



**Viernes 10 de febrero de 2012**

**Taller:**

**Alimentación en otras culturas  
y dietas no convencionales**

**Moderadora:**

Itziar Martín Ibáñez

Pediatra. CS La Mina. Barcelona.

**Ponentes/monitores:**

■ **Joy Ngo de la Cruz**

Dietista-Nutricionista. Fundación para la Investigación Nutricional del Centro de Investigación en Nutrición Comunitaria, Parc Científic de Barcelona; ONG Nutrición Sin Fronteras

**Textos disponibles en  
[www.aepap.org](http://www.aepap.org)**

**¿Cómo citar este artículo?**

Ngo de la Cruz J. Alimentación en otras culturas y dietas no convencionales. En AEPap ed. Curso de Actualización Pediatría 2012. Madrid: Exlibris Ediciones; 2012. p. 355-67.

## Alimentación en otras culturas y dietas no convencionales

Joy Ngo de la Cruz

Dietista-Nutricionista. Fundación para la Investigación Nutricional del Centro de Investigación en Nutrición Comunitaria, Parc Científic de Barcelona; ONG Nutrición Sin Fronteras  
[jngo@nutricionsinfronteras.org](mailto:jngo@nutricionsinfronteras.org)

### RESUMEN

La diversidad cultural en la alimentación es uno de los aspectos que siempre ha caracterizado la cuenca del Mediterráneo. Sin embargo, en las últimas décadas y referente a las migraciones más recientes, se ha constatado que la alimentación es uno de los aspectos culturales que más se resiste a cambiar en el proceso de aculturación, ya que el inmigrante tiende a conservar su tradición alimentaria como forma de identidad cultural. La dieta tradicional no es sustituida por la de la nueva cultura; el consumo de nuevos alimentos sucede de manera independiente de los hábitos alimentarios tradicionales. Varios factores como la precariedad laboral, la falta de acceso a alimentos tradicionales, el cambio de rol de género en el ámbito familiar; entre otros, son unos ejemplos que pueden acelerar el grado de aculturación. Por otro lado, gracias a una mayor oferta alimentaria se van incluyendo en la dieta diaria, aquellos alimentos con un significado de "estatus" occidental, o que son de acceso "fácil" y "ricos" en sabor. Asimismo, estudios realizados en población inmigrante han detectado ingestas inadecuadas de algunos micronutrientes, especialmente en la población materno-infantil. Por consiguiente, es indispensable que el pediatra entienda los diferentes contextos socioculturales y perfiles alimentarios de la población inmigrante más representativa de España así como la influencia del proceso migratorio en los hábitos alimentarios, para adecuar el consejo alimentario-nutricional que realiza.

## INTRODUCCIÓN

*“Dime qué comes y te diré quién eres”*

ANTHELME BRILLAT-SAVARIN

El acto de comer, y todo lo que comporta, es un elemento demostrativo en todas las culturas del mundo. La alimentación no es exclusivamente un fenómeno biológico o nutricional, es también una expresión social influida por la cultura, por un conjunto de conocimientos, creencias, costumbres, y otros hábitos adquiridos por el hombre como miembro de la sociedad. Los alimentos que comemos construyen nuestra cultura alimentaria, del mismo modo que nuestra cultura influye y crea tendencias en lo que comemos. Es por ello que la alimentación y la cultura están estrechamente ligadas, siendo los hábitos alimentarios expresiones de las formas culturales de cada sociedad.

La llegada de nuevos grupos étnicos a nuestra sociedad, consecuencia del proceso migratorio, se constata como un hecho actual y de futuro. Los inmigrantes constituyen un colectivo que merece una atención especial dado el contexto sociocultural y económico en el que se desenvuelven. El estrés de adaptación y asimilación de una nueva cultura los convierte en una población de riesgo frente a determinados problemas alimentarios y nutricionales.

Los niños inmigrantes son uno de los grupos de población con mayor riesgo nutricional, primero por las necesidades nutricionales asociadas al crecimiento y segundo por los cambios significativos de su entorno, que inciden tanto en la alimentación como en la actividad física del niño y su familia.

## ACULTURACIÓN Y EL PROCESO MIGRATORIO

La aculturación es el proceso mediante el cual una cultura asimila e incorpora elementos procedentes de otra cultura con la que ha estado en contacto directo y continuo durante cierto tiempo. Este proceso sigue unos

patrones de conducta que son asimilados de una forma continua y en ocasiones fluida, moviéndose entre lo tradicional y las nuevas costumbres adoptadas<sup>1</sup>. Los hábitos alimentarios son unos de los aspectos culturales que más se resisten a cambiar en el proceso de aculturación ya que el inmigrante tiende a conservar su tradición alimentaria como forma de identidad cultural. Los estudios demuestran que la inclusión de un nuevo alimento en la dieta habitual no sigue un proceso lineal, es decir, la dieta tradicional no es sustituida por la de la nueva cultura; sino que el consumo de nuevos alimentos sucede de manera independiente de los hábitos alimentarios tradicionales<sup>2-3</sup>.

