

Cocina cultural en la zona del Cerro de Montevideo, Uruguay

Agustín Noriega, Mario de Pena Gómez y Mónica Márquez

RESUMEN

Una dieta constituye una mediación entre un conjunto de alimentos disponibles y una práctica cultural que los ordena y organiza, a partir de diferentes circunstancias variables, la estrategia general de combinación de estos elementos se ha denominado “cocina cultural” y su identificación constituye uno de los objetivos de la investigación.

Metodología: Para el trabajo de campo se ha seleccionado una muestra de 120 hogares dentro de la zona del Cerro, donde se eligieron tres barrios, Villa del Cerro, Cerro Norte y Santa Catalina. Los mismos presentan diferencias entre sí, lo que determina la existencia de contrastes, respecto a la situación socio-económica, histórica y ambiental. En cada hogar seleccionado se utilizaron tres tipos de técnicas: observación, entrevistas dirigidas y entrevistas semi-dirigidas.

Resultados: A partir de las entrevistas se identificaron las preparaciones más frecuentes, sus ingredientes y las técnicas de elaboración. Se analizaron, además las valoraciones en torno a las preparaciones y a los métodos de cocción. A partir de estos datos se desarrolló un modelo en el que se expresan los esquemas de construcción de lo definido previamente como “cocina cultural”.

Palabras claves: hábitos alimentarios, antropología, nutrición.

Fecha de recepción: enero 1999
Fecha de aprobación: abril 1999

ABSTRACT

A diet is a mediation among the available food the cultural practice which organize it from different circumstances. The general combination strategy of the food elements has been called “cultural cuisine”. The identification of the “cultural kitchen” is one of this research objectives.

Methodology: For the field work a sample of 120 households from three “barrios” in the Cerro zone in Montevideo, Uruguay had been selected. They present differences from where we can see contrasts related with the socio-economic, historical and environmental differences. The observations were done through: direct observation, directive interviews and semi-directive interviews.

Results: From the interviews the most frequent food elaboration techniques and the ingredients were identified. An analysis was also done around the values immersed in the elaboration and cooking methods. From these data a “cultural cuisine” model was developed.

Key words: socioeconomic indicators, culture, food.

Correspondencia: Mario de Pena Gómez, Mónica Márquez y Agustín Noriega. Programa APEX, Haití 1606, Montevideo, Uruguay. Fax: (5982) 3111178. e-mail: ntavella@chasque.apc.org

Introducción

En este trabajo se reportan los resultados de una investigación sobre los elementos culturales que intervienen en la conformación de los hábitos alimentarios de la población de la zona del Cerro de Montevideo.

La finalidad esencial de la presente propuesta, radica en generar conocimientos acerca de uno de los aspectos de la vida de la población de más claro y directo impacto sobre la salud y la calidad de vida. Se trata de una aproximación parcial a la cultura, que pretende convertirse en un insumo necesario a la hora de encarar acciones concretas en los planos educativos y asistencial.

El desarrollo actual de la investigación es una continuación de las acciones llevadas a cabo, desde 1994 en el marco del proyecto: *Cultura y Nutrición en la zona del Cerro*, en el que participaron docentes y estudiantes de las áreas de antropología, nutrición y psicología. A partir de los datos relevados en el mismo, se conformó una amplia base de datos que cuenta con información de carácter cuali y cuantitativo. Esta base de datos se organizó según ejes temáticos que incluyen, aspectos de las prácticas alimentarias, las características de la obtención y el consumo. En lo referente a las valoraciones sobre los distintos alimentos se tomaron en cuenta las preferencias, los rechazos, la influencia de las relaciones género, las características de las ocasiones especiales, la relación entre alimentación y salud, entre otros.

El tipo de trabajo que sobre el tema se propuso fue de carácter interdisciplinario, con la participación, en esta segunda etapa, de investigadores de las áreas de antropología y nutrición, en el marco de las actividades del Programa APEX-CERRO. Este programa es una experiencia desarrollada por la Universidad de la República en la zona del Cerro y tiene como finalidades: transformar el proceso de atención de la salud, mejorar la calidad de vida de la población y generar una nueva modalidad de enseñanza, extensión y proyección social de la universidad. La etapa actual de la investigación está financiada, desde 1997 por la Comisión Sectorial de Investigación Científica de la Universidad de la República.

La zona del Cerro de Montevideo

Cuando se intenta abordar el estudio de un fenómeno cultural, es necesario contextualizarlo desde el punto de vista histórico, en este caso la conformación de un lugar particular de la ciudad de Montevideo, la Villa del Cerro, realidad urbana vinculada fundamentalmente a la industria de la carne.

Durante la primera mitad del siglo XIX, el país literalmente vacío, comenzó a recibir importantes contingentes de inmigrantes, producto del impulso que se le dio desde el Estado y algunos empresarios privados, con el fin de promover el desarrollo de la agricultura. En 1834 y por decreto del entonces presidente Rivera, se funda una villa en los límites de la ciudad para afincar a los colonos que iban llegando. Dicha villa llamada "Cosmópolis" no contó con la aceptación de todos los extranjeros, quienes en su mayoría preferían permanecer en el recinto de la capital.

A mediados del siglo XIX, se instalan saladeros próximos a las vías de agua ya que esto permitía eliminar fácilmente los desechos y transportar su producción. De esta manera la zona toma un perfil netamente industrial y hacia 1880, son 19 los establecimientos de este tipo que se encuentran desarrollando su actividad. La mayoría de los obreros de los saladeros eran inmigrantes vascos, a los que luego se fueron incorporando criollos venidos desde el interior. Se conforma así el primer conglomerado urbano compuesto casi en su totalidad de población obrera: la Villa del Cerro.

En las primeras décadas de este siglo se produjo la llegada de nuevos contingentes de inmigrantes, fundamentalmente del este de Europa y se afincaron en esta zona.

Con la aparición de los frigoríficos, que se da a partir de 1905, la composición de la mano de obra registra las mismas características, como lo expone la siguiente referencia: "Del personal ocupado todo el año (en La Frigorífica Uruguaya, primer establecimiento de este tipo en el país), 53.1% eran extranjeros y 46.9% nacionales" (Barrán y Nahum, 1977 :195). Los autores explican estos porcentajes a partir de la necesidad de contar con técnicos para el trabajo industrial mecanizado.

Dos rasgos marcan entonces la vida de la villa durante el siglo XIX y la mayor parte del siglo XX: su origen multiétnico y su origen de clase, como proletarios de la carne.

Esta situación se modifica con el cierre de los frigoríficos. A partir de la década del 60 y debido al deterioro de la calidad de los ingresos de la población en general, la ciudad empieza a vivir un proceso de relocalización de los sectores con menores recursos económicos, que consiste en la expulsión de los mismos del centro hacia la periferia. A esto se suman la población expulsada del medio rural, que en conjunto formarán el cinturón de pobreza que se observa en torno a la villa original.

