

# LOS SIGNIFICADOS DEL ALIMENTO: CASO DEL ADULTO MAYOR

## GEROTRASCENDENCIA Y ALIMENTACIÓN:

Propuesta de un modelo teórico denominado

### *Gero-alimento-terapia*

basado en las etapas de desarrollo psicosocial de  
Erik Erikson

*Patricia Sedó Masís  
Gastón De Mezerville*

## 1. Introducción

Hablar de los alimentos, de la alimentación, es hablar de la vida, de la historia humana a través de una actividad cotidiana que, más allá de obtener las sustancias requeridas para vivir, es una de las principales tareas por medio de la

cual el ser humano logra satisfacer y manifestar sus sentimientos, emociones y tradiciones, su cultura; es disfrutar de una determinada calidad de vida.

Además de satisfacer la necesidad fisiológica primaria, el hambre, el ser humano canaliza su atención hacia otros elementos socioculturales, psicológicos y emocionales en relación con la alimentación. Es bien sabido que existen normas de comportamiento socialmente establecidas: los individuos pueden construir, a partir de sus comidas, una forma particular de ver e interpretar el mundo en el cual están inmersos.

Así, la forma en que el individuo satisface sus necesidades nutricionales está asociada a su desarrollo psicosocial, y la actividad de alimentación se convierte en una de las tareas más complejas que deben realizar las personas puesto que la selección, preparación y forma de consumir los alimentos, varían según el contexto histórico y el período de vida en el que se encuentra el individuo.

Relacionar la alimentación con los estadios de vida del desarrollo humano, resulta una práctica interesante dado que, para cada etapa de la vida, tanto el individuo como los grupos humanos, presentan situaciones especiales a partir de esa relación con la comida y la nutrición.

Desde que el individuo sale del vientre de la madre debe aprender a sobrevivir y a desarrollarse como persona; la alimentación, entonces, cobra un sentido individual y social preponderante. Por supuesto, una vez nacido el bebé, va experimentando sensaciones nuevas por medio de la comida: a través de la lactancia se mantiene un vínculo emocional-afectivo entre la madre y el niño. Los primeros años de vida del ser humano son críticos: requiere de la adaptación y el aprendizaje para lograr, con el consumo, nutrirse, crecer y desarrollarse, preferiblemente, de forma saludable.

El bienestar y la calidad de vida de las personas dependen, en mucho, de su nutrición. Estudiar la alimentación con una visión que trascienda la simple satisfacción fisiológica, facilita la comprensión de los factores que influyen en los comportamientos alimentarios. Identificar el simbolismo de la alimentación para el ser humano, en cada una de sus etapas de desarrollo, orienta al profesional en Gerontología respecto de ese simbolismo durante la vejez; consecuentemente, deben rescatarse los elementos importantes de las fases anteriores a ella, para imprimirle un sentido existencial y un mayor significado a la ancianidad.

Considerando lo anterior, este ensayo propone, como objetivos generales, primero, analizar la alimentación como una actividad trascendental en los ámbitos vital y social para la persona adulta mayor, y, segundo, exponer un modelo teórico acerca de tal actividad como eje motivador que le otorgue un sentido diferente a la vejez. Ese modelo teórico aquí es denominado *Gero-alimento-terapia*.

## **2. El significado de la alimentación como actividad cotidiana**

Son diversas las posiciones con respecto de los significados de la actividad alimentaria; también, acerca de los simbolismos dados a los alimentos, dependiendo de concepciones antropológicas, sociológicas, psicológicas, religiosas, culturales y biológicas. Esas posiciones han sido elaboradas para definir una práctica natural y vital, sumamente compleja.

Es necesario determinar, a nivel general, la importancia simbólica y social de la alimentación. Los significados de los alimentos, su trascendencia más allá del hecho biológico de nutrirse, son descritos por Leonardo Boff en su obra

Los sacramentos de la vida, de donde se extrae el siguiente texto:

...de vez en cuando se cuece el pan en casa. Un hecho semejante no deja de ser extraño. En una gran ciudad, con tantas panaderías, en un apartamento, alguien se concede el lujo de hacer el pan. El pan se amasa con la mano; largo tiempo. Las cosas no se amasan sin dolor. Una vez cocido, se reparte, y todos hallan el pan sabroso. Hay en él algo especial que no se encuentra en el pan anónimo, sin historia, comprado en la panadería o supermercado (Boff L., 1985:35).

Para Leonardo Boff, un solo alimento puede tener una connotación emocional importante para un individuo o para un grupo; pudiera ser relacionado con un ritual de preparación e historia de un amplio significado simbólico.

La preparación y consumo de un alimento particular puede asociarse con situaciones de vida y elementos tales como el amor y el dolor. De ahí que se puede afirmar que, obviando el sencillo acto de comer, el ser humano rescata de los alimentos, y de la práctica de alimentarse, otros factores relevantes para su vida.