Para el colectivo inmigrante, el acto de comer se ve influenciado por varios factores: cultura propia, cultura adquirida, religión, nivel económico, etc<sup>4</sup>. El grado de aculturación dependerá de la interacción entre dichos factores. En un modelo de aculturación dietética<sup>5</sup> (figura 1), existen asociaciones complejas y dinámicas entre factores socioeconómicos, psico-sociales, demográficos, culturales y la exposición a la cultura del país receptor. Así pues, factores como la edad en el momento de migración, la procedencia de una zona urbana o rural, el nivel de estudios, la composición familiar y el dominio del idioma, determinan el grado de cambio del inmigrante referente a sus actitudes y creencias hacia los alimentos, sus preferencias de sabor; y la compra y preparación de los platos. En general, se observa que los patrones alimentarios tradicionales de la población inmigrante pueden evolucionar siguiendo distintos patrones<sup>3,5</sup>.

- Mantienen sus patrones alimentarios tradicionales.
- Adoptan por completo los hábitos alimentarios del país receptor.
- Incorporan algunos aspectos de los patrones del país de acogida mientras que mantienen ciertos hábitos alimentarios tradicionales (biculturalismo o “alimentación de mestizaje”).

Numerosos estudios realizados en España y en el extranjero<sup>6-9</sup> demuestran que el colectivo infantil inmigrante es el primero en introducir nuevos alimentos y en adquirir

**Figura 1.** Propuesta de modelo de aculturación de los hábitos alimentarios (Fuente: Satia-Abouta, *et al.* JADA. 2002)<sup>5</sup>.

\* Es posible que la exposición a la nueva cultura influya en estos factores

patrones alimentarios del país receptor. Ello es debido a su mayor exposición a nuevos entornos como por ejemplo el comedor escolar; entre otras muchas influencias sociales. De hecho, existe un abanico de factores que influyen en la adaptación a nuevos hábitos: la precariedad laboral, la falta de acceso a alimentos tradicionales, el cambio del rol de género en el ámbito familiar; los nuevos horarios, y el poco tiempo disponible para cocinar son unos ejemplos que pueden acelerar el grado de aculturación. Por otro lado, debido a una mayor oferta alimentaria se va incluyendo en la dieta diaria, aquellos alimentos con un significado de "estatus" occidental, o que son de acceso "fácil" y "ricos" en sabor; y que a menudo suponen un aumento en el consumo de alimentos como por

ejemplo refrescos, bollería, o alimentos baratos, todos ellos con poco valor nutricional<sup>10</sup>.

## PROBLEMAS NUTRICIONALES MÁS FRECUENTES

Aunque existen problemas de desnutrición en sus países de origen, los inmigrantes procedentes de países en desarrollo son, en general, personas jóvenes, y suelen gozar de un buen estado de salud inicial, incluso superior al habitual en su medio de origen. Sin embargo, con la reagrupación familiar y la progresiva feminización del fenómeno migratorio, se han detectado problemas nutri-

cionales, que afectan, sobre todo, a la población materno-infantil. Por ello, es probable que el niño inmigrante tenga un mayor riesgo de sufrir cambios nutricionales que puedan contribuir a la aparición de distintas patologías. De hecho, varios estudios<sup>6,11-15</sup> han detectado algunos problemas nutricionales en la población inmigrante: 1) Entre niños de 0 a 2 años, se ha observado que una dieta inadecuada favorece el raquitismo, la obesidad y la anemia ferropénica; 2) En los niños y niñas en edad escolar, debido al importante consumo de productos azucarados, se ha detectado niveles de caries muy elevados comparados con la población autóctona; 3) En mujeres gestantes, se han evidenciado anemias ferropénicas y pautas dietéticas inadecuadas; 4) Referente a los adultos, hay pocos datos publicados en España. La experiencia de otros países (Reino Unido, Países Nórdicos, etc.) demuestra que existe una elevada prevalencia de enfermedades relacionadas con la nutrición tales como trastornos digestivos, hipertensión, dislipemias, obesidad y diabetes mellitus tipo 2<sup>14,16-20</sup>. Datos recientes demuestran que este colectivo de adultos padece más riesgo de ingestas inadecuadas en ciertos micronutrientes como hierro, calcio, folato, yodo y vitamina D, entre otros<sup>21</sup>.

### RESUMEN DE CARACTERÍSTICAS GENERALES EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS COLECTIVOS INMIGRANTES

Comparado con los patrones dietéticos de países industrializados, las dietas tradicionales de cada población se suelen caracterizar por un consumo más elevado de productos de origen vegetal, y por tanto un perfil nutricional más favorable (menor grasa saturada y más fibra, entre otros). Sin embargo, al llegar al país de acogida, los hábitos alimentarios pueden cambiar por los motivos anteriormente mencionados.

A continuación se presenta una descripción alimentaria de algunos grupos étnicos más representativos de la población inmigrante en España. Dada la extensión del tema que nos ocupa, se señala, en este apartado, los aspectos que se consideran más relevantes, siendo conscientes de que otros aspectos no menos importantes, se omitirán.

## Marruecos (tabla 1)

### Características de la cultura alimentaria tradicional

- Mezcla de la cocina de los árabes del desierto con las cocinas bizantina y persa. Combina lo dulce y lo salado. Existe una marcada influencia francesa.
- El cuscús es un alimento básico que sirven acompañado de verduras, frutos secos y carnes muy especiadas.
- Gran utilización de las especias y hierbas.
- Elevado consumo de cordero, también se utiliza la ternera, el pollo y el pescado aunque en menor medida. El cerdo es un alimento prohibido por la religión musulmana.
- Alto consumo de productos de pastelería.
- Aparte del aceite de oliva (ampliamente utilizado), el aceite de argán es muy valorado (aceite extraído de la almendra, fruto del arganier; árbol autóctono que crece y es muy apreciado en el sur).
- Se come con la mano derecha y se emplea el pan como un utensilio de acompañamiento.

