

# “Enfoque Multidisciplinario de los Hábitos Alimentarios en las Culturas Originarias”.



Centro de Etnosalud

Univ. FASTA - University of Manitoba

**Autores:**

- **Valentina Farías** (médica)
- **Sol Montes** (historiadora)
- **Roberto Vitale** (médico)

*La alimentación hace a la economía  
y a la cultura de un pueblo.*

*A través de un elemento tan simple  
como el alimento, es posible descubrir  
las complejas relaciones sociales.*

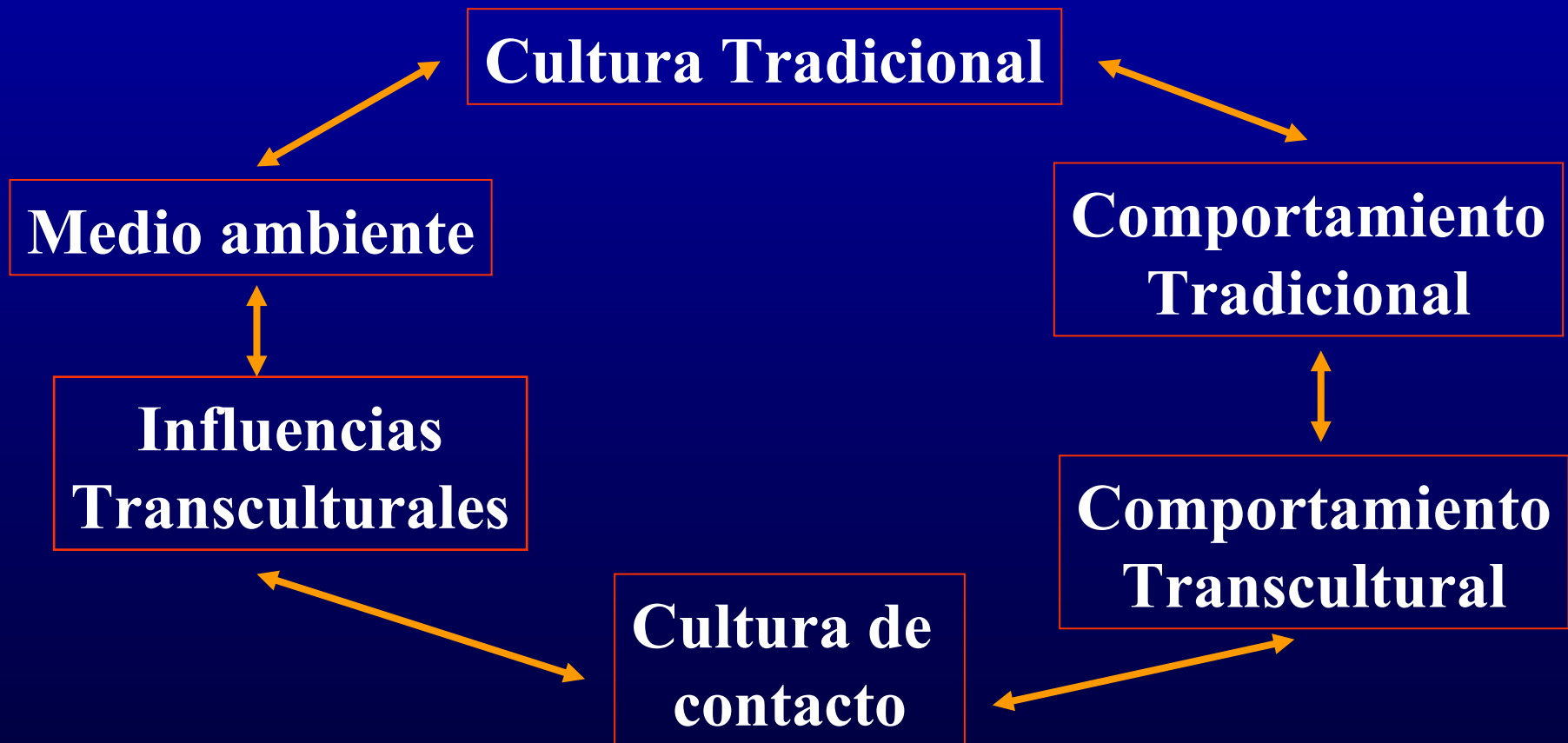
# Sucesos Claves

---

- **Cambio de hábitos de vida.**
- **Cambio de hábitos alimentarios.**
- **Cambios medioambientales.**
- **Transculturación.**