Preguntarse, entonces, cuándo un alimento, común en la dieta (sea pan, frijoles o un tamal), evoca situaciones pasadas en la vida, es válido; si provoca reacciones inesperadas o diferentes en cada persona. Cómo, a través de sus comidas, el ser humano logra construir un mundo de significados que le hacen proyectarse y perpetuarse en el transcurso de los años. Leonardo Boff expone el simbolismo y el sentido especial que las personas dan a un alimento común, el pan, dependiendo de la realidad que ellas viven y de las relaciones que puedan suscitarse en torno al ritual de su preparación y consumo:

*¿Qué es ese algo que hay en el pan? ¿Por qué se reparte el pan entre los miembros de la familia? Es porque ese pan es un pan sacramental. Está hecho de harina de trigo, con todos los ingredientes de cualquier pan. Diferente, porque solo él evoca otra realidad humana que se hace presente en ese pan hecho por la madre de cabellos blancos, ya viuda, pero ligada a los gestos originarios de la vida y, por consiguiente, al sentido profundo que lleva consigo cada cosa familiar (Boff L., 1985:34).*

La alimentación está ligada con sentimientos y pensamientos transmitidos de generación en generación que han ido moldeando los hábitos alimentarios y la cultura culinaria del grupo familiar. Tradicionalmente, la sociedad, mediante estructuras culturalmente establecidas, ha categorizado la alimentación y, más que una acción neta de subsistencia material y de satisfacción biológica, la ha convertido en una actividad social con una simbología rica en rituales, en celebración e identidad cultural. El simbolismo alimentario, pues, está conectado con experiencias individuales y grupales en las que las formas, los olores, las texturas y los colores se combinan para producir efectos emocionales diversos en las personas. Cada vez que el individuo se expone a esos estímulos, surgidos desde los alimentos puestos a la mesa, experimenta un sentido diferente a la simple práctica rutinaria: hay evocación de momentos particulares vividos, compartidos con otros, sentimientos que surgen del subconsciente dando paso a ideas conscientes de las situaciones de vida. Referido a esto, Leonardo Boff dice:

*“...Ese pan evoca el recuerdo del pasado en el que se cocía semanalmente con mucho sacrificio. Aquel pan, amasado con el dolor, crecido con la expectativa, cocido con sudor y comido con alegría, es un símbolo funda-*

*mental de la vida. El pan trae a la memoria consciente lo que está encubierto en las profundidades del inconsciente familiar. Este puede ser avivado y ser revivido. Alimenta el espíritu de la vida. Está saturado del sentido que transluce y trans-parenta en su materialidad de pan...*" (Boff L., 1985:34).

Interesa la asociación que el autor hace entre un alimento *material* con un símbolo *espiritual*, donde la evocación de hechos significativos le insuflan valor a ese alimento particular.

Laura Esquivel en *Como agua para chocolate*, exalta otra asociación, esta vez entre la comida y las emociones amor y dolor:

*"...se desprenden con mucho cuidado los pétalos de rosas, procurando no pincharse los dedos, pues aparte de que es muy doloroso, los pétalos pueden quedar impregnados de sangre y esto, aparte de alterar el sabor del patillo, puede provocar reacciones químicas, por demás peligrosas. Pero Tita era incapaz de recordar este pequeño detalle ante la intensa emoción que experimentaba al recibir un ramo de rosas de manos de Pedro..."* (Esquivel L., 1995:37).

Más adelante, la obra desarrolla situaciones afectivas articuladas con los pétalos de rosa; con ellos se prepara una salsa que acompaña una comida distintiva para el ser amado. La obra ejemplifica, de esta manera, la asociatividad simbólica entre alimento, rituales, valores, sentimientos, vida y personas que, dependiendo de su realidad intrínseca, enarbolan un significado más o menos intenso. Así, los alimentos adquieren un valor singular enlazado al afecto, a la manifestación del amor y a los cuidados entre personas.

La ritualización en un contexto humano, tal como la describe Erik Erikson (2000:50), afecta cierto tipo de interacción informal, y sin embargo prescrita, entre personas que la repiten a intervalos significativos y en tiempos recurrentes.

La alimentación, por tanto, puede ser considerada como una práctica ritual en donde se mezclan diversos factores de índole personal y social, que enmarca las formas en que las personas se organizan para preparar los alimentos o consumirlos. La preparación de las comidas como ritual, concordado con la vida femenina, es descrito, sencillamente, por Laura Esquivel:

*“...En el rancho de mamá Elena, la preparación del chorizo era todo un rito. Con un día de anticipación se tenían que empezar a pelar los ajos, limpiar los chiles y a moler las especias. Todas las mujeres de la familia tenían que participar... se sentaban por las tardes en la mesa del comedor y entre pláticas y bromas el tiempo se iba volando hasta que empezaba a oscurecer...”* (Esquivel, L., 1995:12).

