

INSTITUTO SUPERIOR DE CIENCIAS MÉDICAS
“DR. SERAFÍN RUIZ DE ZÁRATE RUIZ”
SANTA CLARA, VILLA CLARA

COMUNICACIÓN

REFLEXIONES SOBRE ALIMENTACIÓN, MODO DE VIDA
E HISTORIA DE CUBA.

Por:

Dr. Alfredo Gutiérrez Maydata¹ y M.Sc. Fidel Díaz Sosa²

1. Especialista de II Grado en Nutrición y Especialista de II Grado en Bioquímica Clínica: Profesor Auxiliar. ISCM-VC.
2. Master en Filosofía. Profesor Auxiliar. ISCM-VC.

Descriptores DeCS:

HABITOS ALIMENTARIOS
ESTILO DE VIDA
CONSUMO DE ALIMENTOS

Subject headings:

FOOD HABITS
LIFE STYLE
FOOD CONSUMPTION

Los objetivos de la medicina cubana, por expresar la presencia de una revolución social, han tenido rápidas transformaciones, que van desde enfrentar la mortalidad y morbilidad propias de un país subdesarrollado, hasta crear un servicio de alta tecnología, transformar la morbilidad hacia una semejante a la de países desarrollados, y trabajar por conquistar un modo de vida saludable y una cultura de la salud para la población, donde el reconocimiento de la necesidad que tiene el individuo de aprender a alimentarse correctamente tiene primacía.

Sin embargo, la velocidad con la que se ha desarrollado la cultura material y, por consiguiente, la diversificación de la actividad del hombre, ha sido muy rápida en comparación con los ritmos de adaptación y evolución psicobiológica; por tanto, la capacidad de regulación de su personalidad, las costumbres y modo de vida están por debajo de sus capacidades cognoscitivas y creativas. Dentro de ellos, la dieta inapropiada –como parte de la rigidez y atraso del sistema de valores–, aún no refleja los progresos alcanzados en las concepciones sociomorales, y motiva conductas inapropiadas que se han convertido en trabas que deterioran la salud¹.

Por ello, es tarea actualizada perfeccionar el modo de vida para que la educación para la salud, incluida la educación nutricional, pueda hacer el efecto necesario sobre el modo de vida de la población y el estilo de vida de las personas, como medio fundamental para proteger la salud.

En el presente trabajo damos un recorrido desde los comienzos de la república prerrevolucionaria hasta la actualidad, con el propósito de comprender tradiciones y hábitos alimentarios de hoy como parte del modo de vida de la sociedad cubana actual y pasada, y con ello estar mejor preparados para la tarea social, modificar modos y estilos de vida, y alcanzar niveles más altos de salud y bienestar.

Subdesarrollo y pobreza en la etapa prerrevolucionaria.

La economía neocolonial cubana vino a acentuar los rasgos de subdesarrollo que la habían caracterizado en la etapa colonial, respondiendo como antes, pero mediante nuevos mecanismos de dominación, a los requerimientos del desarrollo de intereses foráneos y condicionantes de pobreza.

Realmente, a partir de los niveles de ingreso existentes, el consumo de la población más pobre sólo cubría sus necesidades más elementales, y se destacaba la situación de los gastos alimentarios, que resultan más absorbentes en la medida en que se trata de familias más depauperadas.

Citemos como ejemplo que en 1943, en el Memorando sobre el “Problema Alimentario en Cuba” ante las Naciones Unidas, se denuncia que la dieta del pueblo cubano se caracteriza por el predominio de vegetales con un alto contenido de féculas y arroz, a la vez que es pobre en artículos, como carne, leche, frutas frescas, vegetales verdes y hortalizas ricas en vitaminas y sales minerales. El estrato social que más agudamente sufría la crisis del modelo neocolonial cubano eran los trabajadores agrícolas, lo que se reflejaba agudamente en su alimentación.

La dieta campesina, bajo el impacto uniformador de las relaciones monetario-mercantiles, dependía en mucho, desde el siglo XIX, de los productos obtenidos en la tienda mixta. La mayor variedad en su composición se relacionaba con la mayor presencia del autoabastecimiento familiar, que históricamente ha tenido un peso considerable. Antes de 1959 la gran mayoría del campesinado se encontraba bajo la dominación del propietario de la tierra. Cuando ésta se localizaba en zonas de cultivos de plantación (caña, tabaco, etc), la mayor parte debía dedicarse a su siembra, por lo que quedaba aún más reducida el área destinada al autoabastecimiento.

Por otro lado, los productos agrícolas y, sobre todo, los animales de cría que podrían complementar la dieta del campesino, debían además utilizarse para pagar la renta por la tierra, o bien para cambiarlos o venderlos para obtener otros productos y servicios de primera necesidad.