# Transculturación

## Stress Transcultural



# Tehuelche

---

- **Carnes: guanaco, choike, mulita, mara, zorrino, puma, - carne cruda, órganos internos crudos, carne asada, reserva de grasa, charqui y sangre coagulada.**
- **Consumo de sal**
- **Consumo de papines silvestres**
- **Recolección de hojas verdes**
- **Recolección de frutos**
- **Elaboración de jugo de berberis y decocción de chalia.**
- **Consumo de leche cuajada.**
- **Consumo por intercambio de manzanas y piñones**

# Mapuche

---

- **Carnes: chilihueque, gallina araucana, pequeñas presas.**
- **Cultivo: cereales, papas, poroto pallar y vulgar, aji.**
- **Consumo de harinas.**
- **Conocimiento de levadura**
- **Recolección de papines silvestres.**
- **Consumo de peces y mariscos.**
- **Recolección de yuyos**
- **Recolección de frutos**
- **Consumo de hongos**

# Pehuenche

---

- **Carnes: guanaco, choike y presas menores.**
- **Dieta basada en el piñon o pehuen.**
- **Consumo de maíz y pescado seco.**
- **Consumo de cochayuyo (alga).**
- **Sal agregada.**
- **Productos de recolección (área andina boscosa).**
- **Incorporación temprana del trigo y caballo.**

# Incorporaciones con las Conquistas

---

- ✓ **Harina blanca - Azúcar blanca**
- ✓ **Yerba mate**
- ✓ **Tabaco - Alcohol**
- ✓ **Manzana**
- ✓ **Ganado: caballar, ovino, bovino**
- ✓ *Conservan el piñon*



**Impacto Físico – Patológico  
de los cambios de hábitos  
en la salud**

*El estilo de vida y la alimentación son factores determinantes del equilibrio psico-físico.*

**Nuestro organismo se constituye a partir de lo que comemos y bebemos.**

**El medio ambiente (no alterado) nos provee todo lo necesario para nutrirnos y mantenernos saludables.**

# **Enfermedades No Transmisibles (E.N.T.)**

---

- **Nueva epidemia.**
- **Atribuible a nuevos hábitos alimentarios.**
- **Problema para los Sistemas de Salud.**
- **Problema de los Sistemas de Salud.**

# Sedentarismo

---

- ↓ del Gasto Calórico → **Obesidad**
- ↓ de la actividad muscular → **Osteoporosis**  
→ **Atrofia musc.**  
→ **Várices y edemas**
- Hipofunción cardio – vascular → **HTA – I.C.**

# Adquisición de Vicios

---

- **Aumento del consumo de café, té, mate**
  - ↳ **Ansiedad, dependencia psico-física, anorexia, anemia.**
- **Tabaco → enf. respiratorias, cardiovasculares**
- **Incorporación de hábitos:**
  - Televisión → sedentarismo, inmunosupresión**
  - disfunción familiar**

# Alimentación

- **Sustitución de harinas integrales por refinadas.**
  - ↳ **Hipertrigliceridemia, DBT 2, obesidad, constipación.**
- **Reemplazo de alimentos crudos y frescos por cocidos.**
  - ↳ **Problemas odontológicos, constipación, ↓ vitaminas.**
- **Alimentos naturales por industrializados.**
  - ↳ **↓ vitaminas y minerales - ↓ Fibra**  
*antivitaminas*

# Alimentación

---

- **↑ de proteínas animales!!** y **↓ de las vegetales**
  - ↳ **Ácido Úrico, HTA, Insuf. Renal, *osteoporosis*.**
  
- **Incorporación de aceites hidrogenados**
  - ↑ de grasas saturadas !!**
    - ↳ **HTA, dislipidemias**

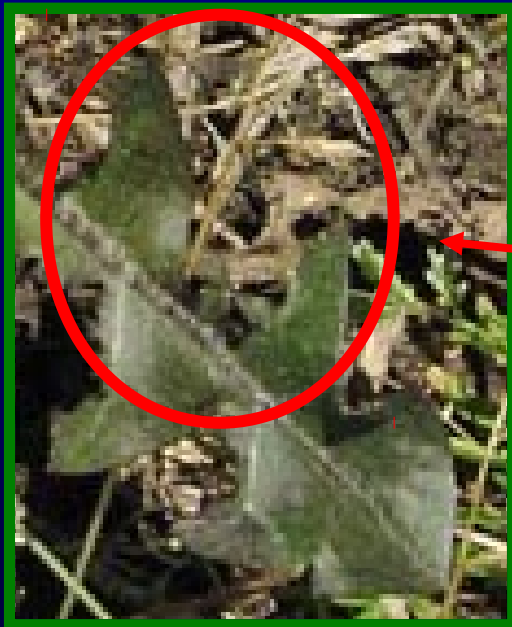
# Stress

- **Disbalance de neurotransmisores** → **Serotonina - dopamina**  
**Adrenalina - Noradrenalina**
- **Impacto orgánico** → **Insomnio, Cefalea, Mialgias, Fatiga, Depresión.**
- **Adicciones** → **Azúcares, Cafeína, Alcohol, Tabaco, Drogas, Tranquilizantes**  
**Dependencia (↑ dosis y ↓ los intervalos)**



