

---

# La identidad cultural alimentaria del País Valencià: reivindicación de las costumbres y tradiciones alimentarias como vía para recuperar el modelo de dieta mediterránea.

- Modalidad REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA -

---

*Trabajo Final de Máster Nutrición y Salud*

---

Autor /a: Irene Sos Vilanova

Director/a: Aida Serra Maqueda

---

Febrero-Junio 2020



Esta obra está bajo una licencia de Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/deed.es>)

# Índice

Resumen.....	4
Abstract .....	5
1. Introducción .....	7
2. Objetivos .....	11
2.1. Preguntas investigables.....	11
3. Metodología.....	13
4. Resultados.....	15
4.1. Evolución de las costumbres y tradiciones alimentarias en el País Valencià: demografía, historia y herencia.....	15
4.1.1. Breve historia de la alimentación en el País Valencià y el porqué de su importancia.....	15
4.1.2. Historia alimentaria valenciana a partir del siglo XX.....	17
4.1.2.1. Repercusión en el estado de salud de la población valenciana.....	19
4.1.3. Cocina tradicional del País Valencià.....	21
4.1.3.1. Costumbres y tradiciones de la identidad cultural alimentaria valenciana.....	22
4.2. Construcción de la identidad cultural alimentaria.....	25
4.2.1. Identidad cultural alimentaria del País Valencià.....	25
4.2.2. De la identidad cultural alimentaria a la transculturación de la alimentación. .....	26
4.2.3. Consecuencias de la pérdida de identidad cultural alimentaria.....	29
4.3. Soberanía alimentaria: una nueva oportunidad.....	31
5. Discusión .....	34
6. Aplicabilidad y nuevas líneas de investigación.....	37
6.1. Propuesta y diseño de un formulario cualitativo inicial.....	37
6.1.1. Resultados de la encuesta.....	38
7. Conclusiones.....	41
8. Bibliografía.....	42

## **Resumen**

El País Valencià forma parte de las regiones culinarias que han intervenido en la configuración del modelo dietético mediterráneo. Con el paso del tiempo, la población valenciana ha desarrollado su propia identidad cultural alimentaria, a partir de los alimentos disponibles, de los discursos gastronómicos y de las prácticas alimentarias acumuladas durante siglos. La historia de la alimentación y la nutrición del País Valencià han ayudado a construir parte de esta identidad cultural alimentaria, que juega un papel fundamental en el estudio de la alimentación.

La promoción de la dieta mediterránea no solo debe limitarse a los alimentos que configuran la dieta, sino que debe considerar la transmisión de unos valores, la forma de producción y obtención de los alimentos, la biodiversidad y la ecología del entorno entre otros factores, con el objetivo de obtener una visión holística de la alimentación. Sin embargo, la dieta mediterránea actual se ha occidentalizado como consecuencia al modelo de globalización. Los cambios intergeneracionales, la erosión cultural alimentaria o la agricultura industrializada, son solo algunos de los factores que han contribuido en la pérdida de adherencia al modelo de dieta mediterránea.

La clave para revertir esta situación podría encontrarse en la promoción de las costumbres y tradiciones alimentarias, utilizando como nexo de unión movimientos como la soberanía alimentaria. Despertar el interés de la sociedad por su identidad cultural alimentaria como forma de recuperar el modelo de dieta mediterránea, podría ser una posible vía hacia la alimentación saludable y sostenible.

### ***Palabras clave***

Identidad cultural alimentaria, dieta mediterránea, soberanía alimentaria, gastronomía, transición nutricional.

## **Abstract**

The Valencian Country ranks among some of the culinary regions that have been involved in the configuration of the Mediterranean dietary model. Through time, the Valencian population has developed its own cultural food heritage from what was at hand, from gastronomic narratives and from dietary practices built up over centuries. The history of nourishment and nutrition in the Valencian Country is what has helped shape this cultural food heritage, playing a major role in the development of dietary studies.

The promotion of a Mediterranean diet is not just about the foods it includes, as factors such as the passing of values, food production and procurement methods, biodiversity and environmental ecology should also be considered, so that a more holistic view on nutrition can be achieved. However, the current Mediterranean diet has been westernised as a consequence of globalisation. Intergenerational shifts, cultural erosion and industrialized agriculture are only a few of the contributing sources to the decline in adherence to the Mediterranean dietary model.

The key to turning this around could be found in fostering dietary practices and traditions, and harnessing them to social causes such as food sovereignty. Awakening the Mediterranean society's interest in cultural food identity as a way to restore its dietary model is one possible path towards healthy and sustainable food.

### ***Key words***

Cultural food heritage, Mediterranean diet, food sovereignty, gastronomy, nutritional transition.

***“tot aliment que no produïm nosaltres serà produït contra nosaltres”***

Reformulació de Fuster por Paula Duran, *A mos redó*.

***“Somos lo que comemos”***

Ludwig Feuerbach.

## 1. Introducción

La dieta mediterránea es uno de los modelos de referencia en el estudio de la alimentación y la nutrición. El País Valencià pertenece a una de las regiones que han intervenido en la configuración del modelo dietético mediterráneo (MDM). Pero este modelo es más que una serie de recomendaciones dietéticas nutricionales. Es la herencia sociocultural, ligada íntimamente al estilo de vida, de la gente del mediterráneo (1). Para la población valenciana, así como para el resto del mediterráneo, comer va más allá de satisfacer las necesidades fisiológicas para obtener energía. La alimentación constituye un catalizador de las relaciones familiares, de las interacciones sociales, la diversión, el placer en el sentido del gusto (2), una reivindicación cultural e incluso y cada vez más, una elección política (3). De este modo, la necesidad biológica de alimentarse se manifiesta como una expresión social, dando lugar a una respuesta cultural (4).

Por otro lado, la dieta, la cocina y la cultura gastronómica o cultura del gusto (5) resulta también en una respuesta ecológica al medio, es decir, forman parte de la defensa, la protección y la reivindicación del entorno donde se llevan a cabo.

Comer es un acto social que moviliza tres dimensiones: fisiológica, psicológica y social (6). Estos tres aspectos son también fundamentales en la **construcción de la identidad**, tanto individual como colectiva. Pero al mismo tiempo, la identidad depende de la comunidad que la define, a partir de la cual se obtienen referencias y bienes, lo que permite indagar en el sentido de lo que somos como individuos y de la vida (7). Por ello existe una fuerte relación entre alimentación e identidad. Del mismo modo que se construye una identidad sociocultural, la población valenciana ha modelado también su propia identidad cultural alimentaria (8), a partir de los alimentos, de los discursos gastronómicos y de las prácticas alimentarias acumuladas.

Si echamos la vista atrás, el modelo mediterráneo de producción y de consumo de alimentos está íntimamente relacionado con la **historia de la alimentación y la nutrición** del País Valencià (9). Desde la cultura musulmana, con la introducción de cítricos o el arroz, incluso de técnicas culinarias hoy en día aún vigentes, pasando por la revolución alimentaria del siglo XV, cuando tuvo lugar el contacto entre América del sur y Europa (*el viejo y el nuevo mundo*), hasta las primeras décadas del siglo XIX, cuando se establecieron las bases del actual modelo alimentario mediterráneo, caracterizado por la escasez y la forzada variabilidad dietética. Todo ello, ha ayudado también a construir parte de esta identidad cultural alimentaria.

Como podemos observar, el País Valencià es el resultado de la historia de su sociedad y de la relación con el entorno al que pertenece. Por tanto, el estudio y promoción de la dieta mediterránea no sólo se debe limitar a los alimentos que configuran la dieta, sino que debe considerar la transmisión de unos valores, las técnicas culinarias, la producción y obtención local de los alimentos e incluso la biodiversidad, entre otros muchos factores.

Para poder entender la **herencia** de la identidad cultural alimentaria, es también necesario recordar las **características geográficas y climatológicas** del País Valencià. El entorno y el clima que diferencian esta región permiten dar una explicación a la importancia de los vegetales en la cocina tradicional valenciana. El mar, las zonas húmedas o de marjal son lugar del cultivo predilecto de la gastronomía valenciana, el arroz. Y en casi todos los pueblos, podría destacarse el horno como el lugar de encuentro, incluso como centro neurálgico de la **tradicón culinaria** (10). La estacionalidad de los vegetales, los productos locales y de proximidad e incluso la religión como determinante en la elección de ingredientes, representan solamente, alguna de las costumbres valencianas.

En contraposición, el comportamiento alimentario actual difiere notablemente de los **hábitos alimentarios tradicionales** que han ayudado a configurar la identidad cultural alimentaria heredada. Pues el modelo de dieta mediterránea es fruto de las relaciones interculturales que ha llevado a transformar la alimentación, hasta como la conocemos hoy en día.

En la actualidad, la **globalización** forma parte de los contactos interculturales que afectan a la alimentación. Es un proceso específico del cambio cultural contemporáneo, donde la nutrición y la alimentación se ven afectadas en todas sus dimensiones por factores globalizadores. Si bien durante la historia se ha visto como positiva la influencia de otras costumbres y tradiciones, la introducción y abandono de nuevos alimentos, así como el uso específico de técnicas culinarias en lo que conocemos hoy como dieta mediterránea, el cambio cultural generado como consecuencia de la globalización no aporta beneficios a nuestro modelo alimentario. La globalización encubre fenómenos de poder y dependencias a organismos, se respalda en valores socioculturales etnocéntricos y extiende culturas locales de origen occidental con la intención de ser universales (4), todo ello fruto de cambios socioeconómicos que resultan en una amenaza para la preservación y transmisión de la dieta mediterránea. Las consecuencias del cambio se manifiestan en la alimentación como efectos observables sobre la salud de la población. Entre los cuales destacan los problemas de malnutrición



y desnutrición, el sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la alimentación. Todo ello es resultado de la **transición nutricional**.

Resulta fácil señalar la globalización como el único responsable de los cambios culturales o de estilo de vida de la población valenciana. Pero el proceso es mucho más complejo de lo que puede parecer a simple vista. El informe de la UNESCO, "Mediterranean food consumption patterns: Diet, environment, society, economy and health" (11), designa la globalización como una *erosión cultural silenciosa derivada de nuevos estilos de vida que afecta la diversidad de culturas alimentarias*. Los cambios en las relaciones intergeneracionales y de género, el papel de la mujer en la sociedad, el turismo, la migración, el incremento de actividades sedentarias, etc. son factores de este fenómeno que afecta directamente a la identidad de las personas.