En “Problemas de la Nueva Cuba” aparece un análisis de la situación socioeconómica de los habitantes de las zonas rurales en las provincias de Las Villas, Camagüey y Oriente en 1935. Específicamente en cuanto a la alimentación, se anota que en el “tiempo muerto” los campesinos no contaban con suficientes alimentos. En tiempo de zafra, aquellos que tenían trabajo comían carne, frijoles y arroz. Muchos tenían una dieta muy pobre durante todo el año, basada en la fécula contenida en el arroz, la yuca, el plátano, el boniato y la malanga.

Los datos mostrados por la Encuesta de la Agrupación Católica Universitaria de 1957, acerca del nivel de vida de los obreros agrícolas, reflejan que la alimentación de éstos consistía en viandas, arroz y frijoles; sólo 11,2 % tomaba leche, 4 % comía carne, 2,1 % pescado y 3,4 % pan².

Con la revolución se produjo una profunda transformación del modo de vida, que tuvo también su traducción en la mesa del cubano.

Con el triunfo del 1º de Enero de 1959 se inició en Cuba una profunda revolución social. La esencia de las transformaciones económicas más importantes de esta etapa estuvo dada, en primer lugar, por la necesidad de romper la estructura agraria caduca del país, como el eslabón fundamental que determinaba la condición de atraso y miseria del pueblo. La Reforma Agraria, al entregar la tierra al campesino, permitió la extensión del autoabastecimiento, que pasó a ocupar el lugar más importante de la dieta.

El cambio en el modo de vida campesino –como expresión de lo que sucedió con el resto de las capas populares– puede hallarse en los trabajos de Estrella González Noriega, del Centro de Antropología Nacional³, donde se comparan los hábitos y costumbres alimentarias de la población rural de Cuba entre 1958 y 1988, después de 29 años de proceso revolucionario (tabla).

Tabla Frecuencia en que aparecen diferentes alimentos en desayuno, almuerzo, merienda y comida en la dieta del campesinado cubano en 1958 y 30 años después, acorde a estudios del Centro de Antropología Nacional³.

Alimentos	Almuerzo		Comida	
	1958 n=1584	1988 n=1624	1958 n=1595	1988 n=1825
Carne	52,3	62,3	61,1	78,3
Arroz con carne	34,0	41,1	41,4	51,9
Arroz con pollo	26,5	35,2	30,1	42,0
Tasajo	36,4	6,9	33,6	5,8
Pescado	28,3	55,1	26,8	47,8
Bacalao	42,5	7,0	37,9	5,4
Huevos	56,7	79,5	42,4	53,4
Leche	45,5	47,4	38,3	39,1
Harina de maíz	65,4	54,2	29,0	13,6
Pastas	15,2	44,5	13,4	31,8
Pan	21,1	33,9	19,2	28,1
Galletas	22,2	32,0	29,4	27,0

Aunque la información recopilada destaca la existencia de una base común en la alimentación del campesino cubano, válida para todo el país en los dos períodos estudiados y compuesta fundamentalmente de arroz, frijoles, viandas y carnes, es evidente que las transformaciones socioeconómicas que se produjeron a partir del triunfo revolucionario de 1959 tuvieron una marcada influencia en los hábitos y costumbres alimentarios de la población, desde la presencia de los tipos y variantes de comidas, la composición y cantidad de alimentos así como su conservación, hasta algunos hábitos, costumbres y normas de conducta, e incluso, en los utensilios de cocina empleados.

El avance socioeconómico de los primeros 30 años de revolución llegó a todos los cubanos.

Si durante los años transcurridos entre 1958 y 1980, el consumo personal creció a un ritmo anual medio per cápita de 2,3 %, en estos resultados desempeñó un importante papel el aumento per cápita de un gran número de alimentos, entre ellos, la carne de ave, que experimentó un crecimiento de 2,6 % como promedio anual. También fue significativo el incremento del consumo promedio anual de huevos (3,4 %), viandas (1,7 %); pescado fresco (4,4 %), leche y derivados (1,6 %) y frutas (7,6 %), alimentos todos que poseen un alto contenido proteico y calórico⁴.

En estas condiciones, Cuba logró eliminar prácticamente el fenómeno de la malnutrición, que de un 40 % de afectación a la población antes de 1959, descendió en la década del 80 a menos del 5 %².