El ejemplo precedente nos hace reflexionar acerca de que el género es determinante respecto de la forma en cómo la persona interpreta y vive su mundo a partir de la comida. Lo que para una mujer, o un grupo de ellas, pueda significar un ritual necesario de perpetuar y compartir, quizás para la mayoría de los hombres, en nuestra cultura, no tenga el más mínimo sentido, a menos que los alimentos sean preparados por mujeres representativas para sus vidas:

*“...Gertrudis cerraba los ojos cada vez que daba un sorbo a la taza de chocolate que tenía frente a ella. La vida sería mucho más agradable si uno pudiera llevarse a donde*

*quiera que fuera los sabores y los olores de la casa materna...*" (Esquivel L., 1995:128).

Por otra parte, a sus cincuenta años, Allende, en su obra *Afrodita: cuentos, recetas y otros afrodisíacos*, logra dimensionar la alimentación como elemento de placer humano, inclusive dándole un matiz erótico. En esta obra, los alimentos, cocina y cultura, se entrelazan para dar como resultado una rica reflexión acerca de lo que denota alimentarse:

*"...¿Dónde comienza el gusto y termina el olfato? Son inseparables. La tentación del café no nace en el sabor, que deja un rescoldo de humo en el recuerdo, sino en esta fragancia intensa y misteriosa de bosque remoto... La comida también entra por los ojos. La frescura de los ingredientes naturales debiera ser suficiente, pero la incansable inventiva humana cocina, mezcla, transforma y decora los alimentos con la misma pasión empleada en el arreglo personal..."* (Allende I., 1997:60).

La acepción que la persona otorgue al ritual de alimentación, dependerá, en gran medida, de su contexto específico, y aún cuando otras personas le adviertan de la significancia de esa liturgia, ella le asignará su valor partiendo de su propia realidad y de su forma de ver el mundo. Isabel Allende apunta:

*"...su casa y su cocina son modelos imposibles de emular; ni siquiera tengo un complejo al respecto, como corresponde a hijas de madres así. A su lado aprendí el valor de una pizca de especias, un chorrillo de licor, un pin de sal, una nada de mostaza, un puñado de hierbas, una nube de azúcar flor y otras subjetivas medidas del arte culinario.*



*Sin embargo, pasarían muchos años antes que la cocina dejara de ser un espectáculo concertado por mi madre y me interesara en un plano personal...” (Allende I., 1997:60).*

Siguiendo a Leonardo Boff, un alimento representativo reviste significados especiales aún en las situaciones más críticas de la vida y, a través de ella, se va construyendo una historia revivida cada vez que la persona se reencuentra con su pasado. Este reencuentro con la propia historia a partir de un hecho cotidiano como lo es la alimentación, podría llevar a la persona adulta mayor a cavilar y a evocar situaciones de su niñez, adolescencia, juventud y adultez, abriéndose al aprendizaje de la vida y acrecentando su sabiduría.

La evocación y el esfuerzo del ser humano por avivar los recuerdos placenteros, están ligados íntimamente con la comida. Del seguimiento de algunos ceremoniales alimentarios, de la presencia de ciertos alimentos en estas liturgias y del interés por continuar la tradición culinaria, es que proceden la identificación cultural y la activación de situaciones gratificantes y significativas para los individuos y los grupos. Laura Esquivel nos ilustra al respecto:

*“...el día de hoy va a venir a mi casa a celebrar mi cumpleaños. Por eso estoy preparando tortas de navidad, mi platillo favorito. Mi mamá me las preparaba cada año. Mi mamá... ¡cómo extraño su sazón, el olor de su cocina, sus pláticas mientras preparaba la comida, sus tortas de navidad! Yo no sé por qué a mí nunca me han quedado como a ella y tampoco sé por qué derramo tantas lágrimas cuando las preparo, tal vez porque soy igual de sensible a la cebolla que Tita, mi tía abuela, quien seguirá viviendo mientras haya alguien que cocine sus recetas...” (Esquivel L., 1995:173).*

Esta relación de la comida, el pasado y ciertas situaciones críticas actuales, también nos la muestra Allende:

“...Una noche de enero de 1996, soñé que me lanzaba a una piscina llena de arroz con leche, donde nadaba con la gracia de una marsopa. Es mi dulce preferido el arroz con leche, no la marsopa –tanto es así que en 1991, en un restaurante de Madrid, pedí cuatro platos de arroz con leche y luego ordené un quinto postre. Me los comí sin parpadear, con la vaga esperanza de que aquel nostálgico plato de mi niñez me ayudaría a soportar la angustia de ver a mi hija muy enferma” (Allende I., 1997:24).