La **occidentalización de la dieta** es el resultado de todos estos cambios. Los problemas metabólicos, característicos de la sobrealimentación resultan cada vez más frecuentes entre la sociedad valenciana. Se incorporan nuevos alimentos, los hábitos alimenticios pasan por un proceso de aculturación, la variedad es cada vez mayor, predomina la agricultura industrial artificializada y las preferencias de los consumidores se transforman. En contraposición, aparece la preocupación creciente de los consumidores que buscan también salud a través de los alimentos. Como por ejemplo las preferencias por productos más genuinos y naturales. Lo que evidencia en parte, la búsqueda y el deseo de reconstrucción de la identidad alimentaria, como algo subyacente y en oposición al cambio alimentario forzado por el proceso globalizador.

Durante los últimos años, el patrón de consumo y alimentación en el País Valencià ha ido alejándose de la alimentación tradicional (10), de la esencia del modelo de dieta mediterránea. Resulta curioso el hecho de que en el momento más álgido de reconocimiento de la dieta mediterránea, declarada como patrimonio inmaterial por la UNESCO y reconocida por la OMS y por la FAO, se esté observando una pérdida de la adherencia a los patrones alimentarios tradicionales por parte de las nuevas generaciones del mediterráneo (1). El nuevo estilo de vida, condicionado por factores económicos, tecnológicos, culturales, sociales y políticos, supone una amenaza en cuanto a preservación y transmisión de la dieta mediterránea a nuevas generaciones.

La clave para revertir esta situación puede obtenerse a partir de la promoción de las tradiciones culinarias valencianas (12). Tal como se ha comentado anteriormente, la dieta mediterránea es la herencia cultural e histórica que define a la población valenciana e interviene en la construcción de su identidad cultural alimentaria. Analizar

la relevancia de las tradiciones culinarias, despertar el interés de la sociedad por su entorno, por el consumo responsable y por la soberanía alimentaria de su territorio, puede ser uno de los motores que reviertan el cambio y que vayan directamente enfocados a mejorar la salud general de la población.

La propuesta de este trabajo tiene como objetivo evaluar la importancia de la identidad cultural de la población del País Valencià como herramienta para mejorar la salud de la población mediante la recuperación de las propias costumbres, y tradiciones, así como de la producción y cultivo de las tierras. Transmitir éstas costumbres y tradiciones y potenciar la soberanía alimentaria podría ser el objetivo para mejorar la adherencia a la dieta mediterránea, como una forma de recuperar la manera mediterránea de alimentarnos, de forma más saludable y sostenible.

## 2. Objetivos

### Objetivo general:

- Analizar la **identidad cultural alimentaria** de la población valenciana actual para promover la importancia de todos los aspectos que configuran la alimentación desde la producción de los alimentos hasta su preparación, como medio para recuperar un modelo de dieta saludable y sostenible.

### Objetivos específicos:

- Reivindicar la **identidad cultural alimentaria** como punto de partida en la recuperación de las tradiciones alimentarias, a través de la gastronomía y los valores que aboga la dieta mediterránea, para mejorar la alimentación de la población valenciana.
- Analizar la importancia de **transmitir la identidad cultural alimentaria** para preservar los hábitos alimentarios saludables del modelo de dieta mediterránea en la población valenciana.
- Destacar el **valor de la dieta mediterránea**, desde los diferentes ámbitos que la integran, para revelar la magnitud de su significado en los hábitos alimentarios de la población valenciana.
- Evidenciar la **necesidad de promover la soberanía alimentaria** como base para mejorar los hábitos alimentarios actuales de la población valenciana en el modelo de dieta mediterránea.
- Diseñar una **intervención** que ejemplifique un posible método de transmisión de las costumbres y tradiciones culinarias dirigida a las nuevas generaciones.

### 2.1. Preguntas investigables

1. ¿En la población valenciana cómo se pueden recuperar las tradiciones y costumbres de la Dieta Mediterránea para mejorar los hábitos alimentarios y su estado de salud?
2. ¿La identidad cultural alimentaria del País Valencià podría transmitirse y promocionarse a través de los hábitos alimentarios que configuran la dieta mediterránea para mejorar la alimentación de la población?

3. ¿En las nuevas generaciones del País Valencià, podrían promocionarse unos hábitos alimentarios saludables basados en la dieta mediterránea mediante la transmisión de tradiciones y costumbres alimentarias?

4. ¿En la población valenciana y en los jóvenes que experimentan las consecuencias de la pérdida de relación intergeneracional, podría la soberanía alimentaria ser un medio para promocionar y mejorar los hábitos alimentarios así como el modelo de dieta mediterráneo?

### **3. Metodología**

El trabajo se ha llevado a cabo mediante la búsqueda de información sobre los diferentes aspectos que integran la identidad cultural alimentaria de la población valenciana, sobre todo aquellos elementos con especial interés en la transmisión de los valores de la dieta mediterránea. Se han utilizado las bases de datos de MEDLINE (PubMed), Elsevier, SciELO, Cochrane y Google Académico. De manera adicional, puesto que el trabajo propone el estudio de tradiciones alimentarias culturales, se ha recurrido a la búsqueda de información en libros sobre gastronomía y recetarios.

Los artículos científicos así como las investigaciones de carácter social o antropológico, se sitúan en un amplio período temporal, comprendido entre el 2000 y el 2020. Se ha considerado oportuno incluir investigaciones sobre los últimos 20 años, puesto que muchos de los análisis y estudios sociales continúan hoy en día vigentes, además de resultar imprescindibles para configurar la evolución que ha tenido lugar en el ámbito de la alimentación en la sociedad.

Por otro lado, ya que el trabajo de revisión está enfocado al análisis de una identidad cultural, la búsqueda de información se ha extendido también a otros ámbitos de recerca cultural, como relatos populares o incluso canciones. La gastronomía se entiende como el estudio de la relación entre la comida, la cultura, el arte y la ciencia de preparar los alimentos de forma apetecible. Por tanto, la búsqueda de información se ha centrado en aspectos como la tradición, la cultura y la sociedad valenciana.

Cabe destacar algunos factores limitantes, como por ejemplo la falta de encuestas nutricionales de la población valenciana, sobre todo actualizadas, así como indicadores sobre el estado de salud en relación con el estado nutricional de la población.

De forma adicional, ya que el trabajo se centra en la región del País Valencià, se ha recurrido a investigaciones llevadas a cabo en el mismo territorio. Destaca el trabajo aportado por investigadores de la Universidad de Alicante, con una amplia trayectoria en el ámbito de la investigación y la recuperación de la gastronomía valenciana.

Por último, para trabajar sobre futuras líneas de investigación se ha propuesto el diseño de una intervención dirigida a las nuevas generaciones, con el objetivo de fomentar la transmisión de las costumbres culinarias del País Valencià. Esta investigación se ha llevado a cabo mediante la elaboración de una encuesta preliminar cuantitativa, mediante un formulario online compuesto de preguntas dicotómicas y su posterior análisis estadístico. Todo ello mediante la herramienta software Formularios Google.

A continuación se exponen las palabras clave utilizadas en la búsqueda de información.

### **Palabras clave**

- **Castellano:** soberanía alimentaria, gastronomía, identidad cultural alimentaria, costumbres culinarias, dieta mediterránea, dieta sostenible, patrones alimentarios, transición nutricional, transmisión de tradiciones, construcción de la identidad cultural, UNESCO, cocina del gusto, cultura del gusto, alimentación humana, antropología de la alimentación,
- **Valenciano:** gastronomía, identitat cultural alimentaria, cuina tradicional, dieta sostenible, dieta mediterrània, soberanía alimentaria, regió culinaria valenciana, cultura del gust.
- **Inglés:** food sovereignty, cultural food heritage, Mediterranean diet.

## **4. Resultados**

### **4.1. Evolución de las costumbres y tradiciones alimentarias en el País Valencià: demografía, historia y herencia.**

Si bien el objetivo de esta revisión bibliográfica consiste en evidenciar la necesidad de recuperar las costumbres y tradiciones alimentarias como mecanismo para restablecer el modelo de dieta mediterránea, en primer lugar, será imprescindible exponer la importancia y la necesidad de llevar a cabo esta reapropiación.

Para ello, resulta interesante realizar una revisión de los hechos que han dado lugar a la situación actual alimentaria de la población valenciana. Pues para recuperar lo que una vez fue propio, conocer el origen y el motivo que conduce a esta voluntad es imprescindible.

Comprender la historia, así como las características geográficas y climatológicas de un territorio, ayudan a configurar una idea inicial, como concepto de partida sobre el cual resulta más fácil entender su evolución, su presente y su futuro.

La historia de la alimentación se convierte en una de las claves para explicar y dar sentido a la demografía de esta región. Entre las funciones sociales de la alimentación, se nombrarán también cuestiones de identidad cultural, en referencia a las prácticas alimentarias que se consiguieron con la transmisión de conocimientos y de experiencias seculares que permitieron a la población adaptarse a las condiciones ecológicas más diversas dentro de la geografía peculiar que caracteriza al País Valencià (13).

#### **4.1.1. Breve historia de la alimentación en el País Valencià y el porqué de su importancia.**

La historia de la alimentación del País Valencià se configura alrededor del modelo mediterráneo de producción, consumo y elaboración de alimentos. La alimentación mediterránea está conformada por cocinas nacionales, regionales y locales, que comparten ingredientes, platos y técnicas comunes, junto con elementos únicos que las diferencian (5). Se trata de una cocina de calidad y con personalidad que integra características de las regiones lindantes, con las que comparten enlaces históricos y culturales. Es necesario ver los alimentos y los sistemas alimentarios desde una perspectiva histórica para lograr una mayor comprensión de su origen y de los cambios a lo largo del tiempo.

El impacto de la alimentación en el desarrollo de una sociedad, o más bien de una civilización, es un hecho inherente a la propia alimentación. El acto de comer presenta

dos funciones principales. Por un lado está la función biológica, vital para el ser humano. Esta función natural ha dado lugar al simbolismo de la comida, es decir, ha permitido desarrollar una cultura entorno a los alimentos. Por otro lado se encuentra la función social, donde el acto individual de alimentarse ha dado paso a lo colectivo (14). De este modo, la alimentación en el ser humano viene determinada por la relación entre lo biológico y cultural, y lo social. Ambas funciones forman parte de este acto y resultan imprescindibles para poder obtener una visión holística de la alimentación.