Así, se construye una identidad barrial "cerrense", que como plantea Romero (1995):

...se apoya en factores de diferente valor material y simbólico: un territorio de relevantes condiciones, una historia muy particular, marcada desde el origen por la ubicación de los históricos saladeros en las faldas del Cerro y por el destino de la Villa como lugar de asentamiento de inmigrantes de variadas procedencias que vivieron ligados al desarrollo, auge y decadencia de la industria de la carne (:98).

Las tres zonas elegidas para la investigación, presentan características particulares y diferenciadas:

- **La Villa del Cerro**, actualmente también llamada Casco del Cerro, por constituir la zona de poblamiento original, podría ser definido como una zona geográfica bien delimitada, una historia común, que es origen de un sentimiento aún muy fuerte de pertenencia y una arraigada tradición de organización comunitaria. Desde el punto de vista socioeconómico, esta población ha visto descender su poder adquisitivo a partir del cierre de la mayoría de las fuentes de trabajo. Su nivel de ingresos se puede considerar actualmente como medio-bajo.
- **Cerro Norte** es un barrio implantado en la periferia del Casco del Cerro, que se empieza a poblar a partir de la década del 70 con el traslado de vecinos de otros barrios de Montevideo expulsados de sus viviendas (viejos conventillos, casas de inquilinato, asentamientos precarios, etcétera). Al interior de esta zona existen también diferencias marcadas, por el tipo de asentamiento y las características de las viviendas. Es la zona que presenta mayores carencias a nivel socio-económico con un importante sector de población en situación de pobreza.
- **Santa Catalina** es un pueblito ubicado en la costa oeste de Montevideo, sobre el Río de la Plata, este núcleo de pescadores con algunas casas de veraneo en la última época se fue poblando e integrándose al desarrollo de la ciudad; en la actualidad el poblado muestra problemas de infraestructura de saneamiento debido a que la instalación de población permanente es muy reciente. En este caso, si bien la situación en lo referente a los recursos económicos no es tan crítica como en Cerro Norte, es considerable la cantidad de hogares con un poder adquisitivo bajo.

La heterogeneidad de la población en lo referente a condiciones de vida y características culturales, hacen que resulte de interés la investigación de las estrategias alimentarias, tanto por su riqueza en cuanto a los orígenes, como por su adaptación a las condiciones de empobrecimiento actual.

Fundamentación y antecedentes

Fundamentación

Desde diversos ámbitos se reconoce la carencia de investigaciones que se centren en las razones de la elección de una determinada dieta. La gran mayoría de los trabajos se ocupan de lo que la gente come, pero no del porqué de esa elección. Varios autores señalan la importancia de este conocimiento para el cambio de los hábitos alimentarios. Coincidentemente la OMS y la OPS expresan: "Las encuestas dietéticas nos dan a conocer lo que la población consume, pero generalmente nos ofrece muy poca información sobre lo que motiva dicho consumo; menos aun sobre las razones por las que se crearon los hábitos en cada grupo social" (1963:V).

Reconociendo que la alimentación es uno de los factores que mayor influencia posee en la determinación del estado sanitario de un grupo humano, el conocimiento que la gente posee sobre los alimentos y las representaciones sobre los mismos, construyen el marco conceptual desde donde se opera, se modifican o se mantienen los hábitos alimentarios.

Las acciones que se toman desde instituciones que trabajan en el área de la salud, cuando tratan temas vinculados con la alimentación: "necesitan del conocimiento y la comprensión de los factores culturales que regulan las normas dietéticas de una población como requisito indispensable para formular un programa nutricional racional y asegurar su éxito" (OMS-OPS, 1963 : VI).

Antecedentes teóricos

Es un hecho generalmente aceptado que cada cultura marca la forma en que los individuos se comportan en sociedad. La nutrición no se encuentra fuera de los parámetros contruidos por la cultura, por el contrario ésta ha dispuesto los mecanismos que posibilitan a sus integrantes, la satisfacción de las necesidades alimentarias, de acuerdo a las diferentes realidades económicas y ambientales.

Categorías como la cultura han sido ampliamente discutidas en el ámbito de la antropología. De las múltiples definiciones de cultura elegimos la de Romero (1991) para enmarcar el presente trabajo que expresa:

...cultura es la configuración particular que adopta una sociedad para regular las relaciones entre los fenómenos tecno-económicos, la organización social y la ideología, así como para transmitir sus conocimientos de una generación a otra (:232).

Esta definición nos parece adecuada en tanto destaca un aspecto fundamental para el presente trabajo: los mecanismos de transmisión de la cultura.

En este marco se establece de qué forma las personas seleccionan, adquieren, preparan y distribuyen los alimentos, pueden existir diferencias propias por grupos de edad, o bien comportamientos diferenciados por categorías sociales, por género u ocupación.

En la mayoría de los estudios etnográficos tradicionales, dentro del conjunto de elementos que conforman la cultura de los distintos grupos, aparece la descripción sobre cómo los individuos se alimentan como plantea Ellen Messer:

Los estudios etnográficos de antropólogos sociales y culturales han incluido siempre, en mayor o menor medida la discusión de las prácticas alimentarias de las comunidades (1989:1).

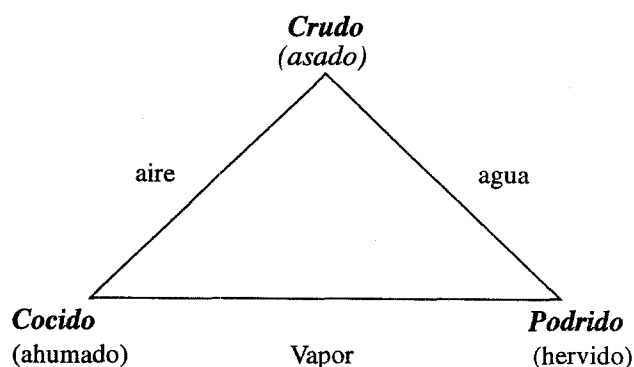
Margaret Mead en su trabajo *La familia y la alimentación* sostiene:

El alimento es la base de nuestra relación con la naturaleza, a través de la extracción y producción del mismo, hemos ido modificándola a la par de ir modificando nuestra forma de organización para trabajarla (1951:5).