Quizás, en los alimentos y en la actividad de comer, puedan descubrirse elementos nuevos que motiven a las personas adultas mayores a mirar de otra manera su existencia. Son muchas décadas de vida conociendo y saboreando olores, texturas, formas y aromas distintos (Mennella L., 1998).

Si bien es cierto que con el envejecimiento se desencadena una disminución de la percepción sensorial del entorno, incluidas las comidas, existen estrategias para estimular los sentidos y atrapar sanos recuerdos, buscando aquellas cosas que, a la persona adulta mayor, le promulguen bienestar y le hagan sentirse bien con los demás. En suma, es la búsqueda de elementos que coadyuven a religar la vida pasada con la actual, trayendo a la memoria gratos recuerdos en los que la comida ocupó, y sigue ocupando, un sitio privilegiado.

### 3. Los significados de la alimentación en los estadios de vida del desarrollo humano

Las experiencias individuales y colectivas permean un mundo y una *cultura alimentaria* que marcan la vida de las

personas. Recuerdos del pasado, alegrías, tristezas, manifestaciones de cariño, cambios en el estilo de vida producto de un viaje, la entrada a la vida escolar, el diagnóstico de una enfermedad, el inicio de la vida matrimonial, la pérdida de un ser querido; todas estas son circunstancias que podrían estar asociadas con la alimentación, pudiendo, eventualmente, influir en el logro de bienestar y trascendencia al llegar a la vejez (Bonilla F. S. y Mata A., 1998).

Quizás sean muchos los elementos que entran en juego para explicar los motivos de las diferencias entre la alimentación actual y la pasada, y muchas las razones de alegría o desencanto cuando se enfrentan determinados alimentos. De aquí la necesidad de analizar dieta alimentaria de las personas adultas mayores partiendo de los diferentes estadios de vida, y de las fuerzas que deberían prevalecer en cada uno de ellos. Por ello, a continuación es presentado un análisis general de las características de la alimentación en cada uno de los estadios de vida:

### **Primera infancia: la lactancia materna como fuente de confianza básica y seguridad**

Las ventajas de la lactancia materna, tanto para el bebé como para la madre, han sido demostradas. La leche materna es superior en valor nutritivo y elementos protectores necesarios para la nutrición y salud del infante. Con esta alimentación se fortalece y crece el vínculo madre-niño. En esta primera etapa, el ser humano debe aprender a alimentarse ya no a través del cordón umbilical sino por vía oral, mediante una dieta líquida. Al alimentarse del pecho materno, se da una continuidad que le permite al nuevo ser experimentar la seguridad, el calor y la confianza necesarios para superar esta primera crisis o ruptura en la vida (Beal V., 1985). Quizás por esto es que el salmista, tres mil años

atrás, analogó la figura del niño amamantado en brazos de su madre, con la confianza:

*“Al contrario, tranquila y en silencio he mantenido mi alma como un niño en los brazos de su madre. Como un niño que acaba de mamar así está mi alma en mí”* (Salmo 131, 2).

Ese vínculo afectivo, y la confianza que entraña, hace que el niño explore y conozca el mundo por medio de la actividad trascendental de alimentarse. El niño va conociendo nuevos sabores y aromas, dependiendo, en gran medida, de los horarios y tipos de alimento que le suministra un adulto, generalmente la madre. En esta etapa, de hecho, es imprescindible una alimentación segura, en cantidad y en calidad, para que el infante crezca y se desarrolle óptimamente.

### **Niñez temprana: aprendiendo a comer en la mesa familiar**

E. Erikson asocia esta etapa con la fortaleza de la autonomía: la necesidad de adquirir el dominio del manejo corporal, de los utensilios, del espacio para comer y del disfrute de los alimentos. Se manifiesta la expresión corporal y el niño inicia la imitación, como práctica común, de quienes le rodean.

La formación de hábitos alimentarios cobra mayor fuerza en este período, pasando de un plano de atención alimentaria individual por parte de la madre, a una de dimensión familiar. La presencia de los otros en la mesa se hace relevante por el hecho de compartir una misma actividad en un mismo lugar (Birch L. y otros, 1997). Se suscitan cambios: dejar el seno materno, el biberón, las papillas blandas que la madre le preparaba exclusivamente,

para empezar a comer los alimentos hechos para toda la familia. Debe, también, elegir entre la gama de alimentos que se le ofrecen y cómo consumirlos, aprender diferentes rutinas y las maneras de comportarse en la mesa. En fin, la etapa conforma una *crisis transitoria de alimentación*: de una exclusiva a otra de patrón familiar.