A partir de la revisión de recetarios tradicionales como *Cuina i cultura del gust al País Valencià* (5) y *Castelló i la seua cuina: tradicions, històries i receptes* (13), la explicación de la mayoría de tradiciones y de gran parte de las recetas, tiene su procedencia en el origen de los alimentos. Pues este origen no es más que su cultivo agrícola, ganadero o pesquero. El ser humano cazador-recolector evolucionó para convertirse en agricultor hace unos 10.000 años. Y la revolución neolítica, dio lugar a la agricultura y sedentarización de las civilizaciones de todo el mundo.

Resulta más que curioso pensar en todos los años de acumulación de hábitos y prácticas alimentarias; adaptadas a las necesidades y disponibilidad de cada momento de los alimentos, como una respuesta ecológica al medio.

Una posible explicación a la consolidación de los hábitos alimentarios y tradiciones, y un tanto más reciente, es la organización de la vida en función del tiempo. Teniendo en cuenta la configuración del actual calendario (el calendario gregoriano), imprescindible para medir el tiempo y organizar en torno al mismo todas las festividades y, junto con su combinación con el calendario agrícola, se configuraron una serie de patrones que no solo influyeron en la forma de vivir y entender la vida de la gente de cada región, sino que al mismo tiempo conformaron tradiciones, expresiones lingüísticas y la herencia cultural, así como el saber hacer de la gente del mediterráneo (13). El horario laboral se organizaba de acuerdo con los hábitos alimentarios. Se iniciaba con el desayuno, se descansaba para almorzar y finalizaba con la comida. Del mismo modo, la elección de los ingredientes que configuraban los platos estaba relacionada con la actividad laboral, como por ejemplo, los almuerzos contundentes para poder completar con éxito la jornada laboral o las bebidas alcohólicas como la *barreja* (copa de mistela y aguariente) para mantenerse caliente durante la jornada (13).

La herencia culinaria de la población valenciana deriva de la presencia romana, islámica y hebraica, de la posterior relación de privilegio con América y, más recientemente, la



infra alimentación endémica, la última postguerra y los planes de desarrollo industrial (4).

No obstante, todos estos factores sociales y culturales, que han ayudado a configurar la historia de la alimentación, perdieron relevancia a medida que se fue avanzando en el ámbito de la nutrición como ciencia (14). Pero actualmente, el hecho de favorecer un conocimiento integral y coherente de los diferentes fenómenos que suceden entre las ciencias de la nutrición y la alimentación como un estudio social y antropológico, permite aunar esfuerzos para entender las situaciones alimentarias de la sociedad moderna (15). No incluir los aspectos sociales y antropológicos en la ciencia puede obviar factores determinantes relacionados con las prácticas alimentarias. Las cuestiones que se plantean en el estudio de la alimentación merecen un enfoque integrado y multidisciplinar, donde todos los aspectos relativos a ello deben ser analizados (14).

La historia y las tradiciones alimentarias, aportan sentido y coherencia a los hábitos alimentarios. Conocerlas y estudiarlas es fundamental para entender la función social y cultural de la alimentación, puesto que permiten recordar de dónde venimos y hacia dónde vamos. Ignorar u olvidar todo aquello que ha permitido configurar la realidad alimentaria tal como la conocemos actualmente, resulta improductivo. Ya que la evolución viene dada por la transformación, el cambio favorable y no por la imposición, que impide el progreso, marginando, despreciando y desvinculando lo inherente a la identidad que ha ayudado a configurar esta región culinaria (16).

La región culinaria del mediterráneo es producto de la historia de sociedades y de sus relaciones con el sistema ecológico al que pertenece (6). Y la identidad cultural alimentaria del País Valencià, se materializa en su cocina y se transmite gracias a la palabra y al saber hacer de su gente.

Por otro lado, la geografía y las ciencias medioambientales, juegan un papel fundamental en la comprensión de cómo las distintas comunidades se han comportado en relación con la comida.

#### **4.1.2. Historia alimentaria valenciana a partir del siglo XX.**

La cocina de la gente del mediterráneo se ha caracterizado por la escasez. La frugalidad (1) es una de los sustantivos que mejor caracterizan este tipo de dieta, puesto que se concibe como la virtud de pasar con lo estrictamente necesario sin abusar de recursos ni ostentación. La adaptación al medio es una de las cualidades más preciadas del éxito

de una civilización. Y si por algo destaca el modelo de dieta mediterránea es en la adaptación a su entorno y el aprovechamiento de los recursos disponibles.

La producción de alimentos estuvo limitada por factores estructurales, geográficos y climatológicos (9,10). La variedad de la dieta entró en juego en un período caracterizado por la escasez. Cuantos más alimentos, por pequeña que fuese la cantidad, mejor era la calidad de la alimentación. Y el resultado fue una alimentación variada y frugal.

No obstante, la sociedad valenciana no pudo superar los problemas de subalimentación y desnutrición hasta bien entrado el siglo XX.

Para llevar a cabo esta revisión, se considerará como punto de referencia la década de 1960, donde la mayoría de la población valenciana habría completado su transición y alcanzado un estado nutricional adecuado. En este momento, los beneficios de la dieta mediterránea podían disfrutarse plenamente como modelo de dieta saludable (10). La mayoría de la población fue capaz de cubrir de forma satisfactoria los requerimientos de energía, proteínas y de la mayor parte de micronutrientes. El perfil calórico de la dieta se ajustaba casi perfectamente a las recomendaciones de los organismos internacionales (17).

Esta situación de dieta ejemplar, dejaba tras de sí, una época marcada por el hambre, conocida como etapa pretransicional. Durante esta etapa, la población no comía ni lo suficiente ni lo adecuado, debido a que el poder adquisitivo era un determinante del estado nutricional (9, 10). Además, la gran variabilidad geográfica y climatológica ponía de manifiesto una amplia muestra de patrones alimentarios en una misma región. Se encuentra aquí, uno de los primeros rasgos diferenciadores de la tradición valenciana, donde resalta la base vegetal de los platos y recetas, gracias a esta diversidad del cultivo comarcal.

Alimentos como las legumbres o el trigo, así como el arroz como cereal por excelencia, acompañados de una alta variedad y riqueza de hierbas aromáticas, especias y condimentos, contribuyeron a configurar la infinitud de posibilidades culinarias.

A medida que la población valenciana mejoraba la calidad de la dieta, acorde con las mejoras socioeconómicas y con el aumento del poder adquisitivo de la población (9), mejoraba el estado nutricional. La alimentación tradicional empezaba a ser un ejemplo de dieta saludable.

Todo ello, permitió mejorar el estado nutricional de la población general. Pero fue a partir del 1960 cuando los hábitos alimentarios de los que disfrutaba la población empezaron a occidentalizarse. La población dejaba atrás la desnutrición y empezaban a aparecer problemas de salud relacionados con una dieta de excesiva densidad calórica. Estos cambios se asocian a modificaciones en el estilo de vida de la población. Los valores tradicionales se difuminaron frente a los nuevos valores post-modernos del sistema globalizado, afectando a la alimentación, entre otros muchos ámbitos. Este proceso es concebido como una erosión gradual que afecta a la diversidad de las culturas alimentarias, impidiendo la variabilidad de los alimentos y alejando los patrones alimentarios de la tradición (9,10).

Algunos de los indicadores que permiten evidenciar la repercusión de los cambios globalizadores sobre la nutrición y el estado de salud de la población se encuentran en las encuestas de salud. La sobrealimentación y la falta de actividad física fueron dos de los cambios que repercutieron notablemente en la salud de la población, y el sobrepeso y la obesidad son una prueba de ello (9, 10). Según algunos autores como Jordi García, autor de *A mos redó, cuinant la sobirania alimentària al País Valencià*, el actual estado de salud de la población es un indicador contra el actual sistema alimentario globalizado (3).

#### **4.1.2.1. Repercusión en el estado de salud de la población valenciana.**

Estos cambios se iniciaron en la década de los sesenta y, sesenta años después, continúan vigentes entre la población. Las encuestas de salud llevadas a cabo en el País Valencià durante este período permiten observar una posible relación entre la pérdida de los patrones alimentarios tradicionales con el empeoramiento del estado de salud. A continuación se expone una gráfica donde se muestra la prevalencia del sobrepeso y la obesidad desde 1991 hasta 2016.

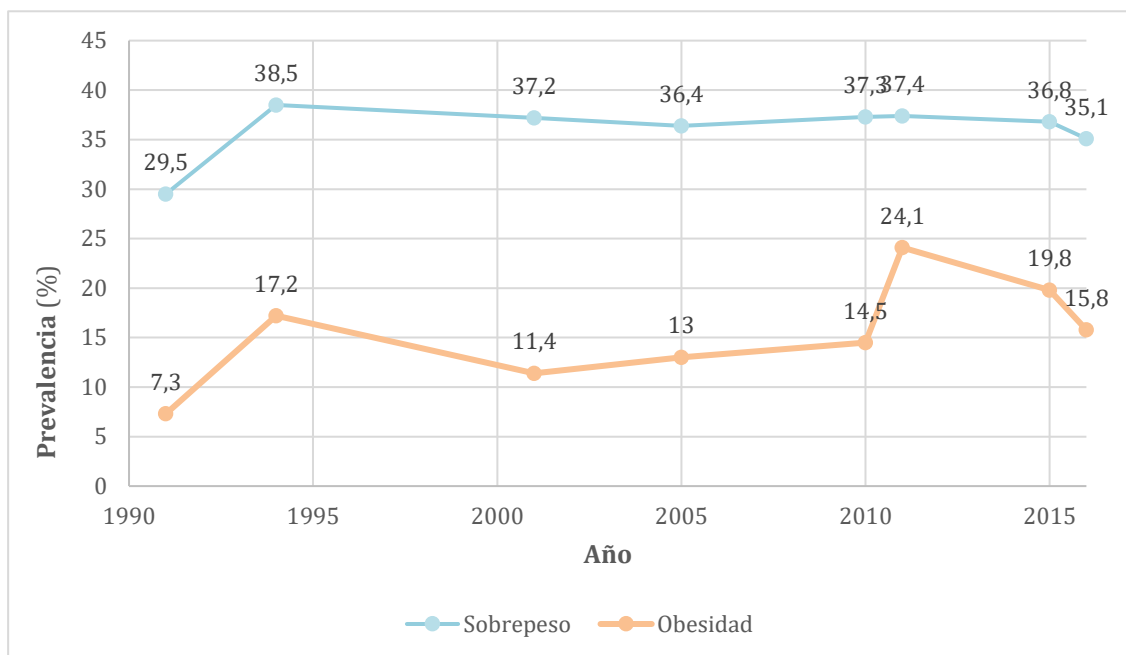


Figura 1. Evolución de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en el País Valencià con datos antropométricos declarados o medidos en Encuestas de Salud recogidas de 1990 a 2016 (10). Elaboración propia.