### Distribución de las comidas

- Desayuno: a base de té, sopa de sémola, pan o repostería tradicional.
- Comida (principal): ensaladas frías o calientes, tajine con pan árabe (khubz) y/o carne (ternera o pollo) acompañado con cuscús. Se come al estilo comunal.
- Cena: a base de sopas o tajine con pan.

## Senegambia (tabla 2)

### Características de la cultura alimentaria tradicional

- La cocina Senegambiana se nutre de unos productos básicos como la mandioca, el mijo y las especias. Tiene influencias de la cocina francesa y magrebí y autóctona.

**Tabla 1.** Marruecos. Grupos de alimentos

Grupo	Observaciones	Alimentos
Proteicos	Bajo consumo debido a dificultades de recolección, distribución y comercialización	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche fresca (cabra, vaca, camello), leches fermentadas; postres a base de leche</li> </ul>
Productos lácteos	de leche	<ul style="list-style-type: none"> <li>Came halal: cordero, pollo/pichón, cabra, vacuno (menos)</li> <li>Huevos</li> <li>Pescado y marisco</li> <li>Garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, habas</li> </ul>
Carne/aves/huevos/legumbres	Los productos de origen animal sólo aportan un 5,8% VCT (4 % rural contra 8,6 % urbana)	
Cereales	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trigo y cebada en forma de CUSCUS y PAN = ALIMENTOS BÁSICOS</li> <li>↑ proteína vegetal, de la cual el 75% deriva de los cereales</li> </ul>	Sémola y harina de trigo (pan, cuscús, <i>uarka</i> , fideos) Cebada (pan, cuscús), arroz
Frutas		Dátiles, naranjas*, melón, sandía, manzana, pera, albaricoque***(fresca y seca), melocotón, uvas, pomelo*, granada
Verduras y hortalizas		<ul style="list-style-type: none"> <li>Berenjena, tomate*, pimiento*, calabacín, espinacas y otras de hoja verde**, zanahorias**, pepino, gombo*, chirivía, nabo, calabaza**, col*</li> <li>Boniato**, patata</li> </ul>
Condimentos	Ras el hanut (mezcla de especias), harisa (pasta picante), chermula (a base de comino y ajo)	Ajo, jengibre, cebolla, cebolletas, cúrcuma, comino, canela, clavo, cardamomo, alcaravea, guindilla, pimentón, semillas y hojas de cilantro, perejil, menta, tomillo, hinojo, limón, pimienta, agua de rosas/azahar, azafrán, cortezas de naranjas y de limones, laurel, anís, goma arábiga
Frutos secos / semillas	<i>Tahini</i> – semillas de sésamo trituradas	Almendras, anacardos, pistacho, nueces, piñones, semillas de sésamo
Bebidas		Té con menta y azúcar; batidos de almendras y de manzana, zumos
Grasas		Aceite vegetal (oliva, girasol, <i>argan</i> ); <i>smén</i> (mantequilla clarificada a base de leche de cordero), grasa de camello
Edulcorante		Azúcar de caña, miel

VCT: Valor calórico total.

\* Buena fuente de vitamina C (> 20 mg).

\*\* Buena fuente de vitamina A (> 2500 UI), \*\*\* Ambos.

- El cuscús, el arroz roto, el mijo y los tubérculos y las harinas derivadas (mandioca y ñame) se utilizan como base de los platos principales.
- Es habitual combinar diferentes carnes (pollo) con pescado y/o marisco desecado o ahumado en el mismo plato.
- Los cacahuets y los gombos (u okra) destacan en la cocina, como guarnición o como ingredientes en las salsas o sopas. El "Egusi" (semilla de melón, tritu-

rado se utiliza como espesante para guisos y en las empanadas cocidas al vapor), y otros como el baobab, el árbol emblemático de África, cuyas hojas desecadas y en polvo se utilizan para espesar sopas y guisos, dándoles una textura gelatinosa.

- Utilizan extractos de caldo (en forma de cubitos) para sustituir netetu /dadawa (una masa negra fermentada derivada de las legumbres del árbol algarrobo autóctono) así como condimentos picantes.