Una reflexión original acerca de los vínculos existentes entre economía y derroche, naturaleza y cultura, lo masculino y lo femenino, lo crudo y lo cocido, se encuentran dentro de la obra de Claude Lévi-Strauss en la serie *Mitológicas*, especialmente en el Tomo III titulado *Los usos de mesa*. Crudo y cocido, sostiene, pueden no significar lo mismo en culturas diferentes. Para la mayoría de éstas, el asado y el hervido son el modo fundamental de lo cocido y son opuestos. Este nuevo par antagónico se vincula, según este autor, de la siguiente forma: lo asado en relación con el fuego es un acto no mediatizado (natural); lo hervido tiene un doble proceso de mediatización, por el agua y por el recipiente (cultural). Además considera el hervir como endococina (para el pequeño grupo) y asar como exococina (se ofrece a los extranjeros).

En las tribus americanas, por ejemplo, el asado está en relación con la vida en el monte y con el sexo masculino, mientras el hervido con la vida de pueblo y por lo tanto con el sexo femenino. Lévi-Strauss plantea como hipótesis que el hervido ofrece un método de conservación integral de la carne y sus jugos, simbolizando esto la economía de un pueblo, por el contrario, el asado se acompaña de destrucción o pérdida y representaría la prodigalidad.

Gráfica 1



Concluye proponiendo que la cocina de una sociedad es un lenguaje en el cual se traduce, inconscientemente, su estructura.

Planteando otro enfoque, el antropólogo norteamericano Marvin Harris dedica su libro *Bueno para comer* (1989) a describir e interpretar las razones de la gran variedad de hábitos alimentarios que aparecen en las distintas sociedades y culturas, y los motivos de elección y rechazo de los alimentos. Es en una relación costo-beneficio práctico concreta que este autor sitúa los motivos de elección o rechazo de determinado alimento.

Investigadores como Claude Fischler sitúan el marco en el que se desarrolla el campo de la alimentación. Este autor considera que en el acto alimentario, el hombre biológico y el hombre social están estrechamente ligados y recíprocamente implicados. En este acto, dice, pesa un conjunto de condicionamientos múltiples unidos mediante interacciones complejas que tienen que ver con: condicionamientos y regulaciones bioquímicas, termodinámicas, metabólicas y fisiológicas; con presiones ecológicas; con pautas socioculturales, preferencias o aversiones individuales, representaciones, sistema de normas, códigos (prescripciones y prohibiciones, asociaciones o exclusiones) y con "gramáticas culinarias", que gobiernan la elección, la preparación y el consumo de los alimentos (1979: 1).

Ampliando este panorama, Igor de Garine en su artículo *The socio-cultural aspects of nutrition* (1972) realiza un análisis que repasa una serie de factores que se vinculan, al momento de la elección de un alimento. Dice este autor que es necesario investigar las diferentes áreas y sistemas de la cultura que, relacionados a la alimentación resultan pertinentes en cada caso, en cada sociedad y en cada momento.

De igual forma Jesús Contreras Hernández en su libro, *Antropología de la alimentación* (1991), coincide en el hecho de adjudicarle un complejo de elementos a la determinación del fenómeno de la alimentación humana. Así, analiza desde los condicionamientos biológicos hasta los comportamientos alimentarios y tradiciones culinarias pasando por la ecología, tecnología, economía, las creencias religiosas y las funciones socio-culturales de la alimentación, asimismo expresa:

En efecto, la comida no es, y nunca lo ha sido, una mera actividad biológica; constituye algo más que una mera colección de nutrientes elegidos de acuerdo a una racionalidad estrictamente dietética o biológica.

Desde otras disciplinas como la historia, también se ha abordado el tema de la alimentación. Así, José Pedro Barrán y Benjamín Nahum, brindan los siguientes datos sobre la segunda mitad del siglo XIX: "El Uruguay se contaba entre los países de dieta carnívora más alta y monótona del mundo, con casi ½ kilogramos por día y por habitante en el Montevideo de 1860" (1990 :32).

A principios de siglo las posibilidades alimentarias de un obrero uruguayo eran mayores que, por ejemplo, las de un obrero francés. Ello seguía siendo muy notorio respecto al consumo de carne, como se desprende del siguiente cuadro extraído del libro *El Uruguay del Novecientos* (1979) de los mismos autores:

Cuadro 1

Necesitan trabajar para poder comprar

	Obrero francés especializado	obreros desollador	uruguayos peón
1 kg. de pan	30'	16'	1h
1 kg. de carne "flor"	4h	20'	1h15'
1 kg. de carne "regular"	2h	16'	1h
1 kg. de manteca	4h	4h	14h

Fuente: *El Uruguay del Novecientos*, página 187, adaptado por los autores.

Estos trabajos muestran la importancia de la carne dentro de la conformación de la tradición alimentaria uruguaya, marcada por la disponibilidad de este alimento, vinculada a las características del modo de producción que se desarrolló en nuestro país, centrado principalmente en la ganadería.

Objetivos de la investigación

Objetivo general

- Conocer la manera en la cual se conforman los hábitos alimentarios de la población de la zona del Cerro, desarrollando modelos culturales explicativos que den cuenta del fenómeno.

Objetivos específicos

- Llegar a la identificación de una "cocina cultural", esta incluye: a) la selección de un conjunto de alimentos básicos; b) el uso frecuente de un grupo de condimentos determinados; c) procesos característicos de procesamiento de esos alimentos y, d) la adopción de una variedad de reglas que relacionan los alimentos y los combinan, determinan lo que se come en ocasiones festivas, marcan el contexto social del comer y el uso simbólico de la comida.
- Describir la organización de la vida cotidiana familiar en torno a la alimentación.
- Identificar las formas como varían los hábitos alimentarios según nivel de ingresos, grupo de edad, actividad laboral y situación familiar.
- Registrar a nivel de representaciones el grado de relación existente entre la elección de un alimento por motivos prácticos y por motivos simbólicos.

Estrategia de investigación

La estrategia de investigación propuesta, está planteada a partir de los supuestos teóricos formulados anteriormente.

Es preciso considerar que cada tipo de dieta está constituida a partir de una tradición que indica al grupo, en función de su ambiente, de su nicho ecológico y de su tecnología puede procurarse el alimento de manera más favorable. En nuestra cultura las tradiciones culinarias se ordenan según *habitus* históricamente constituidos, considerados en el sentido utilizado por Bourdieu (1974).

La aprehensión es sincrónica y se indaga en el marco de la "vida cotidiana" en tanto espacio directamente accesible a los individuos, en donde actúan, a fin de modificar la realidad en su sentido más pleno. Este ámbito se jerarquiza en tanto en él se condensan y conjugan los distintos aspectos

antes mencionados. En tanto que el hombre y la mujer participan en la vida cotidiana con todos los aspectos de su individualidad, las diversas identidades del individuo, se ponen en juego en cada práctica concreta. Entre estas prácticas las opciones alimentarias son de fundamental importancia como parte del proceso que conforma dichas identidades.