Algunos autores sugieren que las preferencias alimentarias cambian con el tiempo. Aunque se establecen, originalmente, con las experiencias de los primeros años: es en esta etapa temprana donde deben buscarse las condiciones de salud de una persona adulta mayor, sus comportamientos alimentarios actuales, su actitud hacia ciertos alimentos y su interés por modificar su alimentación habitual.

### **Edad del juego: aprendiendo las reglas del juego de alimentarse**

La finalidad y la claridad con que los niños en edad preescolar eligen qué comer, qué no, cuándo y con quién o quiénes comer, corresponden a un juego que se aprende sobre las reglas sociales, las propias creencias y necesidades. Por lo general, aquí la alimentación pasa a un segundo plano de importancia, porque la iniciativa –como E. Erikson la denomina– hace que el sujeto fije su atención en otras cosas y otras situaciones, quizás, en esta etapa, más interesantes de reconocer y aprender.

Dentro de un mundo mágico-simbólico, la alimentación se dimensiona de otra forma. Sin embargo, los adultos interpretan como señal de rebeldía el hecho de que el infante se oponga al sometimiento de reglas: por ejemplo, el no consumir los alimentos en un determinado horario sino cuando el niño desea satisfacer su apetito.

Por otra lado, los adultos se valen de los alimentos para hacer demostración de cariño, enojo y otros senti-

mientos hacia los más pequeños. Esta ansiedad de los adultos para con los pequeños se repite cuando el adulto mayor depende de otras personas para con su alimentación: sus cuidadores manifiestan, muchas veces, intolerancia y poder (Birch L. y otros, 1997).

Existe una justificación fisiológica respecto de la pérdida de apetito e interés por la comida en el preescolar. En esta edad, surge una desaceleración del crecimiento; concomitantemente, las necesidades nutricionales disminuyen lo mismo que el apetito. Sucede cuando el niño empieza a levantarse y caminar, habiendo logrado peso aceleradamente. También, en la selección de los alimentos, en las prácticas de consumo y en los horarios, se refleja la manifestación de independencia, situación que genera confusión y ansiedad en los adultos a cargo de su cuidado, puesto que la pérdida de apetito y la resistencia a horarios regulares de comida, hace que los adultos imaginen estar perdiendo control sobre el niño, control que manejaron perfectamente durante el primer año de vida (Stern L., 2001).

En esta edad del juego, el niño requiere de “paquetes de energía”; de allí que prefiera consumir alimentos frecuentemente durante el día, cuando siente necesidad de comer. Loraine Stern (2001) señala que el preescolar comienza a poner a prueba el control que tiene sobre su mundo a la hora de la comida. La misma determinación de independencia que lo impulsó a caminar, lo incita para experimentarla cuando está sentado a la mesa. Así, la comida en vez de ser un medio de acercamiento con los otros miembros familiares, se transforma en un ejercicio interesante para el niño aunque frustrante para el adulto. Es conveniente, más bien, preparar alimentos en tipos, formas y texturas diversas que faculten al niño para elegir libremente y experimentar nuevos sabores.

## Edad escolar: la alimentación a partir de la reestructuración de hábitos

La industriiosidad –fortaleza eriksoniana característica de esta edad– en la actividad alimentaria se asoma de muchas maneras. Por ejemplo, con la incorporación al mundo de la escolaridad, el niño debe adaptarse a horarios establecidos, debe acogerse a grupos de personas de la misma edad; por tanto, ha de inscribirse a nuevas reglas sociales, muchas veces distintas de las familiares. Además, capta diferencias en los patrones alimentarios instituidos en casa, con respecto de los del comedor escolar o de los que se desprenden de los alimentos llevados por sus compañeros de clase.

El adulto consiente que el niño escoja parcialmente lo que desea consumir, otorgándole, incluso, dinero para comprar alimentos en el ámbito escolar. Esta libertad concedida de escogimiento, le ofrece la posibilidad de reestructurar sus hábitos arrancando de lo que el ambiente, la familia y sus compañeros le demuestran (Beal V., 1985).

Entre los típicos ejemplos de exhibición de industriiosidad, está el aprendizaje sobre preparación de las comidas que, en nuestra cultura, le está asignado tradicional y socialmente a las mujeres. Las niñas son entrenadas, desde temprana edad, por sus mayores, en las labores domésticas relacionadas con la adquisición, preparación y servicio de las comidas. Tanto las niñas como los varones se involucran en tareas concernientes con la compra de alimentos, decidiendo, incluso, acerca de los precios, las marcas comerciales y las disímiles presentaciones de los productos disponibles en el mercado.

Con la inserción de los padres al mundo laboral, en ocasiones los escolares deben cocinar para ellos y para sus hermanos más pequeños. En nuestro medio, los papeles de *mandaderos* y *cocineros* asignados en esta edad son comunes;

por lo menos, concede a los individuos desarrollar habilidades para gozar de autocuidado, industriiosidad e independencia en su vida adulta.