Este gráfico permite observar el aumento de ambas prevalencias durante los primeros años. Posteriormente y hasta la actualidad, este incremento continuó produciéndose aunque la tendencia se mantuvo estable.

Pese a que son pocos los estudios alimentarios que contemplaron el estado nutricional y de salud de la población del País Valencià (10), los datos recogidos en encuestas de salud a partir del 1991, permitieron configurar una idea general sobre la relación de la alimentación con la salud. Los únicos indicadores disponibles fueron datos de prevalencia de obesidad y sobrepeso. Estudios posteriores, dieron lugar a un análisis más exhaustivo sobre los cambios en el consumo de alimentos.

Con el paso del tiempo se fue consolidando un modelo epidemiológico donde las patologías ligadas a la sobrealimentación adquirieron un protagonismo relevante. Destaca la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes, entre otros. Se pasó de una situación de privilegio nutricional, gracias a la dieta mediterránea, a la occidentalización de los hábitos alimentarios y al empeoramiento del estado de salud (18).

La nueva transición nutricional se caracterizó por cambios cualitativos y cuantitativos de los alimentos, entre los cuales destacan: el aumento de la densidad energética de los alimentos, un mayor consumo de carne (destaca la ternera y los embutidos), la

disminución del consumo de pescado azul y el consecuente aumento de pescado blanco y moluscos, el incremento de la leche de vaca, así como de productos lácteos y postres industriales, un menor consumo de cereales, de frutas y de verduras y por último, una disminución del consumo de aceite de oliva y el aumento de aceites de semillas (9, 10).

Los cambios de las tradiciones culinarias empezaron a ser evidentes a medida que se iban introduciendo nuevos ingredientes y se dejaban de lado alimentos que habían estado antes presentes. El patrón de consumo alimentario de la población valenciana se alejó de forma progresiva de la tradición, dando lugar a un perfil nutricional poco saludable y a un peor estado de salud.

En este contexto, resulta oportuno reflexionar sobre la estrecha relación entre alimentación, nutrición y salud. La pérdida de tradiciones culinarias y alimentarias jugó un papel relevante en la transición nutricional. Por ello, la recuperación y la adaptación de las tradiciones culinarias y gastronómicas podría ser la clave en la promoción de una alimentación saludable (9, 10, 19).

#### **4.1.3. Cocina tradicional del País Valencià.**

Hasta este momento se ha descrito la alimentación como el resultado de un complejo entramado de prácticas y conocimientos, de valores y creencias, de técnicas y de representaciones sobre todas las preguntas entorno a la alimentación. Pero la cultura alimentaria, incluye también costumbres y formas de consumo (5).

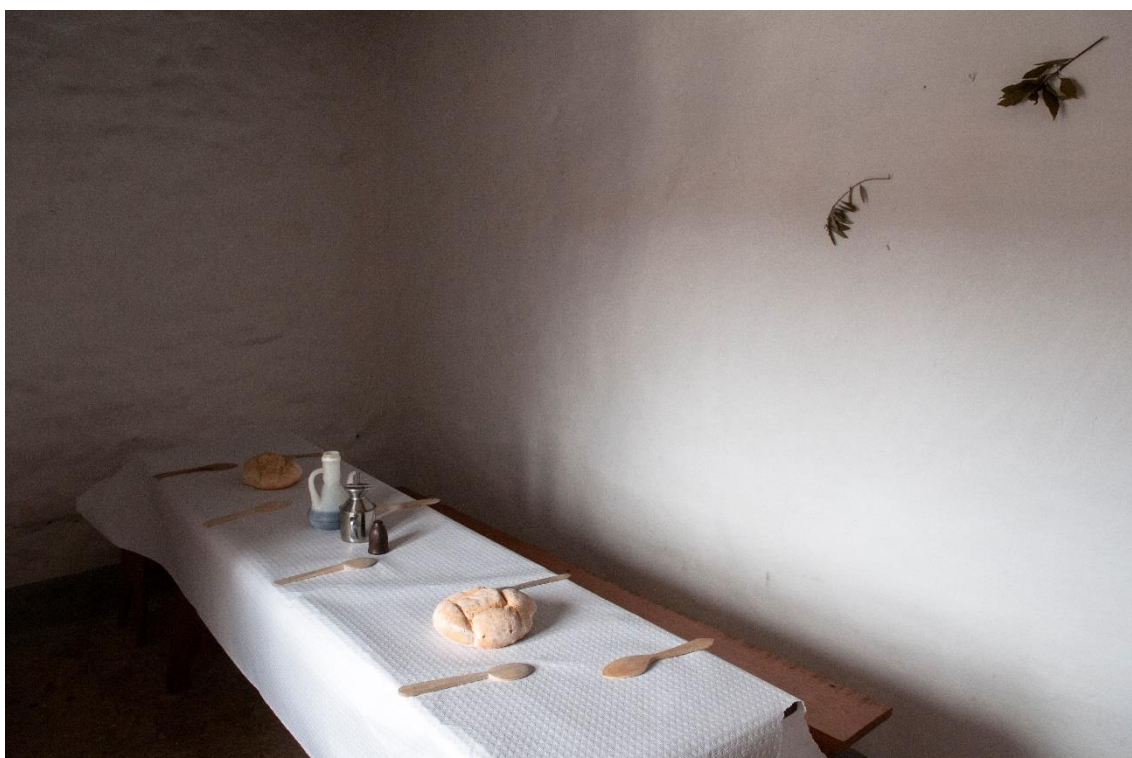
La cocina valenciana es un ejemplo de los modelos mediterráneos de producción y consumo de alimentos. Es una interpretación más del sistema culinario Mediterráneo. No obstante, su gastronomía presenta elementos que hacen de la cocina valenciana un ejemplo único dentro de este modelo dietético.

La cocina valenciana, al igual que el resto de cocinas tradicionales, ha sufrido muchos cambios en los últimos años. Actualmente, la alimentación prefabricada ocupa una posición relevante dentro de los hábitos alimentarios de la población (3). Los cambios que han tenido lugar en el contexto extra-alimentario, cambios sociales, económicos y políticos, han condicionado el modelo alimentario, tanto de forma interna como externa. La forma de alimentarse que predomina hoy en día no está basada en las prácticas tradicionales, sino que se configuran de acuerdo con los requisitos que determina el estilo de vida actual, caracterizado por la falta de dedicación a los hábitos alimentarios y la homogeneización de los mismos (11).

Por ello, resulta interesante efectuar una breve recopilación sobre los elementos clave de la cocina tradicional valenciana, con el fin de caracterizarla dentro del modelo de dieta mediterránea.

#### **4.1.3.1. Costumbres y tradiciones de la identidad cultural alimentaria valenciana.**

En primer lugar, es necesario volver a nombrar el término frugal. Tal y como se ha comentado en el apartado anterior, *4.1.2. Historia alimentaria valenciana a partir del siglo XX*, uno de los determinantes de este modelo alimentario fue la escasez de los alimentos. De modo que muchas de las técnicas culinarias utilizadas y recetas desarrolladas, así como de elementos básicos de la dieta, se emplearon con el objetivo de aumentar el valor energético de los platos.



*Figura 2.* Fotografía donde puede apreciarse la sobriedad de la mesa preparada para la llegada de Els Peregrins de les Useres, con algunos de los elementos más tradicionales: la hogaza de pan, la aceitera y la cuchara de madera como único utensilio. Fotógrafo: Jose Manuel Sos Gargallo, San Miquel de les Toroselles 2015.

La dieta valenciana destaca por la base vegetal en sus platos; ya que las frutas, verduras y hortalizas eran los alimentos más accesibles gracias a la propia producción y autoconsumo. No obstante, se podría decir que el pan constituía un alimento inherente a cualquier comida, incluso más importante que los propios utensilios. De este alimento,

aunque pueda resultar muy simple, pueden revelarse dos de las características más importantes que definen el modelo de cocina valenciano (9, 13).

Expresiones como “Suca el suquet” o “Has deixat el plat més net que una patena” recuerdan el acto de rebañar cualquier plato con pan. Es una de las costumbres más extendidas, en multitud de ocasiones llevada a cabo casi por inercia y que desafortunadamente, hoy en día podría incluso llegar a considerarse de mala educación. Este acto puede ser interpretado como un ejemplo más de la necesidad de aprovechar hasta el último trozo de pan, como representación de las experiencias de escasez vividas por la población y la necesidad de reaprovechar toda la comida, incluso la de menor valor (13).

Otra de las características de la cocina valenciana entorno al pan como alimento, es su elaboración. Antiguamente, las familias elaboraban su propio pan en casa. Mayoritariamente a base de trigo, aunque si las condiciones no lo permitían, de centeno o de maíz incluso con boniato o patata hervida. Una vez amasado, lo llevaban al horno de leña público. Estos lugares se convertían en centros de interacción social, donde además de cocer el pan, también se cocinaban otros platos como arroz al horno o cazuelas de carne o pescado. La relación social que se daba en el horno público evidencia uno de los valores más preciados de la cocina mediterránea. La oportunidad social que nace entorno a la alimentación y que promueve valores como el diálogo, la transmisión de conocimiento o el vecindario. Todo ello muestra una vez más la importancia de recuperar y promover estos valores (13).