Materiales y método

Inicialmente se realizó el análisis del material clasificado y de los resultados extraídos de trabajos previos del grupo de investigación. Este material surgió de la primera parte del proyecto "Cultura y Nutrición en la zona del Cerro", que contó con la participación de docentes y estudiantes de las áreas de antropología, nutrición y psicología. Este primer proyecto fue financiado por el Programa APEX-CERRO, desde agosto de 1994 hasta abril de 1995. El trabajo de campo se desarrolló durante cuatro meses y en él participaron 30 estudiantes de las tres disciplinas mencionadas. Se dispuso, entonces, de:

- 1) Registros cuantitativos de indicadores socioeconómicos de la población de la zona:
 - Nivel ingresos
 - Distribución por edades
 - Nivel de instrucción
 - Tipo de ocupación
 - Tipo de cobertura de salud
 - Características de las viviendas y servicios de agua, electricidad y saneamiento
 - Composición familiar
 - Tiempo de residencia en la zona y lugar de origen.

Estos registros surgieron de la entrevista dirigida que constituía el primer instrumento de trabajo utilizado al contactar un caso. Tenía dos objetivos básicos, el inicial era entablar un primer diálogo con los que serían nuestros informantes. El segundo objetivo era el de obtener la información sobre los aspectos más generales de la organización familiar en torno a la comida, así como datos descriptivos del tipo de vivienda y los servicios con los que cuenta la misma.

- 2) Registros cualitativos
 - Entrevistas semidirigidas, desgrabadas (con un promedio de duración de una hora cada una), a 120 individuos responsables de las decisiones respecto a la alimentación, en igual número de hogares seleccionados.
 - Entrevistas complementarias de las anteriores, realizadas a otros integrantes de las familias abordadas.

- 3) Fichero elaborado a partir de los registros antes mencionados, con una clasificación de la información según los siguientes ejes temáticos:

- Prácticas: obtención y consumo.
- Valoraciones: preferencias, rechazos, tradición, servicios de salud, relaciones de poder, ocasiones especiales, salud, pobreza, géneros, niños, religión, estaciones del año, trabajo, personas mayores, recuerdos, patologías, entre otros.

En total existen unas cinco mil fichas temáticas clasificadas.

Estos datos surgieron de dos instancias:

- a) Observación. En el diseño de la metodología de la investigación, la observación no participa como una técnica complementaria, sino que resulta fundamental dado el carácter complejo de nuestro tema de estudio. En todos los casos uno de los integrantes de la pareja de encuestadores guiaba la entrevista, mientras que el otro integrante desarrolló la observación para: describir el "ambiente" de la entrevista, el lugar físico, las circunstancias, el horario, etcétera; ubicar las contradicciones con el discurso; determinar elementos no explicitados y, describir todos los lugares que son mencionados en las entrevistas.
- b) Entrevista semidirigida. El objetivo central era conocer cómo se organizaban en esta familia las diferentes etapas de la alimentación: obtención, preparación y consumo, y fundamentalmente, las valoraciones que sobre estos procesos realizan los integrantes del grupo. La idea era empezar la entrevista indagando sobre la manera de organizar diariamente la comida. A partir de este punto lo que el entrevistador debía conseguir es que el entrevistado, estructurara el discurso de manera tal que se incluyeran los aspectos básicos del proceso de alimentación.

Selección de la muestra

La muestra se tomó sobre un total de 17,500 hogares. Se seleccionaron 120 al azar, distribuidos en forma proporcional a la densidad de población en tres zonas geográfica, demográfica y socioculturalmente diferenciadas:

- **Villa o Casco del Cerro:** zona urbana, la más vieja población del Cerro, de origen inmigrante, mayor concentración de servicios, 60 casos.
- **Cerro Norte:** zona con asentamientos precarios y complejos habitacionales, poblada desde hace 20 años, 40 casos.

- **Santa Catalina:** zona costera antiguamente balnearia, recientemente poblada, hace aproximadamente 10 años, 20 casos.

Resultados obtenidos

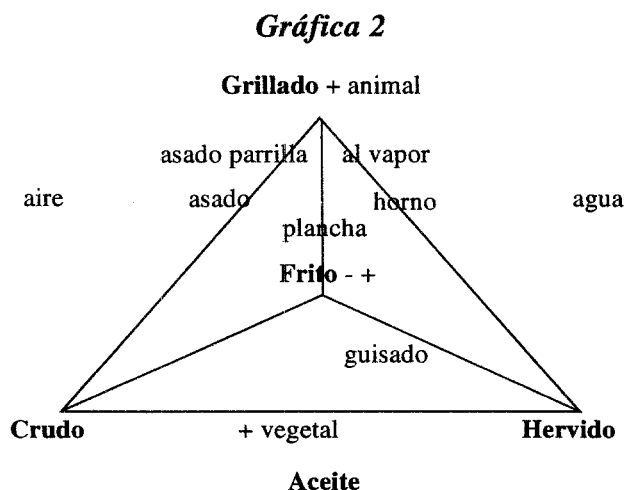
Introducción

En este apartado se expondrán algunos de los resultados parciales de la investigación. El carácter parcial está dado por las características de la fase actual del trabajo de análisis, por lo cual se seleccionó sólo una parte del material disponible, para realizar esta presentación.

Los resultados están ordenados en torno al modelo de "cocina cultural" (Messer, 1989 :2-3). Como se mencionó en párrafos anteriores, este incluye:

- a) La selección de un conjunto de alimentos básicos.
- b) El uso frecuente de un grupo de condimentos determinado.
- c) Formas características de procesamiento de los alimentos.
- d) La adopción de una variedad de reglas que seleccionan los alimentos y los combinan, determinan lo que se come en ocasiones festivas, y el uso simbólico de la comida.

Lévi-Strauss propone, como ya se planteó, el análisis de la cocina a partir de un esquema triangular que relaciona los distintos modificaciones del alimento en su preparación. Utilizamos el esquema ampliado por Adrienne Lehrer (1972) a un tetraedro, con modificaciones nuestras, de acuerdo con la forma de preparación y consumo, expresadas por los individuos de la población.



Dinámica diaria de la alimentación y características del consumo

La dinámica diaria de la alimentación está marcada por cuatro tiempos, en los cuales se alternan dos instancias centrales, el almuerzo y la cena, con dos instancias secundarias, el desayuno y la merienda.

Se conforma así un modelo cultural particular, que se puede resumir en el siguiente cuadro:

Cuadro 2

Dinámica diaria de alimentación

	<i>central</i>	<i>secundaria</i>
Mañana		desayuno
Mediodía	almuerzo	
Tarde		merienda
Noche	cena	

En el caso de las instancias principales, el aporte de nutrientes es variado, compuesto de minerales, fibras, vitaminas y proteínas, en tanto que el grado de elaboración es mayor que en las instancias secundarias, estas se caracterizan por una elaboración sencilla y que aportan, básicamente, calcio e hidratos de carbono.