### **Adolescencia: la alimentación como signo de pertenencia e identidad**

En la adolescencia es relevante la fidelidad, el sentido de pertenencia a un grupo, así como el desarrollo y fortalecimiento de la identidad a través de la alimentación. Es en esta fase que las personas se identifican más con ciertas modas de consumo de alimentos, no tanto por la dieta en sí misma, sino porque otros adolescentes, miembros de su grupo de *pares*, las siguen. Y todos adoptan ese patrón.

Importantísimo, también, es que, en este intervalo, los sujetos asocian la alimentación con la imagen corporal, con un modelo de belleza socialmente construido, con el éxito y la aceptación. De manera que la práctica de ciertas costumbres alimentarias se transmutan en una muestra de identificación personal. Esta identificación de los adolescentes, entonces, los lleva a consumir alimentos en ciertos lugares específicos como restaurantes, sodas o bares. Estos establecimientos proponen un menú tradicional y de bajo costo, con una decoración "standard" y atractiva para estos adolescentes, atraídos, también, mediante estrategias de publicidad que enlazan el consumo de los productos con un modelo ideal de juventud. Los adolescentes adoptan, también, regímenes dietéticos o vegetarianos y, en casos extremos, se acogen a desórdenes alimentarios como la anorexia o la bulimia, con el propósito, según ellos, de ser mejor aceptados dentro del grupo.



## Juventud: la alimentación como signo de manifestación de amor

El adulto joven, entre los veinte y los treinta años, establece nuevos vínculos de paternidad, amistad y pareja, de compañerismo en los estudios y en el trabajo; según Erik Erikson, esta actitud se fundamenta en la necesidad de afiliación. En este nivel, la alimentación patentiza manifestaciones de amor filial y expresión de afecto. Por la comida se denota el arraigo y la elección razonada de aquello que se ingiere, valores adscritos a la comida, compartida con aquellos a quienes se ama.

Al alimentarse, el adulto joven expresa sus deseos más íntimos de cariño, respeto, admiración y romanticismo. Una cena preparada con los alimentos que más le agradan al otro, un regalo de chocolates y confituras, o el ofrecimiento sugestivo de un alimento afrodisíaco, pueden significar más que las palabras a la hora de dar afecto o amor.

Estar comiendo juntos es ya, de por sí, un acto gratificante entre amigos y compañeros. Las personas se reúnen para comer y es, en esta precisa edad, donde verdaderamente se aprecian las reuniones para compartir los alimentos, armando un vínculo simbólico y pleno de significancia.

En la pareja, el proceso de adaptación al otro, y el amor, a veces ocasionan una *crisis transitoria de alimentación*, debido al sometimiento a una nueva reestructuración de los hábitos alimentarios, ajustándose a la vida compartida, lejos del seno familiar en el que se creció y se permaneció por tanto tiempo.

## **Adulthood: food as an expression of care**

La alimentación factura resonancia en la vida adulta en la esfera del cuidado de otros. Los nutrientes adquieren un sentido propio proyectado a la salud como declaración de cuidado y amor a los demás. Nos encontramos, de acuerdo con Erikson, en la etapa de generatividad; es decir, la mayor preocupación está orientada al cuidado de la nueva generación. La alimentación como actividad se liga enteramente con la salud y la subsistencia; así, se buscan recursos para la complacencia alimentaria de otras personas dependientes del sujeto, reconociendo la armonía entre hábitos alimentarios y salud.

En la etapa adulta, las diferencias por género se hacen más evidentes; por ejemplo, socialmente –y como dijimos–, las mujeres aprenden a cocinar y a preparar los alimentos para ellas y para el cuidado de otros. Les interesa, más que a los varones, comunicar cariño, cuidados, ternura, amor, fidelidad a la familia y a la comunidad a la que pertenecen mediante esa preparación. Deben aprender las reglas alimentarias establecidas para cuidar de los más pequeños y, con frecuencia, consultar personas de mayor edad para conocer y aplicar las mejores prácticas en este campo. Deben, también, adaptar los hábitos alimentarios a las circunstancias de la vida, tales el trabajo y la recreación (Hooyman N., y Gonyea J., 1999). Al presentarse problemas de salud, deben identificarse las mejores prácticas alimentarias en aras de mantener, por supuesto, una mejor calidad de vida conforme avanza la edad (Gutiérrez L., 1994).

## **Vejez: alimentación como signo de salud, placer e integridad**

Durante la vejez, el sustento abraza una tendencia especial como acto placentero y reflexivo de la vida. Erikson la define como etapa de integridad, donde la persona adulta procura conjuntar todo lo vivido en los ciclos anteriores. En este sentido, las comidas alcanzan un significado de emotividad, pues que son asociadas a recuerdos y situaciones vividas en otras épocas. En nuestro país, por ejemplo, un picadillo de arracache, una tortilla con queso, una olla de carne, un arroz con pollo o un tamal, evocan momentos de fiesta familiar.