La escasez comportaba la preparación de comidas que saciasen, lo que llevó a desarrollar algunas de las técnicas y recetas más características de esta cocina. El carácter cuantitativo de la base de los platos, donde destacan las grasas y los hidratos de carbono, estaba ligado a la necesidad de aumentar la ingesta calórica y el volumen de los platos. Las ollas, también conocidas como potajes, o en valenciano *escudella*, *putxero*, *recapte* o *carn d'olla* (13), son uno de los platos más importantes y populares de la región valenciana. Se trata de un plato, con multitud de interpretaciones y variaciones, concebido como un emblema de la tradición culinaria. Durante muchos años, y hasta hace relativamente poco, era uno de los platos que se comían a diario por todas las clases sociales. Este plato presentaba una base vegetal, con verduras y hortalizas de temporada, a la que podía añadirse algún cereal o bien un trozo de carne si se disponía. Eran platos de aprovechamiento y muy contundentes. Des del punto de vista nutricional, son platos completos. Las legumbres y los cereales aportaban hidratos de carbono, proteína vegetal y fibra. Por otro lado, las verduras y hortalizas, además de

hidratos de carbono y fibra, incluían vitaminas, minerales y antioxidantes. Y por último, en caso de añadir carne, aunque fuesen cantidades muy escasas, más que proteína y grasas, intensificaban el sabor de las preparaciones. Se trataba de platos sencillos, elaborados mediante cocciones lentas y con ingredientes muy variados.

Otro de los procedimientos a destacar son los sofritos, un paso indispensable en la mayoría de las cocciones. Los sofritos, junto con las picadas y las salsas, son parte de la auténtica base de la alimentación. En los tiempos en que escaseaba la carne, era necesario espesar y enriquecer las ollas y los guisos. La calidad de estos platos, mejoraba gracias a los frutos secos, que junto con el perejil, el pan frito, el ajo y otros alimentos, potenciaban el sabor y enriquecían sus texturas (13).

El color de los platos resulta también indispensable desde la perspectiva tradicional. Para ello, se utilizaba el azafrán (13). Los tonos amarillentos, desde el punto de vista óptico y psicológico, aportan cierta simbología a los platos. Favorece su aspecto y genera una sensación de mayor calidad (2). Hoy en día, el consumo de azafrán continúa muy arraigado, aunque se substituye por colorantes alimenticios únicamente con el objetivo de obtener la coloración.

Mediante la revisión de estos elementos básicos de la cocina valenciana, evitando la posibilidad de exponer los platos típicos más conocidos, como la paella, se pretende dar una visión general de la gastronomía valenciana.

Estos alimentos pueden ayudar a revelar el papel del patrimonio culinario y gastronómico tradicional, enfocado a la promoción de una alimentación más saludable y sostenible.



## **4.2. Construcción de la identidad cultural alimentaria.**

La identidad cultural alimentaria es producto de un proceso de sedimentación cultural a lo largo del tiempo. Está formada por una herencia cultural rica e interna al propio grupo y se construye en base a un complejo concepto (6).

Se trata también de una herencia social. La alimentación presenta un carácter socializador, puesto que forma parte de la construcción social. Sin olvidar el carácter biológico que implica el hecho de nutrirse, este acto natural ha sido conformado, a lo largo del tiempo, de una significación sociocultural. La alimentación implica el gusto y, el hecho de consumir una comida determinada y rechazar otras, es un acto más que contribuye a reproducir diferentes posiciones sociales. La tendencia por un determinado gusto da lugar al desarrollo de una serie de prácticas y de actitudes culinarias que legitimaran las preferencias o aversiones alimentarias (20).

De este modo, la cultura alimentaria se definiría como la forma de alimentarse, configurada por el hecho de vivir en una sociedad determinada y que pasa de generación en generación. Está determinada por la historia, tal como se ha expuesto en el apartado anterior, por la ecología de la región, la disponibilidad de los recursos y la capacidad de sus miembros de relacionarse con éstos.

La cultura tiene su esencia en lo colectivo, ya que se trata de un saber compartido y transmisible. Poseer una forma determinada de relacionarse con el entorno es imprescindible para el desarrollo del ser de un individuo y lo específicamente humano (16).

Cabe destacar que la manifestación de la identidad cultural alimentaria tiene lugar de forma simultánea a la alimentación. Se conforma en sincronía con la evolución de la sociedad y varía con ella. La alimentación está determinada por una serie de decisiones, por el contacto del humano con su entorno, con el clima y con el medio ambiente. Mientras que la identidad cultural alimentaria resulta del estudio de la gente que lleva a cabo este proceso, conforme con el contexto económico, político y social en el que vive (16).

### **4.2.1. Identidad cultural alimentaria del País Valencià.**

En el caso de la cultura alimentaria de la población valenciana hay una serie de características que la definen a la perfección y que en cierto modo ayudan a comprender determinados aspectos de los hábitos alimentarios, así como del modelo de dieta

mediterránea. Joan Pellicer, reconocido divulgador e investigador valenciano, reivindicó a través de su trabajo las claves de la cultura alimentaria del mediterráneo. Interpretaba este modelo alimentario no solo como una serie de hábitos, sino como una forma de entender la vida y de alimentarse. Según Pellicer, esta identidad se construía en base a la agricultura local, las recetas y formas de cocinar propias de cada lugar, su transmisión de generación en generación, así como de las comidas, celebraciones y tradiciones (21).

Durante los últimos años, uno de los conceptos que más se han repetido en torno a los valores que caracterizan la dieta mediterránea es la frugalidad, un concepto descrito como la parquedad en la comida y la bebida. En el apartado *4.1.2. Historia alimentaria valenciana a partir del siglo XX*, se había resaltado la necesidad de buscar la variedad en la alimentación, tan característica y paradigmática de la dieta mediterránea. Además, destacan otros valores como la hospitalidad, el vecindario, el diálogo intercultural, la creatividad, junto con una forma de vida guiada por el respeto y la diversidad (1). Todo ello forma parte del carácter de la población valenciana, pero también de su identidad cultural alimentaria. Es aquello que contribuye a preservar la herencia dietética y que al mismo tiempo ayuda a materializar, a través de la comida, los valores que la definen.

La identidad es una posible forma de expresión individual, en relación con su carácter y como resultado de su historia y tradición. De este modo, la identidad alimentaria resulta una parte más de este complejo puzzle. Reconocer el significado de la identidad cultural alimentaria como propio permite identificarse como parte del conjunto social, imprescindible para el ser humano (7).

Una vez expuesta esta breve introducción sobre la identidad cultural alimentaria, se desarrollará de forma más detallada su implicación en la forma de alimentarse de la población valenciana.

#### **4.2.2. De la identidad cultural alimentaria a la transculturación de la alimentación.**

Las transiciones nutricionales que se han comentado hasta el momento, se dieron como resultado a una serie de cambios sociales, económicos, políticos y culturales. Los cambios observados durante este período son resultado de un complejo proceso globalizador, que ha afectado notablemente en diferentes dimensiones del desarrollo de los seres humanos. Este apartado se centrará en cambios culturales, sociales y alimentarios producidos como consecuencia de este proceso.

La globalización, la industrialización y la tercerización, implicaron cambios en las actividades y ritmos de vida de la población. El aumento del poder adquisitivo, junto con

una mayor accesibilidad de los alimentos, dio lugar a una serie de modificaciones en los patrones alimentarios.

La globalización influyó sobre la pérdida de la soberanía alimentaria, la desterritorialización del consumo y el cultivo tradicional de alimentos (20). Se produjo la homogeneización del estilo de vida, como consecuencia directa de la imposición de políticas neoliberales. El sistema de producción agrícola y posterior forma consumo, se transformó en nuevos mercados globales modernizados. Las formas de consumo y de producción cambiaron, repercutiendo directamente en el estilo de vida y en la salud de la población. La mejora socioeconómica de gran parte de la población se vio reflejada en la transición nutricional. Gracias al aumento de poder adquisitivo, aumentó el consumo total de alimentos. Aunque al inicio resultó en una mejora del estado nutricional, con el paso del tiempo se tradujo en una serie de cambios en los hábitos alimenticios (22). Además, se consolidó el de comercio internacional, en contraposición a los mercados locales.

Las nuevas formas políticas y económicas dieron lugar a la introducción de valores culturales etnocéntricos y a una cultura expandida de origen centralista (4). Los encuentros culturales que fueron configurando la herencia culinaria del modelo de dieta mediterránea, resultan opuestos a los cambios generados por el modelo globalizador. Este proceso no continuó con la tendencia transformadora y enriquecedora como consecuencia del contacto entre culturas, sino que se manifestó como una imposición, dando lugar a la transculturación alimentaria (8).

La aculturación o transculturación alimentaria es el proceso mediante el cual una cultura asimila e incorpora elementos procedentes de otra cultura, con la cual ha estado en contacto directo y continuo durante cierto tiempo (22). Durante este proceso, la dieta tradicional no es substituida totalmente por la de la nueva cultura, sino que el consumo de nuevos alimentos sucede de manera independiente de los hábitos alimentarios tradicionales.

Este término se usa habitualmente en un contexto de inmigración, cuando debido a una serie de cambios producidos como consecuencia a la exposición cultural del país receptor y junto con cambios socioeconómicos, propician la transición nutricional. No obstante, el uso al que se hace referencia en este apartado, es al cambio que ha tenido lugar en la población valenciana como consecuencia de la globalización (6).

La identidad alimentaria de la población valenciana se había construido en base a un modelo de vida caracterizado por su relación con el medio ambiente, las tradiciones

acumuladas durante años, la oportunidad social y de comunicación, el valor simbólico de los alimentos y la creación de unos vínculos fuertes entre la comida, el patrimonio y la identidad local (21).

Por el contrario, la occidentalización de los patrones de consumo modificó los hábitos alimentarios. La organización del tiempo cambió. Se exponía con anterioridad, la importancia del tiempo en la configuración de la vida y de los horarios laborales. Durante esta transición e incluso en la actualidad, los horarios laborales no se estructuran sobre los horarios alimentarios, lo que da lugar al desplazamiento de las comidas, quedando relegadas a un segundo plano (4).

Los cambios producidos a raíz de la globalización se podrían interpretar como una pérdida de identidad. Es cierto que algunos de estos cambios han sido positivos y favorables para la salud, puesto que consiguieron eliminar la pobreza alimentaria y los problemas de nutrición asociados a la propia historia (13). Aun así, la transición hacia esta homogeneidad cultural no se caracteriza únicamente por la adopción de un nuevo estilo de vida o, en este caso, unos hábitos alimentarios nuevos. Sino que va acompañada por una serie de factores que repercuten negativamente en la identidad cultural alimentaria de la población.