En su relato sobre la alimentación de los integrantes del hogar, los entrevistados mencionan cuáles son las preparaciones seleccionadas para ser consumidas en los diferentes momentos del día. Es posible entonces conocer en primera instancia, qué se prepara y cuándo se realiza ese consumo.

En cuanto a "qué se prepara" es identificado por los individuos de dos maneras: a veces se nombran las preparaciones, algunas de las cuales son detalladas en sus ingredientes y en las técnicas de cocción utilizadas. Otras veces, se omite el nombre de la preparación y la misma es identificada por el nombre de uno de los alimentos que la integran, jerarquizándolo; de esta forma también se mencionan los alimentos que se preparan para ser consumidos solos.

A efectos de ordenar la información obtenida en los hogares de cada barrio, se tomaron en cuenta aquellas preparaciones que los entrevistados reconocen como de consumo habitual para los días de semana, para los fines de semana y para las ocasiones especiales. Se elaboraron cuadros agrupando dichas preparaciones de acuerdo con la

frecuencia de mención para cada una, ubicándolas según el tiempo de comida para el cual son seleccionadas.

Se establecieron cuatro categorías:

- **Preparaciones nucleares:** son las que se nombran como de consumo habitual, por el 50% o más de los entrevistados de cada barrio.
- **Preparaciones nucleares en segundo grado:** las mencionadas por el 25% al 49% de los entrevistados.
- **Preparaciones periféricas:** las mencionadas por el 10 al 24% de los entrevistados.
- **Preparaciones marginales.** Las seleccionadas para consumir en ocasiones especiales.

a) Desayuno

Los alimentos preparados en/para el desayuno, cumplen con similar patrón para los tres barrios. Marcan la variedad alrededor de diez preparaciones, entre las cuales se destacan, el pan, el mate y la leche para adultos y niños. Con menor intensidad se combinan manteca, dulce y a veces fiambres.

b) Merienda

Encontramos también similar patrón para los tres barrios, la variedad de preparaciones es menor que para el desayuno, se incluyen el mate, el pan, y la leche, esta última sólo para niños.

En ambas instancias secundarias, desayuno y merienda, se nombran algunas preparaciones, como realizadas sólo

para los niños del hogar, que si bien no integran el patrón, son mencionadas en algunos hogares de los tres barrios. Ellas son: frutas, yogur y mate dulce. En el Casco del Cerro es mayor la variedad de estos productos para consumo exclusivo de los niños, mencionándose también, helados, alfajores y bizcochos.

El mate es la infusión más consumida a nivel de toda la población. Se prepara en un recipiente, generalmente una calabaza, donde se coloca la "yerba mate" (*Ilex paraguayensis*) y a veces otras hierbas. Se ingiere, amargo o con azúcar, sorbiendo el agua con una "bombilla" (tubo, generalmente de metal). Es valorado, no tanto por su aporte nutricional (fundamentalmente de potasio y sustancias levemente estimulantes), sino como elemento de integración interpersonal, al ser compartido muchas veces, en instancias grupales.

Su consumo no se restringe a estas instancias únicamente, sino que se realiza, prácticamente, a lo largo de toda la jornada.

c) Almuerzo

La variedad de los almuerzos, está dada por alrededor de veinte preparaciones. La mayoría de éstas son similares en los tres barrios sin embargo, los mismos presentarían diferencias en cuanto a la frecuencia de menciones.

Las preparaciones más nombradas en los tres barrios son: guiso, puchero (las características de estas dos "preparaciones de olla" se detallan más adelante), milanesa (bife de carne vacuna, cubierto con pan rallado y huevo, y

Cuadro 3
Variedad de los almuerzos

Zona geográfica	Más de 50 %	25 al 50 %	menos del 25 al 10 %
Santa Catalina	Guiso	Puchero, milanesas Pollo, pescado, fideos, asado, churrasco, sopa arroz, tuco, manzana	huevos, fritos, papas, fritas, puré cremas, lechuga, banana, canelones, verduras
Cerro Norte	Guiso puchero	milanesas, pescado fideos, churrasco, sopa, arroz, tuco	Papas, fritas, puré, cremas, lechuga, banana, asado, pollo, frutas, manzana, pastel de carne, pascualina, huevo, zanahoria, ensalada, tomate, lechuga
Casco del Cerro	puchero milanesas pollo pescado	Asado, churrasco Sopa, arroz, Fruta, ensalada, tomate, lechuga, guiso	Papas, fritas puré, pascualina, canelones, fideos, verdura, cebolla, papa, huevo, bifes con papa, tortilla, tuco

que se fríe), churrasco (bife de carne vacuna, frito en poco aceite o grasa), sopa, arroz, y pescado. Como se mencionó, surgieron algunas diferencias según el barrio, en cuanto a la frecuencia con que otras preparaciones son seleccionadas.

En Cerro Norte y Santa Catalina se agregan a esta lista el tuco y los fideos, en el Casco éstas figuran como preparaciones menos frecuentes y surgen como nucleares ensaladas (lechuga y tomate) y frutas. Asado y pollo son nucleares en el Casco y Santa Catalina y poco frecuentes en Cerro Norte. En este barrio, pollo, frutas y ensaladas, son mencionadas, sólo en el 10% de los entrevistados.

Los almuerzos más frecuentes, para la mitad de estos hogares, consisten en guiso o puchero, preparaciones que son consumidas sin acompañamiento de otras.

En el Casco las preparaciones más mencionadas además del puchero son milanesas, pollo y pescado cuyo consumo se realiza conjuntamente otros alimentos. Si consideramos que se mencionan varias preparaciones en la segunda y tercera categoría tales como ensaladas, verduras, puré, frutas, etc. que son utilizadas como acompañamiento, esto posibilitaría una mayor variedad de los almuerzos.

A diferencia de Cerro Norte y Santa Catalina, tanto el guiso como fideos y tucos, no son preparaciones de consumo frecuente.

En cuanto a la variedad, en Cerro Norte la lista de preparaciones más mencionadas es reducida y relativamente amplía las menos frecuentes, en el Casco esta relación es inversa.

d) *Cena*

Para las cenas se menciona una variedad menor de preparaciones que para los almuerzos, éstas que oscilan entre diez y quince según los barrios.

Las preparaciones más nombradas lo fueron por alrededor de la cuarta parte de los entrevistados, no llegando ninguna al primer nivel de elección como sucede en el almuerzo.

En cuanto al tipo de comidas son mayoritariamente las mismas que las mencionadas para ser consumidas en almuerzo. Surgen sin embargo como preparaciones para cenar, la leche y "la comida que quedó" preparada desde la hora del almuerzo.