### **Y bien: ¿qué relación podría instaurarse entre la alimentación y la gerotrascendencia?**

Primero que nada, debe aceptarse que la alimentación es imprescindible, como actividad consuetudinaria, para sobrevivir y proyectarse ante el mundo. Reviste un significado extraordinario cuando la persona adulta mayor mancomuna los alimentos con su vida pasada, la actual y su continuidad. El comer ya no ha de entrañar una simple actividad de perduración y permanencia material, sino que atrapa una dimensionalidad emocional, social y cultural, encontrando el anciano nuevos horizontes, proyectándose y logrando satisfacciones personales.

#### **4. Gerotrascendencia y alimentación**

Tal como la define Lars Tornstam, citado por Erik y Joan Erikson (2000:127), la gerotrascendencia es *un cambio en la metaperspectiva de una visión materialista y racional a una*

más cósmica y trascendente, acompañada, por lo general, de un incremento de satisfacción vital. Esto que los Erikson definen como *trascendencia*, está acoplado con la tranquilidad del espíritu, la búsqueda de la madurez y la sabiduría, de modo que es urgente redefinir el tiempo, la vida y la muerte, el yo y el disfrute de la soledad apacible.

Al unir la alimentación con la gerotranscendencia, urge rescatar ciertos elementos de cada etapa de la vida que contribuyan al bienestar de las personas en la vejez. A pesar de que toma décadas conformar un patrón alimentario estable, el adulto mayor debe enfrentar situaciones que pueden motivarla para modificar esa conducta. La culpabilidad surgida de la certeza de no haberse alimentado adecuadamente en el pasado, desemboca en que la persona anciana se sienta mal consigo misma. El cambio de roles y el desencanto por no ser competitivo, hace que la persona se halle, a menudo, inútil y desplazada, afectando su sentido de identidad. Incluso, algunos individuos que estuvieron involucrados en la compra y preparación de alimentos, se sienten marginados cuando otra persona asume ese papel (Laforest J., 1991).

Es imperativo que la persona senil reconozca sus competencias y limitaciones y que las albergue dentro de su realidad, fortaleciendo su identidad con los nuevos oficios que esté desempeñando o que desee llevar a cabo (Bonilla F.S. y A. Mata., 1998).

De manera que, por siempre, el momento de servir las comidas se ha constituido en un espacio importantísimo de integración y de intercambio social. Para el adulto mayor el intercambio de comidas y las muestras de afecto están íntimamente tramados. En la vejez, por lo tanto, la alimentación tiene ese significado excepcional puesto que —a través de las comidas— pueden transmitirse sentimientos

hacia las personas más allegadas, gestándose nuevos proyectos de vida, tales como enseñar las recetas de cocina tradicionales de la familia o, aprovechando el extenso tiempo de ocio del que dispone el anciano, atender una huerta (Laforest J., 1991).

Para los Erikson (2000), las manos son esenciales para estar vitalmente implicados con la realidad. Esto es, que el trabajo y *el hacer*, enfatizan la atención sobre la realidad haciendo posible proyectarse de diversas formas, según las necesidades, capacidades y competencias del anciano. Acorde con estos autores, el individuo llega a desarrollarse con base en la factura, en la hechura de cosas, sea la recuperación de viejas habilidades –como los juegos– u otras que le hagan saltar por encima y más allá del temor a la muerte. El hacer cosas, por consiguiente, puede dar cabida a la expresión por medio de los alimentos; por ejemplo, usando la tradición oral para la transmisión de recetas, el soporte de la cultura alimentaria, la participación en tareas relacionadas con ella o el usufructo de los alimentos preparados con personas que le sean afines. Con ello, el adulto mayor se percibirá mejor y más útil.

Por último, a continuación se describen los elementos eriksonianos básicos que han de recobrase de cada una de las etapas de la vida en consonancia con la alimentación, que otorguen mayor trascendencia a la vejez y que podrían aplicarse a un nuevo modelo teórico denominado *gero-alimento-terapia*:

- Adquirir la *confianza básica* de que los alimentos que se consumen son seguros e inocuos. Para esto, la persona adulta mayor requiere de una cuota de atención por parte de otros con el fin de lograr satisfacer sus propias necesidades alimentarias.