Como consecuencia de la globalización se reciben costumbres y préstamos culturales que homogeneizan tanto los cultivos como los patrones de alimentación. La agricultura y la ganadería dejan paso a la industria alimentaria, quien produce solo lo que el mercado global demanda (16). La población empieza a comer de forma diferente. Se aceptan alimentos nuevos, en la mayoría de casos no como consecuencia de sus características nutricionales, sino por el prestigio de provenir de otra cultura más sólida y fuerte en términos económicos. Los sabores cambian, las técnicas culinarias tradicionales quedan desplazadas por otras más novedosas y poco a poco se pierden las relaciones entre la dieta, el medio ambiente y la forma de producción (23).

Todo ello comporta la pérdida de la identidad cultural alimentaria. Las tradiciones se olvidan, incluso se menosprecian. Tiene lugar una pérdida de la historia particular, ya que los alimentos que se consumen carecen de significado para la población receptora. En ocasiones, se da incluso cierta crítica, menosprecio y control sobre las raíces. La población valenciana, al igual que otras muchas regiones, ha ido desvinculándose de su herencia culinaria como consecuencia del progreso de la globalización.

Aunque a priori pueda ser concebido como un acontecimiento más relacionado con la historia de la alimentación, comprende implicaciones mucho más relevantes que meros

cambios en los patrones alimentarios. La identidad cultural alimentaria propia del mediterráneo incluye costumbres, sabores e incluso modos de hablar. Y su pérdida influye directamente sobre el bienestar de la población, tanto en términos de salud como consecuencia de los cambios en la alimentación, como en aspectos psicosociales (16).

#### **4.2.3. Consecuencias de la pérdida de identidad cultural alimentaria.**

Existe una estrecha relación entre alimentación, nutrición y salud. En términos de salud, el envejecimiento, el aumento de la longevidad y el incremento de las enfermedades crónicas no transmisibles, son retos íntimamente asociados a las consecuencias de una alimentación y nutrición inadecuadas.

La transición epidemiológica nutricional da lugar a cambios en el estilo de vida y en los comportamientos alimentarios. En este contexto, la sobrenutrición y las enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación son algunos de los problemas más relevantes, puesto que las consecuencias sobre la salud se manifiestan de forma relativamente inmediata. Esta situación resulta en un impacto directo en los sistemas sanitarios e indirectamente en el deterioro del capital humano (11).

Parte de esta transición se ha producido debido a la rápida difusión de la cultura occidental y la globalización de la producción; dando lugar a la pérdida de la heterogeneidad del comportamiento alimentario (24). Además, el hecho de que la dieta mediterránea haya sido caracterizada como un modelo cultural y ecológico, invita a reflexionar sobre las repercusiones de la pérdida de adherencia a la dieta por parte de la población en otros ámbitos (11, 25).

Los problemas de alimentación tienden a relacionarse directamente con problemas de salud. No obstante, los rápidos cambios en las actividades de producción y comercio han dado lugar a la degradación ecológica del medio y a cierta inestabilidad social persistente. El vínculo entre el paisaje ambiental del País Valencià y la dieta mediterránea ha sido uno de los factores clave a lo largo de su desarrollo. Sin embargo, no es frecuente incluir esta dimensión dentro de los problemas alimentarios.

Del mismo modo, los valores que promueve el modelo de dieta mediterránea se apoyan en parte, en valores de tradición familiar. Los cambios en las relaciones intergeneracionales, así como las relaciones de género, como por ejemplo el papel de la mujer en la sociedad, han tenido un fuerte impacto en el estilo de vida actual. La organización del tiempo de trabajo, la participación creciente de las mujeres en la vida económica, la disminución de los miembros del hogar y la disminución de la convivencia

entre generaciones, son solo algunos de los ejemplos de los factores socioculturales que han perjudicado al modelo de dieta mediterránea (11).

En el ámbito social, el cambio resulta más evidente en las nuevas generaciones. La pérdida del vínculo familiar junto con la ruptura entre generaciones hace que los jóvenes estén más influenciados por el entorno colectivo: simplificado, industrializado y falto de tradición y significado. Este grupo poblacional toma como ejemplo aquello que la sociedad globalizada les ofrece, carente de identidad cultural; de modo que ya no existe ningún interés por el propio patrimonio cultural alimentario (11). La identidad y pertenencia social se difuminan.

Pero el cambio en los hábitos alimentarios no solo depende de las elecciones de la población. Se requieren cambios en las prácticas de la industria agroalimentaria, de las políticas agrícolas y comerciales, y por supuesto, una mayor implicación por parte de los gobiernos y el sector público (23).

A lo largo de esta revisión, se ha resaltado la importancia de recuperar las tradiciones alimentarias como vía para potenciar la adherencia a la dieta mediterránea y reforzar la identidad cultural alimentaria. Además, otro de los factores que se han nombrado ha sido la idea de la dieta como respuesta ecológica al medio.

La producción de alimentos también ha sufrido cambios como consecuencia del modelo de globalización. En el siguiente apartado se profundizará más sobre este aspecto.

### **4.3. Soberanía alimentaria: una nueva oportunidad.**

La dieta y la identidad cultural alimentaria surgen como respuesta ecológica al medio. Hoy en día, el mercado global y modernizado constituyen las nuevas formas de consumo y de producción (3). Las técnicas de cultivo y ganadería tradicional se han ido perdiendo, dando paso a un sistema mucho más agresivo. A raíz de esta transición, el modelo de alimentación actual está cada vez más orientado a la sobreexplotación de los recursos naturales.

Los alimentos ya no provienen del entorno más cercano. La mayoría de alimentos son producidos, como una mercancía: ni se crían ni se cultivan, siendo la industria alimentaria la responsable de la mayoría de la producción global (3).

La globalización, basada en políticas neoliberales, apuesta por la explotación agrícola, donde el libre comercio, la privatización, la mercantilización de la tierra y el dominio de las empresas transnacionales se imponen frente a los modelos tradicionales. Durante los últimos años ha tenido lugar una pérdida del control sobre los recursos de producción. La mayoría de los campos pertenecen a propietarios y empresas que depredan los recursos naturales. Un ejemplo de ello son los monocultivos, superficies inmensas de terreno donde únicamente se cultiva una variedad vegetal. El resultado es un alto impacto ambiental. Los actuales procesos de producción de alimentos están muy lejos de ser sostenibles, y el actual modelo de agricultura contribuye en gran medida a la contaminación, a las emisiones de efecto invernadero, a la degradación de la tierra y a la pérdida de biodiversidad (25).

En contraposición, existe una nueva corriente fundamentada en la defensa de la soberanía alimentaria. Este movimiento promueve la agricultura tradicional, la producción de alimentos para los mercados locales y nacionales, así como el impulso de prácticas sostenibles basadas en conocimientos locales (16).

La soberanía alimentaria surge de la necesidad de reapropiarse y gestionar de forma óptima los recursos ambientales; del mismo modo que los hábitos y tradiciones alimentarias se manifestaban en forma de adaptación a las necesidades y disponibilidad de los alimentos, como respuesta al medio.

El concepto de soberanía alimentaria no solo se centra en la producción agrícola, sino que se entiende como un derecho de los pueblos, comunidades y países a definir sus propias políticas agrícolas, pastorales, laborales, pesqueras, alimentarias y territoriales y además, que sea ecológica, social, económica y culturalmente apropiada a las

circunstancias únicas del momento. Su importancia en esta revisión se manifiesta como ejemplo y posible parte de la solución al actual problema alimentario. Ya que la soberanía alimentaria resulta de la necesidad de crear un discurso inclusivo sobre realidades locales para que puedan ser escuchadas (26, 27).

La soberanía alimentaria es la alternativa a la industrialización agrícola y al consumo de alimentos de importación. Tal como se comentaba anteriormente, el entorno ecológico y geográfico del País Valencià forman parte de la dieta mediterránea. Por tanto, resulta imprescindible incluirlo como parte fundamental de la cadena alimentaria.

El modelo de dieta mediterránea incluye características de una dieta saludable pero también sostenible (11). La estacionalidad, la biodiversidad y los productos locales son parte fundamental de éste modelo dietético. Sin embargo, con el actual sistema de producción alimentario resulta difícil respaldar estos valores. Uno de los requisitos de la alimentación sostenible es que la producción de los alimentos sea culturalmente coherente y que no tenga repercusión en el medio ambiente (28).

De forma opuesta a la industria alimentaria, la soberanía alimentaria se sustenta en las capacidades productivas de la agricultura tradicional, en la gestión sostenible de los recursos productivos y promueve la implementación de políticas gubernamentales que garanticen una alimentación adecuada (25).

Mediante la soberanía alimentaria se consigue un impacto ecológico menor. Además, la práctica de los cultivos locales favorece la conservación de las especies autóctonas y de la producción tradicional. De modo que se establece una relación directa entre la producción de alimentos y la conservación de la herencia dietética del mediterráneo (1).

La soberanía alimentaria podría funcionar como un vínculo entre las costumbres y tradiciones alimentarias y agrícolas, y la dieta mediterránea. Pues el modelo mediterráneo no solo tiene en cuenta la variedad de alimentos que forman la dieta sino que cada vez más se resalta la importancia del consumo y producción local.

El actual sistema de producción alimentario conlleva una pérdida del control de los recursos naturales. Además, representa lo opuesto a los modelos tradicionales, donde se establecía una relación sostenible con el medio ambiente.

La forma de relacionarse con el entorno forma parte de la identidad, del paisaje, de la gastronomía, así como de los productos típicos de cada lugar. Y en determinadas



ocasiones, es necesario volver a las raíces, a las prácticas de los antepasados. para poder replantear el funcionamiento del actual sistema de producción y de alimentación.

En este sentido, este nuevo concepto reformula las relaciones medio ambientales, económicas, productivas y sociales entorno a la alimentación (3).

## 5. Discusión

La visión general de la evolución de las costumbres y tradiciones ha permitido exponer una idea aproximada de lo que es la identidad cultural alimentaria de la población valenciana.

La revisión sobre la historia de la alimentación valenciana evidencia las bases que han permitido construir a lo largo del tiempo las características de la dieta mediterránea. Y mediante el análisis de la identidad colectiva, los valores que conforman el modelo dietético.