Al igual que en las instancias secundarias, desayuno y merienda, para el almuerzo y la cena surgen menciones de preparaciones que se realizan "sólo para los niños del hogar". En Santa Catalina y Cerro Norte se mencionan huevo, fruta, verduras, leche, polenta, "panchos" (*frankfurters*), hígado y churrasco. En el Casco se reduce esta variedad nombrándose sólo frutas, leche y dulce.

e) *Variedad*

A partir de la descripción de las comidas seleccionadas para las instancias centrales, en los hogares de los tres barrios, podemos observar que en la medida en que las preparaciones más frecuentes son más variadas, no se amplía en igual proporción la lista de aquellas de consumo menos frecuente sino por el contrario, es más reducida la cantidad de las mismas. Estas diferencias pueden responder a las

Cuadro 4
Variedad de los alimentos

Zona geográfica	Más de 50 %	25 al 50 %	menos del 25 al 10 %
Santa Catalina		Guiso, puchero, fideos, sopa, tuco	Milanesas, asado, cremas, Churrasco, arroz
Cerro Norte		guiso	Puchero, milanesas, papas fritas, fideos, pescado, cremas, leche, ensalada, fruta, arroz con leche, arroz, tuco, sopa, "comida que quedó"
Casco del Cerro		frutas "comida que quedó"	Guiso, puchero, milanesas, leche, pescado, pan, puré, crema, asado, pollo, verduras, refuerzos, pizza

desigualdades en los niveles socio-económicos entre los tres barrios, lo que condiciona las posibilidades de acceso a los alimentos.

Esta relación puede observarse claramente al referir las preparaciones a los grupos de alimentos al que pertenecen los ingredientes principales de cada una:

Cuadro 5

<i>Casco del Cerro</i>		<i>Cerro Norte</i>		<i>Sta. Catalina</i>	
más frecuente	menos frecuente	más frecuente	menos frecuente	más frecuente	menos frecuente
Carnes rojas		carnes rojas		carnes rojas	
Carnes blancas			carnes blancas		carnes blancas,
Huevos			huevos		huevos
Cereales		cereales		cereales	
Verduras cocidas		verduras cocidas		verduras cocidas	
Verduras crudas			verduras crudas		verduras crudas
Frutas			frutas		frutas

Preparaciones y procedimientos de cocción

A efectos de identificar los componentes de la cocina cultural se desglosó las preparaciones más frecuentes identificando los métodos de cocción empleados, los alimentos combinados y las diferentes operaciones que implica su preparación.

Si se distribuyen las preparaciones más consumidas según los métodos de cocción empleados en su elaboración encontramos lo que se observa en el cuadro 7.

Son entonces el hervido, la fritura y su combinación, los métodos a los cuales más se recurre en estos hogares para las comidas habituales.

Cuadro 6

<i>Método de cocción</i>	<i>Nuclear</i>	<i>Nuclear en segundo grado</i>	<i>Periférico</i>
Hervido	guiso, puchero, fideos, arroz, tuco	sopa, polenta, puré, panchos puchero de pollo	asado horno
pollo, carne vacuna		pescado	asado parrilla
carne vacuna			frito
milanesas, papas, huevos,		pescado plancha	
carne vacuna	alimentos frescos		
ensalada de tomate y	lechuga		

Cuadro 7

<i>Hervido</i>	<i>hervido más fritura</i>	<i>fritura</i>	<i>parrilla</i>	<i>horneado</i>	<i>hervido-frito-horneado</i>
puchero*	guiso*	milanesa*	carnes	pescado*	canelones
sopa*	tuco	churrasco*		carnes	pascualina
fideos*		huevo			pastel de carne
pasta		papa			
arroz*		pescado			
crema		tortilla			

* Alimento más frecuente

a) Hervido

Este método presenta una serie de ventajas, desde el punto de vista de la técnica es de fácil realización, rápido y económico; a su vez es un método de conservación de alimentos. En cuanto a las cualidades sensoriales, si bien provoca cambios de textura, las variaciones en cuanto al color, sabor y aroma son en general de menor magnitud, de manera que los alimentos se asemejan a su estado natural. Los cambios que ocasiona en la composición de los alimentos no provocan en la mayoría de las personas intolerancias y es reconocido como una forma “sana” de cocción.

Alguna de sus ventajas son reconocidas por los entrevistados:

El guiso es lo más fácil que hay, pico todo, pico el morrón, la cebolla, la zanahoria, bastante zanahoria porque dicen que es buena para ellos que se están criando y rallo tomate.

Por otro lado este método provoca una disminución del aporte de nutrientes al pasar alguno de ellos al agua de cocción. En cuanto a esta “desventaja” nutricional, en el caso del guiso y del puchero en los que la pérdida de nutrientes sería importante por la diversidad de alimentos que incluyen, ésta es compensada ya que el agua de cocción es utilizada en la misma comida en el caso del guiso o bien, para la preparación de otras como la sopa que se prepara con el agua de cocción del puchero:

El caldo yo pongo todo entero, ¿no?...las verduras...o sea...en trozos y después lo licúo, entonces eso lo hago todo licuado, entonces queda un caldo crema...le pongo algún fideo chico o si no nos gusta mucho con sémola, que lo hago con sémola de maíz yo, no sémola de fideo, que también...

Puchero

En la mayoría de los hogares el puchero se prepara una vez por semana y de él se obtienen otras preparaciones que se usan inclusive en días posteriores: caldo, sopa con cereales, sopa de verdura (licuadas o no) y “ropa vieja” (verduras y carne del puchero frías). Los pucheros junto a guisos y sopas, son las mencionadas cuando se alude a “comidas de olla”. Son relacionadas a la economía, por su rendimiento, esta asociación es frecuente en Santa Catalina y Cerro Norte, donde se la visualiza como la comida más económica cuando falta el dinero en el hogar.

En el Casco del Cerro se constata la misma asociación aunque se considera al puchero que se realiza hoy, como mucho más pobre que el de antaño: “puchero era el de antes”, “Para echarle de todo tenés que tener”.

Ingredientes más utilizados en pucheros

Vegetales: cebolla, morrón, zanahoria, papa, zapallo, boniato, choclo, apio, puerro, nabo, repollo.

Carnes: aves (pollo, gallina), chorizo, carne vacuna (pulpas, huesos)

Sopa

Es valorada nutricionalmente al ser una preparación a base de verduras a las que se les reconoce el aporte de vitaminas. Por este motivo es considerada una comida especialmente adecuada para los niños y un recurso que asegura el consumo de verduras, alimentos que en general son rechazados por ellos. En muchos casos se licúan las verduras en el caldo, de tal modo de “disfrazarlas” para los niños.