**Tabla 2.** Senegalambia. Grupos de alimentos

Grupo	Observaciones	Alimentos
Proteicos	Muchos pueden sufrir intolerancia a la lactosa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche (mayoritariamente en postres); leche agria, leche evaporada, mantequilla</li> </ul>
Productos lácteos	Países con población musulmana, carne halal, ↑ pescado	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carne halal: pollo, cordero, cabra, camello, vacuno (menos); temitas ("hormigas blancas"), orugas; cerdo (cristianos)</li> </ul>
Carne/aves/huevos/legumbres	Legumbres también común, sobretodo el cacahuete (crudo, hervido, asado, en forma de harina o masa triturada) y la alubia de ojo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pescado y marisco: guedge (Senegal-pescado ahumado), yete (Senegal-molusco ahumado),</li> <li>Huevos</li> <li>Cacahuete, alubia de ojo, judías (judía mungo negra), guisantes</li> </ul>
Cereales	Alimentos básicos varían según la región. Senegal: arroz, cuscús (de trigo o mijo); Sierra Leona: maíz, mijo, arroz. Otros: mandioca, ñame	Trigo (pan o cuscús); mijo, arroz (↑ arroz roto), maíz (harina), sorgo
Frutas		Baobab*, mangos***, melón, naranja*, pomelo*, plátanos, guayaba*, papaya**, piña*, sandía, coco
Verduras y hortalizas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gombo: cortado produce una sustancia gelatinosa (HC) que da una textura mucilaginoso a sopas, salsas y guisos, típica de muchos platos</li> <li>Fufu: masa de algún tubérculo, hervido y machacado o de harina de yuca. Un alimento básico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plátano macho, tomate*, zanahoria**, amaranto*** y verdura de hoja verde** (hojas de mandioca, baobab, boniato), pepino amargo (bitter melón), ackee*, berenjena, gombo*, calabaza**, col*, coliflor*, nabo</li> <li>Mandioca (también en harina), ñame, boniato**, taro, oreja de elefante</li> </ul>
Condimentos		Cebolla, chile, ajo, laurel, tomillo, perejil, semillas y hojas de cilantro, coco, limón, pimienta, tamarindo, limón*, agua de azahar (Senegal), nuez moscada, mantequilla de cacahuete, cubitos de caldo ( <i>netetu/ daddawa</i> ), harina de gamba ahumada, semilla de calabaza/melón en polvo ( <i>Egusi</i> )
Frutos secos / semillas		Cacahuete, anacardo, nuez de cola (↑ contenido de cafeína, masticado), semillas de sésamo, de girasol, de mango, de sandía y de melón
Bebidas		<i>Bissap rouge</i> (a base de flores de hibiscos), té, leche agria endulzada con agua de azahar o vainilla o nuez moscada, bebida de jengibre, zumos de fruta (Dakar = de tamarindo)
Grasas	Aunque producen aceite de cacahuete, ↑ exportación conduce al uso de aceites más baratos (aceite de palma, etc.)	Aceite de cacahuete, palma**, sésamo, coco
Edulcorante		Azúcar, miel

\* Buena fuente de vitamina C (> 20 mg).

\*\* Buena fuente de vitamina A (> 2500 UI).

\*\*\* Ambos.

■ La nuez de cola forma parte de un rito social en toda África subsahariana, es equivalente a tomar un café. La nuez de cola contiene de 2 a 3 veces la cafeína que contiene el café. Se come masticándola y aporta energía.

■ Alimentación monótona y no diversificada por la existencia de pocos cultivos de cereales y por los diversos tabús alimentarios en cada etnia que favorecen el desequilibrio nutricional habitual en esta zona.

### Distribución de las comidas

- Desayuno: kinkeliba (infusión de hierbas), gachas de mijo.
- Comida (principal): plato único a base de arroz, mijo o tubérculo y guisado de pescado/carne con verdura.
- Cena: cuscús de mijo o sopa de cuscús, o gachas de mijo.
- En África subsahariana es habitual realizar dos comidas al día. Solo las familias con muchos recursos comen tres veces al día. Se come al estilo comunal tradicional, Fayda, todos comen del mismo recipiente; normalmente es un bol muy grande, que antiguamente era una calabaza vaciada y secada. El bol simboliza la conexión con los ancestros de la familia, en una comida. Siguiendo la tradición musulmana, sólo se come con la mano derecha.
- La anfitriona se ocupa de la distribución igualitaria de las porciones o ingredientes del plato. Se educa a los niños a contenerse en comer; hasta que el padre haya comido cantidades suficientes de alimentos proteicos. Se sigue un orden en la comida, primero los hombres, los niños, las niñas y las mujeres. Habitualmente las mujeres comen por separado de los hombres.

### Latinoamérica y el Caribe (tabla 3)

#### Características de la cultura alimentaria tradicional

- Las culturas culinarias han incorporado elementos de los indios autóctonos, los colonizadores españoles, franceses, británicos, holandeses, entre otros, así como los esclavos africanos, hindúes y chinos.
- El Caribe: la cocina criolla utiliza frutas y verduras de la zona como tubérculos (yuca), plátano macho y frutas tropicales, y muy pocas verduras de hoja verde. Se basa en tubérculos acompañados con carne, pollo,

pescado o arroz con legumbres, aunque el origen étnico determina qué platos se elaboran.

- El pescado salado (bacalao) también es muy consumido.
- En América Latina las diversas zonas geográficas marcan la diversidad de las tradiciones culinarias regionales, con claras diferencias entre los habitantes del altiplano, la zona amazónica, los valles y las zonas costeras. Por ejemplo, el arroz y el plátano macho tienen mayor consumo en las zonas costeras que en las zonas interiores; en cambio, en las zonas del altiplano o los valles el consumo de pescado es poco habitual.
- A grandes rasgos, la alimentación de esta región se basa en el maíz (y sus muchas variedades) con platos condimentados con chilis. Las humitas (tamales en Centroamérica) son un nombre genérico dado a platos de origen indígena preparados generalmente con masa de maíz cocida al vapor, envuelta en hojas de mazorca de maíz o de plátano. Los tomates, calabazas, plátanos y plátanos machos son muy consumidos y en las zonas tropicales, también la yuca. La patata, a diferencia de las regiones anteriormente expuestas, tiene un gran protagonismo en Latinoamérica, siendo un alimento milenario originario de la cultura inca.
- La zona del altiplano se caracteriza por el consumo de la carne, el maíz y las patatas, y conserva los ingredientes y platos milenarios de los Incas. Hay más de 100 variedades de patatas cultivadas y se come en casi cada comida. Un tipo de boniato así como la arracacha (una raíz blanca parecida a la zanahoria) y la quínoa (cereal rico en aminoácidos) también se originan en la zona andina.