Actualmente, la dieta mediterránea no es sólo una serie de patrones alimentarios. Es más que una recomendación de alimentos que deben ser consumidos en una cantidad y frecuencia determinada. La dieta mediterránea constituye la expresión del estilo de vida mediterráneo, en constante evolución. Es un estilo de vida completo, que permite visibilizar la identidad cultural y diversidad de la cultura de la que forma parte (29, 30).

Por tanto, la promoción de una dieta, en este caso la mediterránea, no debe limitarse únicamente a las recomendaciones nutricionales. Sino que además, debe tener en cuenta la transmisión de unos valores, otorgándole significado y coherencia en la medida de lo posible.

El cambio en la alimentación durante los últimos años ha sido fruto de diferentes procesos y transiciones. Donde el principal desencadenante parece ser la globalización. Esta transformación, cuya repercusión ha tenido consecuencias en múltiples dimensiones; económicas, políticas y sociales, ha comportado en el ámbito de la alimentación la occidentalización de la dieta y la pérdida de valores y tradiciones alimentarias.

La característica común de la transición nutricional, en los diferentes modelos dietéticos, recae sobre la tendencia general a descuidar aspectos de la tradición y la historia de las prácticas alimentarias. El objetivo, debería centrarse en analizar el problema no solo como una cuestión entre el consumo, la alimentación y la nutrición, sino que además debería integrar aspectos sociales y culturales (27).

Se ha definido la alimentación como una oportunidad social, que igualmente promueve los valores de diálogo y la transmisión de conocimiento gastronómico. Sin embargo, la pérdida de las tradiciones amenaza con erosionar esta herencia cultural. La tradición alimentaria no solo contribuye a la necesidad vital de nutrirse cada día, sino que forma

parte de la identidad de la gente, de su entorno natural y de sus relaciones sociales. Por todo ello, la alimentación ha sido un eje central de las relaciones humanas (31).

Inevitablemente, los patrones alimentarios y el estilo de vida están influenciados por factores económicos, tecnológicos, culturales y sociales. Pero al mismo tiempo, pueden ser entendidos como el propio motor para impulsar cambios en el sistema de producción alimentario, incluso en investigación o en política (11). Intentar analizar los hábitos alimentarios desde una única perspectiva, como por ejemplo desde el punto de vista nutricional, no es suficiente. Esto es debido a que los hábitos alimentarios están influidos por (10):

- La disponibilidad de los alimentos, condicionado por el clima, el transporte, las políticas, la tradición, la geografía y la economía.
- La elección de los alimentos, determinada por la restauración colectiva, la alimentación fuera del hogar, la educación nutricional, la salud, los medios de comunicación y la publicidad, las preferencias, el simbolismo alimentario, los recursos económicos y la percepción personal.

La occidentalización del estilo de vida y los cambios sociales producidos durante este período deben tenerse en cuenta en el ámbito de la nutrición y la alimentación. La dieta mediterránea tradicional debe adaptarse a las necesidades de la población, a los actuales valores post-modernos y a las nuevas limitaciones agrícolas y medioambientales (11). Debe incluso considerar otras opciones dietéticas con fines de salud y sostenibilidad, como las dietas vegetarianas o veganas, e integrarlas en un mismo marco. El vegetarianismo podría también asumirse como una vertiente más de la dieta mediterránea y de la soberanía alimentaria, puesto que no sólo consiste en determinadas restricciones alimentarias sino que promueve valores relacionados íntimamente con la sostenibilidad de la dieta (3).

El bajo impacto medioambiental que presenta este tipo de dieta, respeta la biodiversidad y los ecosistemas, es accesible, justa y asequible, segura y saludable, y optimiza los recursos naturales y humanos. Éstas características definen un modelo de dieta vegetariano y también de dieta sostenible (32).

Finalmente, cabe destacar que para contrarrestar la occidentalización de la dieta y con ello, las consecuencias que implica sobre el estado nutricional, de salud y de identidad cultural, deben implementarse acciones que ayuden a prevenir esta erosión desde en diferentes ámbitos (30).

Estas medidas deberían tener coherencia en todos los ámbitos implicados, al igual que exponer las necesidades reales de la población y que permitan la existencia de un diálogo abierto entre los diferentes organismos implicados. Las futuras propuestas deberían incluir resultados obtenidos en el ámbito de la investigación y los nuevos determinantes de la sociedad, dentro de la posibilidad del marco político (17).

Las nuevas líneas de investigación (11) muestran la necesidad de aportar un nuevo enfoque que permita acercar la dieta mediterránea a las necesidades reales de la población, que incluya las tradiciones, adaptando los recetarios tradicionales al estilo de vida actual. En este sentido, la soberanía alimentaria podría ser un nexo de unión, un vehículo entre la necesidad de apostar por un modelo de dieta sostenible, que ayude a preservar las tradiciones culinarias y que se adapte a las características de la población.

## **6. Aplicabilidad y nuevas líneas de investigación**

La identidad cultural alimentaria mediterránea está contemplada como uno de los futuros temas investigables en el Libro Blanco *Mediterranean food consumption patterns Diet, environment, society, economy and health* (11) publicado por la FAO en el 2015. Puesto que se trata de un tema muy amplio y con multitud de enfoques, resulta imprescindible determinar cuáles son las cuestiones más relevantes a investigar.

Dentro de los temas de investigación, una de las prioridades es la degradación de los ecosistemas. La mejora de la sostenibilidad de los patrones de consumo de alimentos requiere atención inmediata. Desde el ámbito alimentario, se supone que una mayor adherencia al modelo de dieta mediterránea podría contribuir en mejorar la sostenibilidad de los alimentos, así como los patrones de consumo y de producción, y de forma indirecta ayudaría a preservar la alimentación y los hábitos alimentarios arraigados en la cultura y las tradiciones culinarias (19).

Uno de los problemas planteados durante la revisión bibliográfica, es la pérdida de la transmisión de las tradiciones, las costumbres y los valores en torno a la dieta mediterránea. Se expone la soberanía alimentaria como posible enlace entre la recuperación de las costumbres y tradiciones alimentarias y la gestión sostenible de los recursos y las capacidades productivas de la agricultura.

### **6.1. Propuesta y diseño de un formulario cualitativo inicial.**

Con el objetivo de proponer una intervención cuya finalidad sería fomentar e implementar la participación de la población en la soberanía alimentaria, se ha llevado a cabo una breve encuesta que permite exponer de forma general cuál es la actitud actual de las nuevas generaciones en base a potenciales indicadores socioculturales (30).

La encuesta diseñada es cuantitativa, dirigida a usuarios del colectivo poblacional juvenil, con fines exploratorios en este ámbito. Para ello, se ha utilizado un formulario estructurado, formado por preguntas dicotómicas. Está compuesto por veintiuna preguntas en relación a los siguientes indicadores socioculturales:

- La participación colectiva, cohesión, convivialidad y comensalidad, mediante la proporción de comidas consumidas fuera del hogar.
- La involucración de los consumidores en la preparación de comidas.

- La relevancia de las comidas tradicionales.
- La transmisión del conocimiento culinario, contemplado tanto a partir de la transmisión familiar como de los medios de comunicación dedicados al conocimiento del valor cultural de la comida.

Puesto que se trata de una encuesta preliminar, formaría parte de una fase cualitativa inicial, cuyos resultados permitirían definir los ítems del posterior cuestionario y las respuestas posibles. De este modo, mediante los resultados del formulario podrían establecerse las principales temáticas a tratar en futuras intervenciones.

El formulario se diseñó mediante la herramienta software Formularios Google, de forma que permitió difundirlo a través de la red, además de monitorizar la muestra y el número de respuestas. Participaron un total de 34 personas, en edades comprendidas entre 21 y 29 años. Una vez finalizado el periodo de recogida de respuestas, se procedió a su análisis estadístico.

A continuación se muestran las preguntas formuladas junto con los resultados obtenidos.

#### 6.1.1. Resultados de la encuesta

Preguntas	Resultados (%)	
	Sí	No
1. Disfruto de la comida, del proceso de compra de los alimentos, su preparación, elaboración y por supuesto, cuando me la como.	97,1%	2,9%
2. He aprendido a cocinar con ayuda de familiares mayores (abuelos, padres, tíos, hermanos...)	91,2%	8,8%
3. Se lo que es la soberanía alimentaria.	20,6%	79,4%
4. Intento consumir productos estacionales y de proximidad.	79,4%	20,6%
5. Soy consciente cuando consumo productos de importación, como por ejemplo frutas exóticas, soja, aceite de coco, frutos secos de origen no nacional, entre otros.	70,6%	29,4%
6. Considero que sigo un modelo de dieta mediterránea (con posibilidad de variantes vegetarianas), donde predominan las frutas, verduras y hortalizas, el aceite de oliva como grasa principal, granos integrales (arroz y pastas), legumbres y en menor cantidad lácteos, pescados y carnes.	82,4%	17,6%

7. Soy consciente de la relación que existe entre mi estado de salud y la alimentación que sigo.	100%	-
8. Soy consciente de que comer rodeado de la familia o amigos también forma parte de seguir unos hábitos alimenticios saludables.	82,4%	17,6%
9. Me gustaría aprender más sobre platos tradicionales y locales.	91,2%	8,8%
10. Dispongo de recursos y conocimientos para seguir una alimentación saludable.	91,2%	8,8%
11. Llevo a cabo elecciones de la comida a partir de criterios de salud.	76,5%	23,5%
12. Llevo a cabo elecciones de la comida en base a criterios éticos.	50%	50%
13. Me hubiese gustado tener una asignatura de cocina y nutrición durante la enseñanza obligatoria.	94,1%	5,9%
14. Me interesa y me mantengo informado sobre gastronomía (cocina, técnicas culinarias, recetas) mediante las redes sociales, siguiendo <i>influencers</i> , canales de cocina TV/ Youtube, reportajes, documentales, libros o webs.	55,9%	44,1%
15. Prefiero comer fuera de casa, antes que cocinar y prepararme la comida	29,4%	70,6%
16. Intento comer productos con denominación de origen, o productos más tradicionales.	64,7%	35,3%
17. Prefiero comer un plato precocinado, antes que elaborar mi propio plato.	2,9%	97,1%
18. Entiendo la alimentación como un medio de interacción social, de diversión, de placer en el sentido del gusto, una reivindicación cultural e incluso en determinados casos, una elección política.	88,2%	11,8%
19. Los alimentos que compro me transmiten seguridad alimentaria, de alta calidad nutricional y sabrosos.	94,1%	5,9%
20. He desconfiado alguna vez de la calidad de los alimentos que he comprado.	94,1%	5,9%
21. Tengo interés por la alimentación, la nutrición y la gastronomía.	94,1%	5,9%

En la tabla se ha destacado en color amarillo los resultados de las preguntas que más difieren del resto, es decir, aquellas preguntas cuyo resultado podría ser un potencial tema de estudio investigable en un futuras intervenciones, puesto que evidencian cierta diferencia respecto al resto. Un ejemplo de ello sería la respuesta a la soberanía alimentaria, donde tan solo un 20,6% de los encuestados sabría definir este concepto. Mediante los resultados expuestos a continuación se resumen las posibles conclusiones extraídas a raíz de las respuestas a la encuesta.