- Gozar de *autonomía* en la alimentación, lo cual significa afirmar el mayor control posible sobre la actividad de comer; es decir, el tratar, cuanto sea posible, de alimentarse por sí mismo. Esto conlleva a la voluntad de elegir qué, cuándo y cómo comer ciertos alimentos; también, capacidad de adaptación a ambientes nuevos o grupos a la hora de compartirlos.
- Tener clara la *finalidad* de alimentarse; ver la alimentación como un juego donde una selección apropiada de alimentos incida en que la persona adulta mayor goce de salud y bienestar.
- Conservar la *competencia* necesaria para reestructurar los hábitos alimentarios a partir de sus nuevas necesidades y capacidades como persona mayor. Eso implica tener la apertura para disponer de nuevos colores, olores, sabores y texturas en la despensa, identificando el vínculo significativo que tienen con su vida.
- Mantener la *expresión de fidelidad e identidad* existencial hacia los alimentos más representativos, ya que estos le permiten alegrarse de los tiempos de comida, debiendo procurar su permanencia y fortalecimiento.
- Nutrir *los lazos afectivos de amor como motor de la vida*. Si a través del sustento se logran declarar esos nobles sentimientos, entonces convendrá que se fortalezcan y acrecienten.
- Desarrollar habilidades de autocuidado en la alimentación, debido a que las conductas aprendidas en el cuidado hacia otros, ahora deberán aplicarse al propio.
- Reinstaurar aquellos alimentos más expresivos en la vida de las personas adultas mayores, de manera que puedan compartirse a nivel intergeneracional.

### 3. Conclusiones

La alimentación como actividad cotidiana y habitual del ser humano, puede convertirse en un elemento clave para el goce de bienestar en la vejez. Esto es válido en la medida en que se reconoce que los alimentos no solo son importantes por su aporte nutricional sino, también, porque tienen significados únicos para las personas y pueden coadyuvarle a recordar y vivir momentos inolvidables.

Además, es importante reconocer el papel de la alimentación dentro de la conformación y redefinición del yo, dado que al ser un elemento de amplias dimensiones vitales, le consiente al adulto mayor manifestarse y proyectarse en la sociedad. Para ello, es imprescindible recuperar características propias de la alimentación en etapas anteriores de su vida, que le posibiliten crecer en sabiduría y aunar mayor trascendencia durante la senilidad.

Como parte de este modelo teórico denominado gero-alimento-terapia, se propone redimir los elementos capitales de la teoría eriksoniana y aplicarlos a la alimentación. Conviene destacar en la vida de las personas adultas mayores, áreas tales como confianza básica, vinculación decisiva alimento-vida, autonomía en la alimentación, finalidad de la alimentación adaptada a las necesidades reales de la persona, mayor apertura para el cambio en los hábitos alimentarios y expresión de fidelidad, amor e identidad a través de ellos.

El profesional en gerontología ha de profundizar en las relaciones individuales y colectivas establecidas desde la mesa alimentaria y sus raciones, y en cómo estas influyen en el logro de la integridad en la senectud. En resumen, es necesario, entonces, describir fenomenológicamente la alimentación en la vejez, descubriendo los viejismos

construidos socialmente alrededor de ella y lo que las personas ancianas deberían comer realmente para, luego, proponer cambios que optimicen su calidad de vida y las conduzcan al regocijo que, como todo ser humano, merecen.

#### 4. Bibliografía

- Allende I. *Afrodita: cuentos, recetas y otros afrodisíacos*. México: Fernández Editores S.A., 1997.
- Beal V. *Nutrición en el ciclo de la vida*. México: Editorial Limusa, 1985.
- La Biblia Latinoamericana*. LXV edición. España: Ediciones Paulinas Verbo Divino, 1972.
- Birch L., Grimm-Thomas K. *Patrones de aceptación a los alimentos: los niños aprenden lo que viven*. *Pediatric Basics* (18):2-9. 1997.
- Boff L. *Los sacramentos de la vida*. España: Editorial Sal Terrae, 1985.
- Bonilla F.S., Mata A. *Plenitud después de los 60: Proyecto de toda una vida*. San José: Editorial Universidad de Costa Rica, 1998.
- Erikson E., Erikson J. *El ciclo vital completado*. Barcelona: Editorial Paidós, 2000.
- Esquivel L. *Como agua para chocolate*. México: Editorial Planeta Argentina, 1995.
- Gutiérrez, L. *Concepción holística del envejecimiento. Atención de los ancianos: un desafío para los años noventa*. Washington: OPS, publicación científica N° 546, 1994.
- Hooymann, N., Gonyea, J. A feminist model of family care: practice and policy directions. *Journal of Women & aging*. 11(2/3): 149-169, 1999.



Laforest, J. *Introducción a la Gerontología: el arte de envejecer*. España: Editorial Herder, 1991.

Stern L. *La alimentación del preescolar*. Rev. Pediatric Basics (31):2-9, 2001.

Mennella J. *The flavor world of infants: a cross-cultural perspective*. Journal of Pediatric Nutrition and Development. (85):2-11, 1998.