#### Distribución de las comidas

- Ecuador y Colombia
- Desayuno: café o chocolate con bollería o pan tostado. Desayunos más fuertes incluyen bocadillos, tortas de maíz, yuca, plátano macho o arroz con carne.

**Tabla 3.** Latinoamérica y el Caribe. Grupos de alimentos

Grupo	Observaciones	Alimentos
Proteicos	Bajo consumo, probable alta incidencia de intolerancia a la lactosa. A los bebés se les da leche entera, evaporada o condensada	Leche de vaca (fresca, condensada, evaporada), quesos frescos y curados, leche fermentada, cuajada, postres a base de leche
Productos lácteos		
Carne/aves/huevos/legumbres	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentación tradicional con ↑ proteína vegetal (legumbres y arroz)</li> <li>↑ carne de cerdo, vacuno en zonas con influencia española</li> <li>Caribe: bacalao seco &gt; pescado fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vacuno, cerdo, vísceras, pollo, pavo, cabra, llama, jabalí, conejo, cobaya</li> <li>Huevos</li> <li>Pescado y marisco: bacalao salado, barracuda, delfín, tortuga, caracol del mar, almejas, gambas</li> <li>Garbanzos, lentejas, alubias (de ojo), judías (roja, negra, soja, de lima), guisantes (<i>guandules</i>), habas</li> </ul>
Cereales	Caribe: panes procedentes de otros países- panes fritos común	Maíz (harina, pozole, choclo), pan de mandioca, harina de maíz (tamales, tortillas, arepas, pan frito, <i>sumulitos</i> , cremas), avena, arroz, trigo (panes hindúes y europeos, pasta)
Frutas	Caribe: ↑ frutas y verduras amiláceos (tubérculos y plátanos machos o plantains); ↓ verduras de hoja verde; ↑ diversidad de frutas tropicales, se toma como postre o merienda; lima utilizada para hacer <i>escabeche/ceviche</i> . ↓ consumo de frutos secos	Cerezas, <i>akee</i> *, aguacate, plátanos y plátanos machos, fruta de pan, manzana, coco, chirimoya, fruta de pasión, papaya***, mango***, guayaba*, guanábana*, maracuyá*, piña*, ciruela, tamarindo, cítricos*, <i>sapodilla</i> *
Verduras y hortalizas	Hojas de plátano y de maíz usadas para envoltorios de mezclas que se hierve o cocina al vapor	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Arracacha</i> (raíz blanca tipo zanahoria), <i>cállalo</i> (amaranto-verdura de hoja verde)**, chiles*, pepino, berenjena, tomate*, pimiento*, calabacín y chayote, espinacas y otras de hoja verde**, zanahorias**, gombo*, calabaza**, col*</li> <li>Boniato (camote, batata)**, patata (<i>chuño</i>), cassava (yuca, mandioca), ñame, <i>jicama</i> (<i>yacón</i>)*</li> </ul>
Condimentos	Salsas picantes a base de chilis (ají)	Anís, <i>annatto</i> , laurel, chilis, cebollinas, cilantro, canela, comino, <i>couí</i> (Caribe- chili + zumo de mandioca), ajo, nuez moscada, cebolla, perejil, sofrito, tomillo, orégano
Bebidas		Café, leche, mate, chocolate, refrescos, zumos, malta, agua de panela, cerveza, ron
Grasas		Manteca y aceite de oliva (zonas de influencia española), otros aceites vegetales (maíz, coco, palma), mantequilla, manteca de pollo, mantequilla clarificada ( <i>ghee</i> )
Edulcorante		Azúcar de caña y derivados (azúcar y melaza no refinados)

\* Buena fuente de vitamina C (&gt; 20 mg).

\*\* Buena fuente de vitamina A (&gt; 2500 UI).

\*\*\* Ambos.

■ Almuerzo (principal): considerado la comida más importante y se realiza en casa. El entrante suele consistir en una sopa, y para el segundo plato es habitual servir arroz y algún otro componente vegetal (legumbres o frijoles, patatas o papas, mijo, plátano macho, etc.) y una pequeña ración de carne o pes-

cado. En Ecuador es habitual comer más guisos/sopas en las comidas y cenas; el pan caliente es una merienda típica.

■ Cena: parecida a la comida pero con raciones más pequeñas.



## Europa del Este (tabla 4)

### Características de la cultura alimentaria tradicional

- Influencias francesa, griega, turca y rusa.
- Preparaciones de sopas a base de salvado fermentado, bacón, patatas y pollo/ternera (ciorba); mamaliga (masa a base de harina de maíz); sarmale (hojas de col fermentadas y rellenas de carne); mititei (salchichas muy especiadas); saramura (pescado de río); preferencias por la carne de cerdo y de cordero. Es frecuente preparar la carne de caza con frutas del bosque. La nata agria es un ingrediente que destaca en la preparación de los platos.
- En el caso de los gitanos, compartir la mesa es esencial y es un castigo no participar en las comidas.