Para la persona que cocina, resulta facilitadora al momento de decidir qué se come porque implica un único método de cocción y porque como se vio, generalmente se cuenta con la preparación básica (puchero) ya elaborada.

b) Fritura

La cocción de alimentos en medio graso, aceite vegetal o grasa animal, es un método que provoca cambios en el contenido de nutrientes de los alimentos procesados, el más significativo es la incorporación de las grasas de cocción. En la práctica cotidiana la temperatura de los medios de cocción no es medida y en este caso, el punto de fusión de las grasas varía significativamente según cuál se utilice. Como es sabido a partir del mismo, cambia su composición química con la producción de sustancias tóxicas para el organismo humano.

De esta manera la calidad de las preparaciones fritas, se ve afectada por la absorción de grasa. Esto por un lado, significa un enriquecimiento de la preparación al incluir un alimento de alto aporte calórico y nutrientes esenciales.

Al mismo tiempo su utilización habitual aumentaría el riesgo del consumo de los tóxicos derivados del sobrecalentamiento tan frecuente. Desde el punto de vista de sus efectos en la salud el agregado de grasas a una dieta que tenga ya cubierto este aporte con el contenido de los alimentos en forma natural, estaría aumentando el riesgo de padecer patologías del aparato digestivo y a largo plazo dislipemias, aterosclerosis y cardiopatías. Si bien no son descriptas estas posibles alteraciones, los entrevistados consideran que el consumo de “frituras” asociado al de grasas, tiene efectos negativos en el estado de salud.

En cuanto a la técnica que implica, este método es considerado de cocción rápida. Es el de costo económico más elevado sin embargo éste, es relativizado por los entrevistados. Esto se debe a que por la incorporación de las grasas, estas preparaciones al tiempo de cambiar el sabor y la textura de los alimentos, poseen un importante poder de saciedad logrando la satisfacción de los comensales con reducidos volúmenes de alimentos. Así, resultan preparaciones aceptadas por la mayoría, de rápida elaboración y de un aporte energético importante, motivos estos que se consideran compensatorios del costo económico que se mencionaba.

Los fritos son malos, ya por sí son malos, pasa que es lo que ellos más te comen, hacés comida de olla... guiso o alguna cosa de esas... ya no te comen como te comen las cosas fritas... ya para hacer un guiso, tenés que andar... rezongando, puchero sí te lo comen, pero... la comida frita es mala...

Ingredientes más consumidos en frituras

Carne vacuna en milanesas y churrascos

Papas en papas fritas y en tortilla de papas

Huevos en huevos fritos y tortillas.

c) Frito-hervido

Esta combinación de métodos presenta como es lógico las características del hervido y la fritura. Por este motivo las preparaciones en que se utiliza son jerarquizadas en los hogares. Las más representativas y más mencionadas son el guiso y el tuco. Otras preparaciones también consumidas aunque en menor proporción son "albóndigas" y carnes "a la cacerola", sobre todo carnes vacunas y pollo; se pueden considerar variaciones de las anteriores e integran básicamente los mismos ingredientes.

Guiso

Esta preparación fue mencionada cuando se hacía referencia al hervido. En algunos casos el guiso se prepara sólo por ese método pero, en la mayoría de los hogares, su elaboración incluye una primera etapa en la que se fríen los vegetales y los productos cárnicos.

Ingredientes de un guiso

Cereales: fideos secos o arroz.

Vegetales: papas, zapallo, morrón, zanahoria, tomate, boniato, cebolla, nabo.

Leguminosas: porotos, lentejas.

Grasa: aceite vegetal.

Carnes: carne vacuna (pulpas o carne picada o vísceras generalmente mondongo), panceta, chorizo. Carne de ave, pollo o gallina. Carne de cerdo.

En las entrevistas fueron descriptas alrededor de 15 combinaciones diferentes de estos alimentos dando lugar por tanto a distintos tipos de guisos. En un mismo hogar se elaboran diferentes recetas dependiendo del dinero con que se cuente para la compra de los alimentos, la necesidad de variar el sabor, el tiempo disponible para cocinar o del aprovisionamiento de alimentos con que se cuente al momento de la elaboración.

Tuco

Esta preparación se realiza para ser consumida como acompañamiento de cereales los que constituyen el volumen mayor, por ejemplo fideos con tuco o arroz con tuco o polenta (harina de maíz) con tuco. Sin embargo cuando se describe la comida, se señala sólo al tuco sobrentendiendo su consumo con los cereales y por tanto jerarquizándolo. Es valorado como preparación que aporta nutrientes y es posible que esta valoración radique en que es vehículo de la carne de esa comida.

Ravioles con pollo, pero bien hecho, pero no esos tucos lavados, porque a veces el tuco con pollo queda... con pollo y carne, eh?, que tenga pollo y carne el tuco, el pollo solo en el tuco queda feo, no te voy a decir que no lo podés comer, es rico el pollo pero con un pedacito de carne queda más rico... El tuco tiene que ser bien fuerte, bien rico.

Ingredientes de un tuco

Vegetales: cebolla, tomate, morrón, zanahoria, "conserva" (pulpa de tomate concentrada industrializada).

Carnes: pollo, productos de cerdo (panceta, chorizo), carne vacuna (pulpas o carne picada).

Grasas: aceite vegetal.

Los tres métodos restantes asado, horneado y la combinación de fritura-hervido-horneado son utilizados con menor frecuencia pero esto no implica que sean menos apreciados. Esto se evidencia al encontrar las preparaciones en que se utilizan, en las comidas de fin de semana y de ocasiones especiales.

d) Asado en parrilla

El asado desde el punto de vista de su técnica no se considera un método simple. Es necesario disponer de un lugar para la realización del fuego y esto no es accesible a todos los hogares. Al mismo tiempo requiere un tiempo prolongado de permanencia y atención de la persona encargada de la elaboración.

Tampoco se puede considerar económico, ya que la cantidad de combustible usado, leña, en relación al volumen de alimento es elevado. Desde el punto de vista nutricional, supone una pérdida de nutrientes, en especial grasas, que no pueden ser recuperados, aspecto que también incidiría en el costo.

El asado se consume sobre todo en fines de semana. A las razones mencionadas se agrega que en estos hogares es preparado por los hombres exclusivamente y es en esos días en que se encuentran en la casa con el tiempo disponible para esta actividad.

Los alimentos que se consumen asados son las carnes, en especial cortes de vacuno y con menos frecuencia, pollo y embutidos.

e) Horneado

Es un procedimiento de cocción que es considerado sencillo, si bien es de tiempo prolongado no requiere de la presencia constante de quien cocina controlando la preparación.

En cuanto a las comidas en que se utiliza se pueden diferenciar dos grupos según la complejidad en su elaboración; de preparación sencilla, las carnes (vacuna, pescados y pollo) y las de mayor elaboración previa por ejemplo, canelones y preparaciones de masa rellena como pascualina o pastel de carne.

