

¿Y tú, qué sabes de los alimentos fermentados?

Análisis cualitativo de los conocimientos, percepciones  
y usos de los alimentos fermentados entre personas  
jóvenes adultas residentes en la ciudad de Barcelona

Dra. Maria Clara de Moraes Prata Gaspar, Marta Ruiz, Claudia Puiggros

Departament d'Antropologia Social  
Institut de Recerca en Nutrició i Seguretat Alimentària  
Universitat de Barcelona

# Introducción

- Gran diversidad de alimentos fermentados en el mundo y en España.
- España → pan, queso, yogur, bebidas alcohólicas (vino o cerveza), verduras, legumbres, embutidos, etc. son fermentados consumidos tradicionalmente.
- Globalización del mercado alimentario → incorporación de productos de otros países: *kéfir*, *tempeh*, *chucrut*, *miso*, *kimchi*, *té kombucha*.
- Alimentos fermentados → tendencia → beneficios para la salud, dietas vegetarianas, posibilidades de innovación para la tecnología y la industria, etc.



Pocos conocimientos sobre las percepciones del proceso de fermentación y de los productos fermentados por parte de la población, así como sus modalidades de consumo.

# Objetivo

Analizar, desde la antropología de la alimentación, los conocimientos, percepciones y usos que personas jóvenes y jóvenes adultas de Barcelona tienen y practican con alimentos fermentados.

## Metodología

- Estudio exploratorio, cualitativo y transversal.
- Población del estudio: personas jóvenes y jóvenes adultas, de 20 a 40 años, de zonas urbanas de Barcelona.
- Método de recolecta de datos: grupo de discusión, técnica que recoge informaciones por medio de discusiones grupales sobre un tema propuesto por el/la investigador/a, para la comprensión de las prácticas y representaciones sociales.
  - Sept-oct. 2020: 3 grupos de discusión con 19 personas → guión elaborado para el estudio que contenía 24 cuestiones abiertas.

# Resultados

- Diferentes percepciones de la categoría “alimento fermentado” y del proceso de fermentación:
  - Resultado de la multitud de productos, procesos y formas de obtenerlos, ya sea industrial o artesanal, comprado o elaborado en casa.
- Desconocimiento generalizado y dificultad de describir esta categoría de producto.
- Confusión acerca de los microorganismos que intervienen en la fermentación.

- Mayoría de los/as informantes no buscaban información.
- Escasa o nula transmisión intergeneracional.

“Cambios químicos”  
“proceso a través del tiempo”  
“alimento que se conserva”  
“presencia de microorganismos”  
“aumento de temperatura”  
“producto vivo que tiene un ciclo de vida”  
“conversión de azúcar en azúcares simples que liberan ácidos”

...

# Resultados

## Percepción social de los alimentos fermentados y los valores asociados

Percepción de los productos fermentados se da desde dimensiones expresadas a partir de valores dicotómicos que se entrecruzan:

Agradables y desagradables al gusto

Tradicionales y novedosos o de reciente introducción

Conveniente e inconveniente para la salud

Industrial y artesanal o casero, confianza/seguridad y desconfianza/riesgo

## Valores asociados a los principales alimentos fermentados mencionados

ALIMENTO FERMENTADO	Tradición	Novedoso o exótico	Conveniente para la salud	Inconveniente para la salud	Agradable al gusto	Desagradable al gusto
<b>Pan</b>	X			X	X	
<b>Masa para pizza</b>	X			X	X	
<b>Yogur</b>	X		X		X	
<b>Vino</b>	X			X	X	
<b>Cerveza</b>	X			X	X	
<b>Queso</b>	X			X	X	
<b>Kéfir</b>		X	X			X
<b>Kombucha</b>		X	X			X
<b>Kimchi</b>		X	X			X
<b>Miso</b>		X	X		X	

# Percepciones respecto a los efectos sobre la salud asociados a diferentes alimentos fermentados

- Dimensión salud → central en los discursos de los/as participantes, que identificaban en los fermentados tanto ventajas como inconvenientes para la salud.