**Tabla 4.** Europa del Este. Grupos de alimentos

Grupo	Observaciones	Alimentos
<b>Proteicos</b> <b>Productos lácteos</b>	Hay un alto consumo de productos lácteos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumo de lácteos (fresco y fermentado)</li> <li>• Cerdo y embutidos, pollo y otras aves, pato, cordero (Rumania) pescado y marisco, caza, tortuga, huevos (pollo y caviar)</li> </ul>
<b>Carne/aves/huevos/legumbres</b>	Triturar y estofar la carne es común, técnicas para aprovechar al máximo toda variedad de carnes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Judías rojas, lentejas, alubias, guisantes verdes y amarillos partidos</li> </ul>
<b>Cereales</b>	El pan acompaña casi todas las comidas. Los <i>dumplings</i> y <i>kasha</i> también son muy consumidos	Cebada, trigo sarraceno ( <i>kasha</i> ), maíz, mijo, avena, arroz, centeno (harina) y trigo
<b>Frutas</b>	Es habitual añadir frutas y bayas a los platos de carne	Más consumido: manzana, albaricoque**, bayas*, fresas*, cerezas (muchas variedades)*, uva, pera, pomelo*, naranja*, melón*, melocotón
<b>Verduras y hortalizas</b>	Destaca el consumo de patatas y col, el último preparado como <i>chucrut</i> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Más consumido: espárragos, remolacha, col*, col de Bruselas*, coliflor*, acelgas**, pepinos, judías verdes, puerros, nabo*, chirivía, apio, tomate*, <i>ruibarbo</i> (el tallo, muy utilizado en postres)</li> <li>• Patata</li> </ul>
<b>Condimentos</b>	Es habitual condimentar los platos para conseguir sabores ácidos/agrios; la nata agria y el vinagre son muy utilizados	Vinagre, salsas a base de nata agria, mostaza, salsa de rábano picante Eneldo, anís, angélica, adormidera, borraja, salvia, estragón, mejorana, pimentón dulce, levístico (Rumania), canela, alcaravea, cardamomo, regaliz, alcaparra, rábano picante
<b>Frutos secos / semillas</b>	Se utilizan semillas de amapola en postres y las de alcaravea para sazonar la col y los panes.	Almendras (dulce y amargo), castañas, avellanas, nueces, pecanos; semillas de amapola, girasol, alcaravea
<b>Bebidas</b>		Té, café, leche, vino, vodka, licores (frutas)- Tsuica
<b>Grasas</b>		Mantequilla, bacón, grasa de pollo, aceite de cártamo, manteca (oca), tocino, nata agria
<b>Edulcorante</b>		Miel, azúcar (blanco y moreno), melaza

\* Buena fuente de vitamina C (> 20 mg).

\*\* Buena fuente de vitamina A (> 2500 UI).

\*\*\* Ambos.

### Distribución de las comidas

- Tres comidas y dos colaciones.
- Desayuno: salado o dulce (tipo continental: pan con mantequilla y mermelada o con manteca/ embutidos/pescado ahumado/queso).
- Comida: fuera de casa (trabajo, colegio).
- Cena (principal): sopa, plato de carne con verdura y postres. En Rumania y otros países de esta zona, empiezan con *meze*, un surtido de aperitivos fríos o calientes.
- Gitanos: 2 comidas/día (por motivos de movilidad y economía).

### China (tabla 5)

#### Características de la cultura alimentaria tradicional

- Ya hace más de 2.000 años, los chinos publicaron recetarios de cocina, importaron ingredientes, comieron en restaurantes y desarrollaron técnicas culinarias sofisticadas que resaltaban los sabores de la variedad de alimentos integrantes de su cocina. Existen más de 100 términos chinos sólo para especificar las diferentes maneras de aplicar el calor a los alimentos.
- En general la alimentación china se caracteriza por su amplia diversidad. Existen varias cocinas regionales, con grandes diferencias entre ellas.
- En la dieta tradicional, predominan los alimentos de origen vegetal, acompañados con pocos productos animales; se come fruta como postres.
- Los cereales, principalmente arroz (en el sur) y harina de trigo (en el norte), representan la fuente principal de calorías, proporcionando entre el 54 y 78% del aporte energético total, dependiendo de la zona, respectivamente.

- Los lácteos no forman parte de la alimentación diaria. En su lugar, la soja y sus derivados son las fuentes de proteína y calcio, y también lo son las coles chinas y el pescado pequeño con espinas para el aporte de calcio.

### Distribución de las comidas

- Desayuno: el desayuno típico es el congee (gachas de arroz); en el norte también comen pan caliente cocido al vapor; empanadas o tallarines.
- Almuerzo: normalmente se realiza en el trabajo o en el colegio, dónde siempre hay servicios básicos de catering.
- Cena (principal): se realiza al estilo comunal: la comida típica consiste en el arroz, sopa y 3-4 platos de acompañamiento. Siguen principios de yin/yang (concepto de clasificación de los alimentos según la medicina china) y fan y ts'ai (concepto de clasificación de los alimentos en que los alimentos fan-cereales y derivados tal como arroz, tallarines, gachas, empanadas y los alimentos ts'ai –alimentos proteicos y verduras– tienen que tener una representación equilibrada en todos los platos). De hecho se considera que una comida no es completa si no incluye fan.
- Los postres están compuestos de fruta de temporada, sopas dulces de judías rojas o semillas del loto blanco dulce.

