación, las entrevistadas prevén opciones alimentarias que les permitan satisfacer su apetito (necesidad biológica) bajo contextos y circunstancias particulares y de acuerdo con sus estándares de lo que comprende una alimentación “saludable”. Muntsa expresó que “por experiencia sé que como no hayas planificado un poco acabas comiendo lo que no deberías comer”.

Debido a que comer “saludable” se vinculó con el consumo de determinados alimentos y maneras de prepararlos en el hogar, cuando no se planifican las comidas y no se organizan las actividades y recursos disponibles para contar con opciones de comidas en casa, las DA de entrevistadas pueden orientarse al consumo de alimentos ya preparados “voy a comer y comprarme cualquier hamburguesa o cualquier porquería por ahí” y/o platos de quinta gama y “cuando el hambre apremia” incluso la toma alimentaria puede realizarse sin moderar la cantidad consumida, todas condiciones que se perciben como no “saludables”.

Las estrategias a las que las entrevistadas suelen recurrir, mediante sus HC de planificación, de organización y de orden, se relacionaron con tener recursos que son considerados como “saludables” en la nevera y/o armarios; de entre los que destacan alimentos de distintas gamas como los frescos o de primera gama (frutas, verduras, legumbres, carnes), botes de legumbres, de vegetales —setas— o latas de pescados y/o mariscos (segunda gama), vegetales congelados (tercera gama) y ensaladas y vegetales de cuarta gama que al ser manipulados en momentos determinados les permiten realizar DA “saludables” como la elaboración de ensaladas o guisos con verduras.

[...] si hace falta se compra un producto de estos de 4ta, 3era, 5ta, 6ta gama, entonces una bolsa de lechugas en un momento dado pues la abres y luego pues tú tienes unas bolitas de mozzarella, un tomate cherry unos trocitos de jamón de pavo y ¡oh, ensalada preciosa! ¿no? en 5 minutos. Inés (B, 48, E, PH).

Además de los recursos materiales como los alimentos que son comprados por las entrevistadas, tener en la nevera y/o congelador guisos, sopas, salsas o caldos elaborados por ellas mismas, —en práctica de sus HC de organización— es una

estrategia para “ganar tiempo” en la preparación de las comidas para cuando se prevé se puede carecer de este recurso “el sábado pasado hice paella, macarrones, fricando ensaladilla rusa [...] lo congeló o lo dejó en la nevera según para qué día sea” como una estrategia.

Por ejemplo Carmen (B, 50, JC, P), quien destacó la importancia de la organización en cuanto a comer “saludable” “sí, que se tira mucho de platos preparados por falta de tiempo también o por mala organización” acostumbra (hábito):

[...] tener el pote ya hecho [...], llegas lo calientas o lo acabas de aderezar [el plato], yo que sé, yo tengo salsa para hacer macarrones, entonces sólo tengo que hervir los macarrones [...] pero *vull dir que ja* es la rutina *jo penso*: “no sé qué hacer mañana” pero, depende si he hecho algo y llego tarde, pues miro el congelador a ver qué tengo y eso es muy práctico [...] esta tarde por ejemplo, la hubiera tenido toda la tarde ocupada, pues, ahora llegaría y miraría el congelador y diría va: “pues saco sopa” que siempre hay sopa. Carmen (B, 50, JC, P).

Por su parte Jimena (C, 25, MJ, CP), quien relató que para comer “saludable” es necesario el empleo de recursos entre los que destacó las HC y el tiempo “yo considero que tampoco es caro comer sano, simplemente hay que planificar y hay que organizarse un poco y quizá esto también lleva tiempo” percibe que el consumo de diferentes variedades de frutas es “saludable”, por lo que hace uso de sus HC de planificación para prever la compra de las mismas (condicionada por la oferta alimentaria y sus gustos y preferencias alimentarias).

Además, Jimena pone en práctica sus HC de organización —dimensión externa— al gestionar y conciliar el tiempo que dedica para realizar la compra y la preparación de los alimentos en momentos determinados. Así mismo a través de sus HC de organización —dimensión interna— resuelve las actividades relacionadas con la preparación de los alimentos y en el uso de sus HC mecánicas y de orden, tiene recursos materiales —alimentos— listos para su consumo. En negritas hacemos énfasis de las tareas relacionadas con las HC antes mencionadas.

[...] cuando compro fruta, una de las cosas que hago con la sandía o el melón, que me gustan un montón, [...] cuando **tengo un rato en casa**, [...] **las corto**, por ejemplo le quito el culo de la sandía, lo apoyo [sobre la tabla de cortar] y le **voy quitando con el cuchillo la cáscara**, así, con este corte sale bastante bien la cascara, **hago rodajas y las pongo en un taper y lo meto en la nevera**, entonces sé que así lo tengo mucho más accesible y como mucha más fruta [...] porque lo tengo más cómodo, **porque hago el esfuerzo en un momento en el que no me cuesta** [...] y luego [...] en otro momento pues puedo ir pacíficamente a retirarlo ¿sabes? Jimena (C, 25, MJ, CP).

Finalmente, la habilidad de búsqueda y gestión de la información, mediante la cual las informantes activamente indagan sobre temas relacionados con la alimentación y la cocina, también fue identificada como una habilidad que influyen en las DA “saludables”, al respecto, Ariev (B, 44, MJ, S) a partir de conocimientos que ha adquirido en institutos de control de peso y de asesorarse por nutricionistas ha modificado sus DA, al cambiar las maneras de cocinar los vegetales, incluir alimentos que considera “saludables” como las frutas y verduras y reducir otros como la mantequilla, la nata y el azúcar.

[...] con esto de las dietas que siempre he tenido problemas de sobre peso toda la vida, entonces incorporar siempre, con ayuda de los nutricionistas y de los institutos donde iba para eso, bajar de peso, incorporar las ensaladas, las frutas, medir más la comida, las grasas, nada de mantequilla, nada de nata, tomo el café sin azúcar, hasta hoy [...] me he ocupado de eso, entonces siento que si contrasto mi cocina con la de mi mamá todo lo que ella hace me parece que está muy cocido, por ejemplo, cuando como con ella y sí hacemos brócoli, yo lo retiro 5 minutos antes, porque el de ella a mí me parece pasado lo mismo la pasta, es decir si cocino yo y ella se lo come no le gustará y al revés, o sea que nos hemos alejado porque gracias a este asunto de tener que bajar de peso y tener que asesorarme e investigar. Ariev (B, 44, MJ, S).

Helena (B, 43, JC, PH) por su parte considera que con motivación personal “querer es poder” e investigar —habilidad de gestión de la información—, es posible realizar diversas preparaciones “saludables” no “todo a la plancha y ensaladas”. Helena considera que si las personas no elaboran “más opciones” de comidas “saludables” es porque “no se investiga, porque hay mucha comida, comida sana que cuesta muy poco de preparar y no es la típica ensalada”.