Efectos positivos sobre la salud	Alimentos fermentados
Mejora del sistema digestivo	<i>Kéfir, miso, yogur, kombucha</i>
Ayuda o suplemento durante tratamientos antibióticos	<i>Kéfir</i>
Mejora del sistema inmunitario (por ejemplo en relación al desarrollo de intolerancias o alergias)	<i>Kéfir</i>
Prevenir infecciones vaginales	<i>Kéfir</i>
Aumentar la tensión	<i>Miso</i>
Beneficios no relacionados con la condición de producto fermentado	<ul style="list-style-type: none"><li>– Aporte de calcio: <u>yogur</u> (por el calcio).</li><li>– Para el funcionamiento del sistema circulatorio y el corazón: <u>vino</u> (por los taninos).</li></ul>

# Percepción de los productos fermentados según los tipos de elaboración

Tipos de elaboración	Valores asociados
<b>De origen industrial</b>	Confianza por control de la seguridad alimentaria Trazabilidad Mayor vida útil Disminución de efectos positivos sobre la salud: <ul style="list-style-type: none"><li>– Composición nutricional inadecuada.</li><li>– “Menos microorganismos vivos”</li><li>– Mayor nivel de compuestos tóxicos y nocivos.</li></ul>
<b>De origen artesanal (profesional o casero)</b>	Tradicición → conservas de productos vegetales. Mayor/mejor sabor Mayor calidad Más saludable, menos compuestos tóxicos Mayor riesgo de contaminación por microorganismos patógenos.



# Resultados

## Consumo y usos de los productos fermentados

- Baja presencia de alimentos fermentados en las dietas de los/as participantes en comparación con el número de alimentos que indicaron conocer.
- Alimentos fermentados de consumo habitual: yogur, queso, pan, pizza y bebidas alcohólicas (cerveza y el vino).
- Alimentos fermentados de consumo habitual que no se identificaron inicialmente con su naturaleza fermentada: aceitunas en salmuera, vinagre y embutidos.
- Alimentos fermentados de consumo esporádico, temporal o consumidos a modo de prueba: *kombucha*, el *kimchi*, el *chucrut* o el *miso*.
- Baja presencia de productos fermentados de origen vegetal (verduras y legumbres).



# Resultados

## Motivos de consumo variaban según el producto y la persona

- Formar o no parte de la cultura alimentaria heredada.
- Sabor y olor (principalmente en el caso de las carnes maduradas, embutidos, quesos, *kéfir* y *kombucha*).
- Tener o no una actitud curiosa hacia alimentos exóticos.
- Conveniencia o inconveniencia asociada a la salud.
- Prácticas de consumo en contextos de sociabilidad (principalmente en el caso de la cerveza y del vino).

En general, consumo no se atribuía a su condición de fermentado.

# Resultados

## Prácticas culinarias de elaboración de productos fermentados

- Escasa práctica culinaria de fermentación.
- Tres personas declararon preparar alimentos fermentados habitualmente → cultura japonesa, actividad profesional, autosuficiencia alimentaria/ambiente familiar.
- Diez personas declararon preparar alimentos fermentados sólo en alguna ocasión o que lo hacían de manera temporal → salud.
- Algunas personas han preparado ocasionalmente algún fermentado al disponer de tiempo en un momento determinado de sus vidas (elaboración de pan o repostería durante el confinamiento, por ejemplo) o curiosidad por técnicas/recetas culinarias.



# Conclusiones

- Valoración de los productos fermentados se efectúa bajo la influencia de factores múltiples, de formas diversas y ambivalentes.
- Percepciones y usos → diversos de acuerdo con cada tipo de alimento.
- Diferentes racionalidades para pensar los productos fermentados:
  - Proceso de fermentación (racionalidad tecnológica)
  - Prácticas culinarias (racionalidad culinaria)
  - El alimento y su composición (racionalidad nutricional)
  - Usos, maneras en la mesa y el lugar que ocupa en cada cultura alimentaria (racionalidad sociocultural).

**¡Muchas gracias!**