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Los cambios en el comportamiento alimentario de la población inmigrante suponen cambios nutricionales que pueden ser saludables o no. Además, ciertos cambios perjudiciales en el patrón dietético se asocian con una tendencia a incorporar otros hábitos poco saludables (como el sedentarismo, el tabaquismo, etc.) que elevan el riesgo de padecer determinadas enfermedades vinculadas con la nutrición. Los datos recientes sobre aculturación

**Tabla 5.** China. Grupos de alimentos

Grupo	Observaciones	Alimentos
Proteicos	Frecuente intolerancia a la lactosa / bajo consumo de lácteos. Fuentes alternativas de calcio son la soja y sus derivados fortificados (tofu, leche de soja), las espinas de pescado y platos en los que se han disuelto las espinas y huesos y las coles chinas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche de vaca (leche evaporada o condensada) y de búfalo</li> <li>• Cerdo, pollo, pato y otras aves, vísceras, caza; menor cantidad- carne de vacuno</li> <li>• Pescado y marisco, tortuga, medusa, tiburón, caracol de mar, oreja de mar (abulón)</li> <li>• Huevos (pollo, pato, codorniz- fresco o en conserva)</li> <li>• Soja y derivados (tallarines, tofu, etc.), judía <i>mungo</i>, habas, judías rojas</li> </ul>
Productos lácteos		
Carne/aves/huevos/legumbres	Came de cerdo y de vacuno troceados antes de cocinar; prefiere pescado fresco; conservación habitual de salado y secado (salmuera); se elaboran masas de gambas y de legumbres	
Cereales	El arroz es el alimento básico en el sur; el trigo en el norte; <i>Fan</i> (cereal o grano) es la base de las comidas; <i>Ts'ai</i> (verdura y carne o pescado) añaden "sabor"	Arroz (de grano corto y largo; glutinoso, harina, tallarines); trigo (pan al vapor; panqueques, <i>dumplings</i> , tallarines; rollos de primavera); maíz, mijo; sarraceno; sorgo
Frutas	Fresca pero también es habitual desecada o en conserva (incluso salada)	Coco, longan, <i>kumquats</i> , mango***, papaya***, carambola*, fruta de pasión*, piña*, melón, naranja*, sandía, lichi*, palosanto**, semillas de lirio, ciruelas
Verduras y hortalizas	Prefieren productos de temporada  Muchas verduras / hortalizas están encurtidas o en conserva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amaranto***, brotes de bambú, castaña de agua, pepino amargo, col chino (<i>bok choy</i> y <i>petsai</i>)*, tirabeques, rábano chino (<i>daikon</i>)*, judías verdes largas, calabaza**, raíz de bardana, tallo de loto, raíz y flor de lirio, algas (agar), setas (fresca y seca- muchas variedades), gombo*, chirivía, nabo</li> <li>• Mandioca (tapioca), taro, boniato**, patata</li> </ul>
Condimentos		5 especias (clavo, hinojo, canela, pimienta anisada y anís estrellado), cilantro, cebollina china, vinagre, cúrcuma, chili, algas, jengibre, vinagre, salsa de: soja, pescado, <i>hoisin</i> , ciruela, ostras, judías negras; glutamato monosódico (GMS)
Frutos secos / semillas		Almendras, semillas de albaricoques, nuez <i>areca</i> , anacardos, nuez ginko, cacahuete, nueces, semillas de sandía y de sésamo
Bebidas	En el norte, la sopa y en el sur, el té acompaña a las comidas	Té, sopa, caldo, vino, licores (de fécula o frutas)
Grasas		Aceite de: cacahuete, maíz, sésamo, soja; manteca, mantequilla, bacón
Edulcorante	Tradicionalmente, utilizaban pastas de legumbre para endulzar	Miel, azúcar de maltosa, azúcar moreno y blanco

\* Buena fuente de vitamina C (&gt; 20 mg).

\*\* Buena fuente de vitamina A (&gt; 2500 UI).

\*\*\* Ambos.

sugieren que las intervenciones alimentario-nutricionales en la población inmigrante deberían incluir consideraciones sobre el nivel de aculturación y que deberían promover, en los recién llegados, el mantenimiento de sus prácticas alimentarias tradicionales que son beneficiosas para su salud. A continuación, se presentan algunas recomendaciones generales para promover unos hábitos alimentarios saludables en los niños procedentes de otros países:

- Revisar el tipo y la cantidad de grasas. En ciertas culturas, se acostumbra a tener un alto consumo de nata agria (población de Europa del Este), manteca para cocinar y para untar; bacón/tocino, vísceras, embutidos y salchichas, mantequilla (el *smen* en población marroquí) o consumir un exceso de alimentos fritos.
- Recomendar el consumo de frutas y verduras frescas de temporada, introduciendo alimentos autóctonos que pueden sustituir/complementar los alimentos tradicionales de su país (calabacín, alcachofas, acelgas...). Promover la toma de fruta como postre en las comidas o para las colaciones entre comidas.
- Moderar el consumo de zumos, refrescos y otras bebidas azucaradas (tipo néctares y zumos azucarados, malta o agua de panela).
- Comprobar que se realizan ingestas adecuadas de hierro y vitamina A, y recomendar el uso de sal yodada.
- Consumir productos lácteos fermentados como yogurt y queso dos veces al día. Tener en cuenta la posibilidad de que exista intolerancia a la lactosa, por lo que se suprimirá la leche y alimentos que la contengan.
- Para la prevención o tratamiento de casos de anemia ferropénica, aconsejar que distancien de las comidas el consumo de té/café/malta y que coman cítricos u otras fuentes de vitamina C (p. ej. infusión de hojas de *bissap rouge*, mandarinas, naranjas, fresas, pimiento rojo...) para facilitar la absorción de hierro no-hemo de los alimentos.