Entonces, el tiempo disponible y el tipo de preparación seleccionada para hornear, va a determinar la opinión de los entrevistados sobre este procedimiento. Para algunos es considerado un método facilitador en la cocina al tiempo que para otros es utilizado los fines de semana cuando se puede dedicar más tiempo para cocinar.

En todos los casos se opina que es adecuado "para la salud" ya que se valora como opuesto a la fritura. Esta relación entre fritura y horneado quizás radique en que las modificaciones en las cualidades sensoriales de los alimentos presentan algunas similitudes, la más notoria es que ambos provocan la formación de una costra que encierra los jugos de los alimentos. De esta manera en muchos casos, sobre todo en la cocción de carnes, el horneado es considerado un método alternativo "más sano", a la fritura.

Conclusiones

En lo que respecta a la dinámica diaria, se encontró que la distribución del consumo de los alimentos, responde a un

modelo cultural que privilegia las instancias de almuerzo y cena, frente a las de desayuno y merienda. Esta importancia está dada por la cantidad de preparaciones y la complejidad de su elaboración, lo que determina que el aporte de nutrientes, en éstas instancias, sea más significativo tanto en cantidad como en calidad.

En lo referente a las preparaciones, encontramos que las más consumidas, en las instancias centrales, se limitan aproximadamente a veinte. Este patrón es similar en los tres barrios, diferenciándose sólo por la frecuencia con que son seleccionadas.

En el Casco del Cerro, el barrio que presenta un mejor nivel de ingresos, se consume una mayor variedad de preparaciones en forma habitual. En cambio, en los barrios más carenciados, las preparaciones más frecuentes son notoriamente menos variadas.

Los métodos de cocción más utilizados, para las preparaciones habituales, son el hervido, la fritura y la combinación de ambos. Al hervido se le reconoce las características de rapidez, economía y sencillez. Las preparaciones en que se utiliza con más frecuencia son el guiso y el puchero, preparaciones de olla, que permiten gran variabilidad en la combinación de sus ingredientes. De esta manera se adaptan a las características de los hogares (número de integrantes, edades, etc.), a las condiciones económicas, a la disponibilidad de los alimentos y a los tiempos disponibles para la elaboración.

La fritura permite preparaciones aceptadas por la mayoría de los integrantes de los hogares, de rápida elaboración, con un aporte energético importante y un alto poder de saciedad. Si bien es de un costo más elevado que los otros métodos las características referidas compensarían esta desventaja económica.

El asado en parrilla, el horneado y la combinación fritura-hervido-horneado, son utilizados con menor frecuencia pero son especialmente valorados, ya que las preparaciones en las que se utilizan son seleccionadas para las ocasiones especiales.

Los conceptos asociados a cada método de cocción, se pueden resumir de la siguiente manera:

Hervido

- sano
- opuesto a frito
- aprovechamiento de nutrientes en el agua

- similar a crudo
- versatilidad.

Frito

- opuesto a hervido
- saciedad
- no económico
- rico
- poco sano
- evitado en niños.

Frito-hervido

- aprovechamiento de nutrientes en el agua
- saciedad
- económico (rendimiento)
- rico
- versatilidad.

Asado parrilla

- rico
- para ocasiones especiales
- cocina de hombres.

De acuerdo a las características poblacionales de la zona en donde se realizó la investigación, fue posible identificar elementos culinarios fuertemente arraigados, a partir de una tradición alimentaria cuyos orígenes se encuentran en la integración de una vertiente criolla, de procedencia rural con aportes inmigratorios europeos.

Esta tradición se caracteriza por la combinación de una cocina sencilla, basada en el consumo de gran cantidad de carne vacuna, con preparaciones más elaboradas, que incluyen una ampliación en la variedad de alimentos vegetales, así como una mayor utilización de recetas a base de harina de trigo.

La pauperización económica de la población en general, determina una adaptación de esta cocina tradicional a la nueva realidad. Se mantiene la estructura alimentaria, en cuanto al tipo de preparaciones, pero se evidencia un empobrecimiento en la calidad de la dieta. Existe una disminución de la inclusión de aquellos alimentos más caros, en relación directa a la disminución de los niveles de ingresos económicos de los hogares.

Bibliografía

- BARRÁN, JOSÉ PEDRO y BENJAMÍN NAHUM (1977). *Historia rural del Uruguay moderno, T. IV*. Montevideo, Ediciones de la Banda.
- BARRÁN, JOSÉ PEDRO y NAHUM BENJAMÍN (1979). *El Uruguay del Novecientos*, Montevideo, Ediciones de la Banda Oriental.
- BOURDIEU, PIERRE (1974). "Postfacio a la obra de E. Panofsky", en: *Arquitectura gótica y pensamiento escolástico*, París, Editions de Minuit.
- BOURDIEU, PIERRE (1990). *Sociología y cultura*, México, Grijalbo.
- CONTRERAS HERNÁNDEZ, JOSÉ (1991). *Antropología de la alimentación*, Barcelona, Eudema.
- DE GARINE, IGOR (1971). "The Socio-cultural Aspects of Nutrition", *Ecology of Food and Nutrition*, Vol. 1 pp.143-163, Gordon and Breach Science Publishers Ltd. Northern Ireland,
- FISCHLER, CARL (1979). "Presentation", *Communications*, núm. 31, pp. 1-3.
- HARRIS, MARVIN (1988). *Bueno para comer*, Madrid, Alianza.
- LÉVI STRAUSS, CLAUDE (1964). *Le Cru et le Cuit*, Paris, Plon.
- LEHRER, ADRIANNE (1972). "Cooking vocabularies and the culinary triangle of Lévi-Strauss", en: *Anthropological Linguistics*, 14: 155-71.
- MEAD, MARGARETH (1951). *El alimento y la familia*, Buenos Aires, Sudamericana.
- MESSER, ELLE (1989). "Methods for Studying Determinants of Food Intake", en: *Research Methods Nutritional Anthropology*, Tokyo, The United Nations University.
- Organización Panamericana de la Salud (1960). *La malnutrición y los hábitos alimentarios*, Washington, OPS-OMS.
- PROGRAMA APEX-CERRO (1992). *Documento APEX-UNI*, Montevideo.
- ROMERO, SONIA (1991). "La Transmisión o el Fluir Continuo de la Cultura", en: *Revista Uruguaya de Psicoanálisis*, núm. 72, 73, pp. 229-237.
- ROMERO, SONIA (1995). "Una cartografía de la diferenciación cultural en la ciudad: el caso de la identidad 'cerrense'" en: A. Gravano (comp.) *Miradas urbanas visiones barriales*. Montevideo, Nordan-Comunidad, pp. 89-122.