Sin embargo, quedaron todavía por alcanzar niveles superiores en la alimentación de la población cubana, sobre todo en lo relativo a una dieta más equilibrada, aunque, sin tomar en cuenta el diferente significado del per cápita de consumo en Cuba donde imperan relaciones de distribución más equitativas, éste era superior al de 14 países latinoamericanos, entre ellos: Argentina, Brasil, Colombia, Costa Rica, Perú y Venezuela; el de carnes, superior al existente en 13 países de la región, incluidos Brasil, Colombia, Costa Rica y México, y el de leche y pescado, superior al resto de los países de América Latina⁴.

Tradiciones contra nuevos hábitos alimentarios: un reto para iniciar el nuevo milenio.

La llegada del nuevo milenio sorprende a los cubanos en el camino hacia la recuperación económica y también hacia el aumento de la disponibilidad de alimentos, pero sin lograr una cultura alimentaria que permita una selección inteligente del menú diario, aparte de las escaseces y carencias, que aunque en menor cuantía, aún se mantienen.

Algunos de los hechos que amenazan la salud del cubano vienen de la mano de costumbres muy populares: consumo excesivo de grasas —sobre todo de origen animal—, sal y azúcar, y un marcado déficit en la ingestión de vegetales y frutas, fuentes fundamentales de vitaminas y minerales, y se confirman desequilibrios en la nutrición, que en muchos casos poco tienen que ver con la solvencia financiera doméstica⁵. La ausencia de alimentos, tales como las hortalizas, o el consumo excesivo de grasas, son ejemplos de ello. Las causas de este fenómeno tienen en su base una cultura alimentaria inadecuada, sobre todo entre los jóvenes. Crecidos y educados en los años del Período Especial, los jóvenes de hasta 20 años han tenido limitadas posibilidades para ampliar el espectro de su educación alimentaria, con lo cual se acentúan hábitos que se encuentran hoy en la raíz de los principales problemas de salud del país⁶.

Sin embargo, Cuba está trabajando en la formación de una conciencia de la naturaleza en la población, y ha desarrollado planes de producción de alimentos utilizando diferentes alternativas, que por un lado satisfagan las necesidades de la población y, por otro, constituyan verdaderos sistemas sostenibles. Actualmente se desarrollan producciones especializadas en extensas áreas que comienzan a incursionar las prácticas netamente sostenibles, o sea, aquellas que satisfacen las necesidades de la generación presente, sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer sus propias necesidades, y que llevado al contexto agrícola, se entiende como “un conjunto de prácticas agrícolas en las que se diseñan agroecosistemas socialmente justos, culturalmente aceptables, naturalmente sanos y económicamente viables”.

Muestra de resultados prometedores es el incremento en los últimos cinco años del consumo de hortalizas en el país. Algunos países como China, ya en el 2001 alcanzaron cifras superiores a 300 kg/per cápita/año, mientras que en América Central, del Sur y África del Sur, las cifras no sobrepasan los 56 kg/per cápita/año. Cuba, considerado un país en desarrollo, ha trabajado fuertemente para poner a la disposición de la población la cantidad de hortalizas per cápita que garantice una buena salud⁷.

La promoción de salud, para contribuir a la creación de condiciones que sustenten el bienestar, constituye un proceso de fortalecimiento de la capacidad de la población para verificar, acrecentar y mejorar su salud, e incluye el logro de una cultura general integral, como una de las aspiraciones más importantes en los objetivos de la sociedad cubana en los próximos años, y de una cultura alimentaria, que tiene en la divulgación y puesta en práctica por la población de las guías de alimentación para la población cubana, una forma prometedora de modificar modos y estilos de vida alimentarios en nuestro pueblo, que se correspondan con el nivel de desarrollo alcanzado en la conciencia social.

Referencias bibliográficas

1. Prieto D, Aguirre del Busto R. La salud como valor social. En: Lecturas de filosofía y salud. La Habana: Ciencias Médicas; 2000.
2. Rodríguez JL, Carriazo Moreno G. Erradicación de la pobreza en Cuba. La Habana: Ciencias Sociales; 1987.p. 35-53.
3. González Noriega E, Núñez González N. Algunas transformaciones en las comidas tradicionales de la población rural cubana. Rev Cubana Aliment Nutr 2001;15(2):139-45.
4. Cuba. Consejo de Ministros. Plan nacional de acción para la nutrición. La Habana: MISAP; 1994.
5. Arnaud J, Fleites P, Chassagne M. Seasonal variations of antioxidant imbalance in Cuban healthy men. Eur J Clin Nutr 2001;55:29-38.
6. Núñez González N. Algunas concepciones alimentarias de los cubanos. Rev Cubana Aliment Nutr 1999;13(1):46-50.
7. Carrillo Farnés OV, Zaldívar Muñoz CE. Los vegetales en la nutrición humana. La Habana: Editorial Política; 2002. p. 1-15.