Los resultados obtenidos a partir de las respuestas al formulario son:

- El interés por la alimentación y la nutrición, por las tradiciones y costumbres alimentarias, la relación entre dieta y salud, y características sobre la dieta mediterránea están vigentes en una pequeña muestra de población juvenil.
- La transmisión de conocimiento culinario y gastronómico es un factor a tener en cuenta a la hora de plantear intervenciones futuras.
- Hay cierto desconocimiento respecto al concepto de soberanía alimentaria.

Estos resultados conforman únicamente una idea aproximada para elaborar y proponer una posible intervención, en este caso enfocada a la transmisión del concepto de soberanía alimentaria y a la promoción y educación en valores de alimentación y tradición alimentaria. No solo es imprescindible promover iniciativas entorno a los hábitos alimentarios de la población, sino que resulta necesario adaptar las propuestas a las carencias poblacionales respecto a estos temas.



## **7. Conclusiones**

La alimentación es una actividad humana heterogénea. Comprende procesos biológicos, sociales, psicológicos y culturales. El estudio de la alimentación debe considerar cada una de estas dimensiones. Por ello, es imprescindible aporta una visión multidisciplinar que incluya, además de la ciencia, la sociología y la antropología.

El hecho de revisar la historia de la alimentación de una determinada región culinaria permite entender el origen de su cultura alimentaria y la evolución de los hábitos alimentarios hasta llegar a la actualidad. No obstante, el proceso de globalización ha dado lugar a cambios sociales, incluidos el estilo de vida de la población y las prácticas alimentarias actuales.

Debido a esta transformación, la identidad cultural alimentaria de la población valenciana está comprometida. La homogeneización del estilo de vida, la industrialización o el paradigma eurocéntrico, entre otros factores; acometen directamente contra las tradiciones y costumbres alimentarias. Como consecuencia, tiene lugar la pérdida de la adherencia al modelo de dieta mediterránea.

Sin embargo, puesto que la dieta mediterránea se concibe como una forma de entender la vida y de alimentarse, existen diferentes vías y alternativas que pueden ayudar a preservar los hábitos alimentarios saludables de la población valenciana.

Reivindicar las costumbres y tradiciones alimentarias puede ser un medio para preservar los hábitos alimentarios, hacia una alimentación más saludable y sostenible, arraigada al modelo de dieta mediterránea.

Para ello, movimientos como la soberanía alimentaria deben ser promocionados entre la población, puesto que se trata de un posible vínculo entre las costumbres y tradiciones alimentarias, tanto la producción como el consumo, y que al igual que la dieta mediterránea, tiene su origen en la forma de entender la vida y alimentarse.

## 8. Bibliografía

1. Dernini S, Berry EM, Serra-Majem L, La Vecchia C, Capone R, Medina FX, et al. Med Diet 4.0: The Mediterranean diet with four sustainable benefits. *Public Health Nutr.* 2017; 20 (7):1322-30.
2. Gregorio Varela; Rafael Ansón; Emilio Martínez de Victoria. "Cap. 30: Nutrición, cocina y gastronomía". En: Gil A. Tomo 4. Nutrición humana en el estado de salud. Tratado de Nutrición. Ed. Panamericana.
3. García Miravet J. A mos redó. Cuiant la sobirania alimentaria al País Valencià. 1ª ed. Valencia: Caliu Espai Editorial.
4. Millán A. "Cultures alimentàries i globalització". *Revista d'etnologia de Catalunya* 2000; 17: 72-81.
5. Fàbrega i Colom J. Cuina i cultura del gust al País Valencià. El patrimoni culinari. Universitat d'Alacant, 2019.
6. Duchart F. Comedo ergo sum. Reflexiones sobre la identidad cultural alimentaria. *Gaz Antropol.* 2002; 18(15):1-16.
7. Zárata Ortiz J.F. La identidad como construcción social desde la propuesta de Charles Taylor. *Eidos*, (23), 117-134. [Internet]. [citado 30 de marzo 2020]. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1692-88572015000200007&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-88572015000200007&lng=en&nrm=iso)
8. Mercado Maldonado A, Hernández Oliva AV. El proceso de construcción de la identidad colectiva. *Converg.* 2010; 17(53): 229-25.
9. Bernabeu-Mestre J, Galiana ME, Trescastro EM. Història de l'alimentació i la nutrición a la Comunitat Valenciana. Generalitat Valenciana. Direcció General d'Investigació i Salut Pública. *Viure en salut.* 2012; 91: 13-14.
10. Bernabeu-Mestre J, Izquierdo JQ, Galiana Sánchez ME, Trescastro López EM, Tormo Santamaría M. Nutrición y gastronomía en la Comunidad Valenciana. *Nutr Hosp.* 2019; 36(Nº. Extra 1): 86-91. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02700>
11. CIHEAM/FAO. 2015. Mediterranean food consumption patterns: diet, environment, society, economy and health. White Paper Priority 5 of Feeding Knowledge Programme, Expo Milan 2015. CIHEAM-IAMB, Bari/FAO, Rome.
12. Ajuntament de València. València Salut. [citado 26 de marzo 2020]. [Internet]. Disponible en: <https://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/vDocumentosTituloAux/Programas%20Salud-Alimentaci%C3%B3n%20Inicio?opendocument&lang=2&nivel=2%5F2>

13. Agustí i Vicent J, Agustí i Ramos P. Castelló i la seua cuina: tradicions, històries i receptes. 2<sup>a</sup> ed. Castelló: Publicacions de la Universitat Jaume I. Diputació; 2019.
14. Sanz Porras J. Aportaciones de la sociología al estudio de la nutrición humana: una perspectiva científica emergente en España. Nutr. Hosp. 2008; 23(6): 531-535.
15. Patiño SMF. Aportes de la sociología al estudio de la alimentación familiar. Revista Luna Azul. 2010; 31: 139-155.
16. Camou Healy, E. Nutrir la persona, nutrir la identidad. Reflexiones filosóficas sobre antropología y cultura alimentaria. En: Sandoval Godoy SA, Meléndez Torres JM, coordinadores. Cultura y Seguridad alimentaria. Plaza y Valdés. México; 2008. p. 19-36.
17. Trescastro-lópez EM, Eugenia M, Josep G. Transición epidemiológica-nutricional y cambios demográficos en la España contemporánea. Panorama social. 2016 (23); 63-71.
18. Bernabeu-Mestre J. La transició alimentària de la població valenciana: progrés o retrocés? En Guillem llobat X, García Frasset G. (eds), Salut, alimentació i cultura al País Valencià. Gandia, CeiC/alfons el Vell, 111-129.
19. Cuina i cultura del gust al País Valencià. El patrimoni culinari - Diari La Veu. [Internet]. [citado 14 mayo 2020]. Disponible en: <https://www.diarilaveu.com/cuina-i-cultura-del-gust-al-pais-valencia-el-patrimoni-culinari>
20. Entrena Durán F. Globalización, identidad social y hábitos alimentarios. Rev. Cienc. Soc (San José). 2008; 119: 27-38.
21. Bernabeu-Mestre J. La cuina rural silvestre. Gastronomía i etnobotànica en l'obra de Joan Pellicer Bataller (1947-2007). Mètode. 2017(94): 8-15.
22. Ngo J. Capítulo 2. Diversidad cultural y alimentación. FMC Curso 2018; 25 (Extraordin 1):11-15. DOI: 10.1016/j.fmc.2018.10.004
23. Medina XF. Food consumption and civil society: Mediterranean diet as a sustainable resource for the Mediterranean area. Public Health Nutr. 2011; 14(12A):2346-9. DOI: 10.1017/S1368980011002618.
24. Serra-Majem L, Ortiz-Andrellucchi A. La dieta mediterránea como ejemplo de una alimentación y nutrición sostenibles: enfoque multidisciplinar. Nutr Hosp 2018; 35(N.º Extra. 4):96-10.1
25. FAO. 2009. Desafíos en relación con la alimentación y la agricultura planteados por el cambio climático y la bioenergía. Como alimentar al mundo 2050.

26. La Plataforma- Sobirania Alimentaria PV. [Internet]. [citado 24 de mayo 2020]. Disponible en: <https://sobiraniaalimentariapv.org/la-plataforma/>
27. Aguilar Piña P. Cultura y alimentación. Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana. *An. Antrop.* 2014; 48(I):11-31. DOI: 10.1016/S0185-1225(14)70487-4.
28. La receta de la alimentación sostenible y saludable: cómo puede alimentarse la creciente población mundial sin destruir el planeta. [Internet]. [citado 29 de mayo 2020]. Disponible en: <https://www.uoc.edu/portal/es/news/actualitat/2019/143-alimentacion-sostenible.html>
29. Medina FX. Mediterranean diet, culture and heritage: challenges for a new conception. *Public Health Nutr.* 2009; 12(9A): 1618-20. DOI: 10.1017/S1368980009990450.
30. Estruch R, Bach-Faig A. Mediterranean diet as a lifestyle and dynamic food pattern. *Eur J Clin Nutr.* 2019 Jul (Suppl 1): 1-3. DOI: 10.1038/s41430-018-0302-z.
31. Montoya Greenheck. Tradiciones alimentarias: bienestar de las personas y del ambiente. *Cuad. Antropol.* 2010; 20.
32. Segovia-Siapco G, Sabaté J. Health and sustainability outcomes of vegetarian dietary patterns: a revisit of the EPIC-Oxford and the Adventist Health Study-2 cohorts. *Eur J Clin Nutr.* 2019; 72: 60–70. DOI: 10.1038/s41430-018-0310-z.