# Taraxacum officinale Weber

- **Diente de León** o achicoria amarga.
- **Planta perenne** (< 35 cm. de alto)
- **Fácil crecimiento** (maleza o yuyo)



# Diente de león

---

## Nos Aporta:

- **Vitamina A - Vitamina C - Niacina - Hierro**
- **Inulina**

## Comestible

Las hojas tiernas al inicio de la primavera ensaladas, hervidas, o en bocadillos.

## Como bebida

**Raíces** (secas – tostada - molida) sustituto del café.

# Propiedades

---

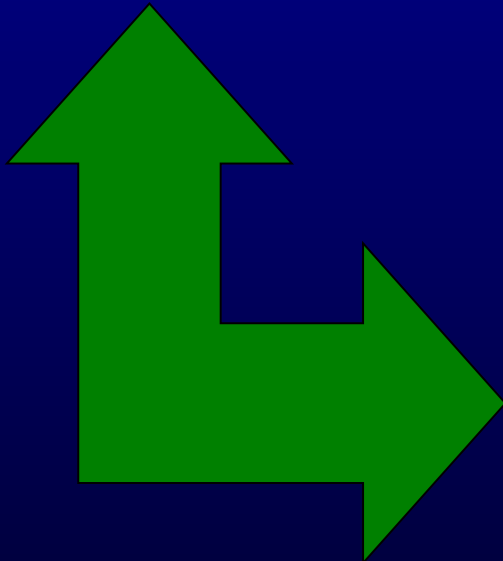
- **Laxante suave** → **Constipación**  
(Taraxacum = yo remuevo)
- **Diurética** → **Gota**
- **Colerética y** → **Hepato – biliar**  
**colagoga**

# La Inulina

- **Polisacárido formado por cadenas enlazadas de fructosas.**
- **Grado de Polarización** → - no se hidroliza  
(35 ↓)
  - no digerible
  - no se absorbe
  - produce fermentación
- **Efecto Probiótico:**
  - constipación
  - cáncer de colon
  - diarreas (Gr -)
- **Efecto Cardiovascular:**
  - hipolipemiente
  - ↓ triglicéridos



Panadero





# Conclusiones

---

1º Se abandonan hábitos promotores de salud.

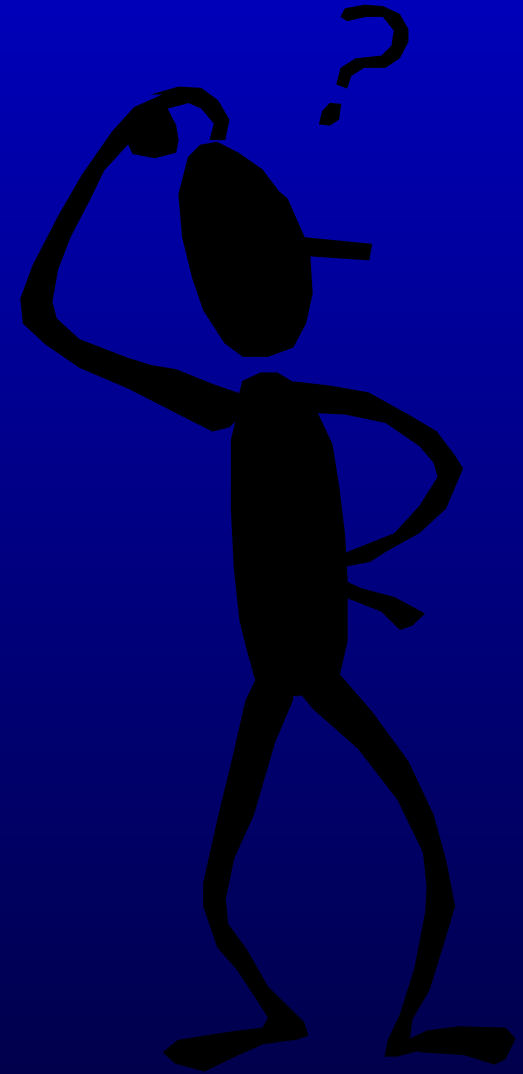


2º Se incorporan hábitos promotores de enfermedad.



3º Desarrollo de nuevas enfermedades.

¿ Preguntas ?



FIN

MUCHAS GRACIAS