- Para evitar el raquitismo, exponerse al sol al menos 20 minutos al día, especialmente en la franja horaria de 10 a 15 horas y tomar suplementos de vitamina D (sobre todo los niños con poca exposición solar al estar muy tapados por la vestimenta o los con la piel oscura).
- Preconizar un estilo de vida activo, el ejercicio físico y limitar el uso de la televisión /videojuegos a menos de 2 horas diarias.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Phinney JS. Ethnic identity and acculturation. In: Chun KM, Balls Organista P, Marin G (eds.). *Acculturation: Advances in theory, measurement, and applied research*. Washington DC, US: American Psychological Association; 2003. p. 63-81.
2. Vidal M, Ngo de la Cruz J. Diversidad cultural y alimentación. En: Serra Majem LI, Aranceta Bartrina J, Mataix Verdú J (eds.). *Nutrición y Salud Pública: métodos, bases científicas y aplicaciones*. 2ª ed. Barcelona: Masson; 2006. p.603-17.
3. Goyan Kittler P, Sucher KP. *Food and Culture*. 4ª ed. Belmont, California: Wadsworth; 2004.
4. Hábitos alimentarios de los inmigrantes en España. Actualización 2007. Madrid: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación; 2007.
5. Satia-Abouta S, Patterson RE, Nehouser ML, Elder J. Dietary Acculturation: Applications to nutrition research and dietetics. *JADA*. 2002;102:1105-18.
6. García-Algar O, Gálvez F, Gran M, Delgado I, Boada A, Puig C, Vall O. Hábitos alimentarios de niños menores de 2 años según el origen étnico de los progenitores en un área urbana de Barcelona. *An Pediatr (Barc)*. 2009;70(3):265-70.
7. Caceres J, Espeitx E. *Cuines en migració. Alimentació i salut d'equatorians, marroquins i senegalesos a Catalunya*. Barcelona: Fundació Jaume Bofill; 2006.

8. Estudio del mapa alimentario de la población inmigrante residente en la Comunidad de Madrid: marroquíes, ecuatorianos y colombianos. Documentos Técnicos de Salud Pública. Instituto de Salud Pública / Consejería de Sanidad Comunidad de Madrid; 2002.
9. Church S, Gilbert P, Khokhar S. EuroFIR Synthesis Report No.3. Ethnic groups and foods in Europe. Norwich: Eurofir Project, Management Office/British Nutrition Foundation; 2006.
10. Ngo de la Cruz J, Vidal Ibáñez M. Hábitos alimentarios y aculturación en la población inmigrante. En: Alonso Aperte E, Varela Moreiras G (eds.). X Congreso de la Sociedad Española de Nutrición (SEN). Malnutrición en los países industrializados, un reto para el siglo XXI". Nutr Hosp Suplementos. 2008;1(2):34-7.
11. Gilbert PA, Khokhar S. Changing dietary habits of ethnic groups in Europe and implications for health. Nutr Rev. 2008;66:203-15.
12. Gil A, Vioque J, Torija E. Usual diet in Bubis, a rural immigrant population of African origin in Madrid. J Hum Nutr Diet. 2005;18:25-32.
13. Montoya Sáez PP, Torres Cantero AM, Torija Isasa ME. La alimentación de los inmigrantes marroquíes de la Comunidad de Madrid: factores que influyen en la selección de los alimentos. Aten Primaria. 2001;27:264-70.
14. Pérez-Escamilla R, Putnik P. The role of acculturation in nutrition, lifestyle, and incidence of type 2 diabetes among Latinos. J Nutr. 2007;137(4):860-70.
15. Rees GA, Doyle W, Srivastava A, Brooke ZM, Crawford MA, Costeloe KL. The nutrient intakes of mothers of low birth weight babies - a comparison of ethnic groups in East London, UK. Matern Child Nutr. 2005;1:91-9.
16. Landman L, Cruickshank JK. A review of ethnicity, health and nutrition related diseases in relation to migration in the United Kingdom. Public Health Nutr. 2001;4:647-57.
17. Wandel M, Raberg M, Kumar B, Holmboe-Ottesen G. Changes in food habits after migration among South Asians settled in Oslo: the effect of demographic, socio-economic and integration factors. Appetite. 2008;50:376-85.
18. Brussaard JH, van Erp-Baart MA, Brants HA, Hulshof KF, Lowik MR. Nutrition and health among migrants in The Netherlands. Public Health Nutr. 2001;4(B):659-64.
19. Darmon N, Khat M. An overview of the health status of migrants in France, in relation to their dietary practices. Public Health Nutr. 2001;4(2):163-72.
20. van Dam RM, Nicolaou M, Stronks K. Study of the diet of Surinamese Amsterdammers. Ned Tijdschr Diet. 2005;60 98-102.
21. Ngo J, Roman-Viñas B, Ribas-Barba L, Golsorkhi M. A systematic review on micronutrient intake adequacy in adult minority populations residing in Europe: the need for action. En Prensa.