

Zaña, sus tradiciones culinarias y sus contrastes en la salud

Zaña, its culinary traditions and its contrasts in health

Rodrigo-Burga Morely^{1,a}

RESUMEN

La Antropología cultural nos está permitiendo conocer de cerca la riqueza que guarda cada pueblo, cada familia y cada individuo que vive inmerso en una cultura y esto permite a nuestro país convertirse en un espacio lleno de riqueza diversa, aflorando un sin número de manifestaciones culturales y dentro de ellas, la rica gastronomía. En el norte del País, en la región Lambayeque, se encuentra Zaña, un distrito con una historia extraordinaria y también con una rica y sabrosa gastronomía. Esas manos morenas hacen prodigios con los dulces y con la variada preparación del cerdo. Visitar Zaña y caminar por sus calles angostas y silenciosas, es una experiencia mágica, puesto que allí se guardan secretos culturales y gastronómicos históricos. En este pueblo norteño convive alegremente una gran cantidad de gente afro peruana; es por ello que sus manifestaciones culturales y gastronómicas representan el arte de vivir y la combinación de tradiciones autóctonas y foráneas, manifestándose en su variada cultura. A través de este estudio etnográfico se ha pretendido conocer y valorar aquellas manifestaciones culinarias presentes en este distrito norteño. Para ello se ha hecho uso de ciertos datos bibliográficos, los cuales han servido como base para la presente investigación; a su vez, dichos datos teóricos han sido enriquecidos con algunas entrevistas semiestructuradas a las personas expertas en la preparación del chancho; así mismo, se ha podido recoger las observaciones y experiencias de los especialistas en la salud presentes en Zaña con la finalidad de conocer sus puntos de vista acerca de la calidad de vida y salud de los lugareños. Finalmente se ha rescatado algunos puntos de vista de los especialistas en el estudio de la carne del cerdo desde los datos de la ciencia.

Palabras clave: Antropología, cultura, gastronomía, salud, calidad de vida, alimentación. (Fuente: DeCS-BIREME).

ABSTRACT

Cultural Anthropology is allowing us to know closely the wealth that each town, each family and each individual that lives immersed in a culture keeps and this allows our country to become a space full of diverse wealth, bringing out a number of cultural and cultural manifestations. Within them, the rich gastronomy. In the north of the country, in the Lambayeque region is Zaña, a district with an extraordinary history and also with a rich and tasty gastronomy. Those brown hands do wonders with the sweets and with the varied preparation of the pig. Visiting Zaña and walking through its narrow, silent streets is a magical experience, since cultural and gastronomic historical secrets are kept there. In this northern town a large number of Afro-Peruvian people live happily; that is why it's cultural and gastronomic manifestations represent the art of living and combines it with autochthonous and foreign traditions, manifesting itself in its varied culture. Through this study it has been tried to know and value those culinary

manifestations present in this northern district. To this end, certain bibliographic data have been used, which have served as the basis for the present investigation; In turn, these theoretical data have been enriched with some semi-structured interviews to the experts in the preparation of pork; Likewise, it has been possible to collect the observations and experiences of the health specialists present in Zaña with the purpose of knowing their points of view about the quality of life and health of the locals. Finally, some points of view of specialists in the study of pork meat have been rescued from the data of science.

Keywords: Anthropology, culture, gastronomy, health, quality of life, food (Source: DeCS-BIREME).

INTRODUCCIÓN

Zaña y su riqueza cultural culinaria

¿Por qué hablar del aporte cultural de la comida en Zaña? La respuesta que podemos intentar darnos es que la comida constituye un rasgo cultural, que la cocina se convierte en un elemento cultural y que la

1. Facultad de Medicina Humana de la Universidad de San Martín de Porres, Chiclayo-Perú.
a. Estudiante de medicina.

alimentación se presenta como un ingrediente de la identidad de un pueblo. En este sentido, la cocina identifica a los hombres y a los pueblos, así como también la cocina permite diferenciar a las comunidades humanas. E aquí la razón por la cual siempre se habla de platos típicos o de comida típica o de cocina típica. En expresión de Rosario Olivas, “la cocina es, sin lugar a dudas, una fuente riquísima e inagotable de expresión cultural”⁽¹⁾. El acto de cocinar es un acto cultural, es un acto de confección, un acto de manifestación de la propia cultura y la propia ideología. En este sentido cobra vigencia aquella expresión: “Dime qué comes, y te diré quién eres” o “Dime qué cocinas y te diré de dónde eres”⁽¹⁾.



Figura N°1. Cocinera

Fuente: RPP/ FOTÓGRAFO: CORTESÍA/BRENNAN BARBOZA

La cocina, desde la perspectiva de Gonzales⁽²⁾ no solamente significa gusto, sabor, hábitos alimenticios y culinarios, inclinaciones alimenticias, predilecciones gustativas, consumo, preferencias por ciertos productos o viandas, degustación; sino también, la cocina significa afecto, vida, comunicación, calor, comprensión, poesía, música. Ello quiere decir que el reto planteado consiste en recuperar aquellos conocimientos esenciales de la cocina en Zaña, para lo cual nos centraremos solo en algunos platos, porque la riqueza de la influencia afroperuana presente en este distrito es muy rica.

La alimentación está relacionada con el modo de vida del ser humano y dice mucho sobre la educación y la cultura de las personas; ella muestra la riqueza o la pobreza de un pueblo, su abundancia o escases. Al respecto señala Nunes dos Santos: “el inicio de las civilizaciones está íntimamente relacionado con la obtención de los alimentos: su cultivo, preparación, ritual y costumbres; además del placer de comer”⁽³⁾.

Efectivamente, en Zaña existe una rica tradición alimenticia, heredada desde hace siglos, la cual consiste en la preparación del chancho en una variedad impresionante de platos. Desde hace algunos años, según refiere don Luis Felipe Gutiérrez Colchado (actual promotor del Festival del Chancho en Zaña), el

arroz con chancho es uno de los platos bandera, el cual consiste en una combinación mágica de sabores naturales de la zona. Se adereza con ajos y vinagre, se deja macerar un tiempo prudencial y se fríe en un fuego potente a base de leña de algarrobo y faique. El arroz tiene la peculiaridad de ser preparado conjuntamente con una vaina, denominada “chileno”. Para que el cerdo ofrezca una carne sabrosa, según don Luis, se tiene que criar en el corral de los pobladores de Zaña, estar alimentado con maíz.



Figura N° 2. Luis Felipe Gutiérrez Colchado (Cocinero)

A parte del arroz con chancho, la señora Manuela Callirgos Gamarra Gamarra (una experta de la tradición culinaria de Zaña), refiere que “*las patitas con garbanzo y la chanfaina, estos son mis platos típicos que yo siempre preparo. Nosotros en Agosto tenemos el festival del chancho, que el chancho se prepara de distintas maneras, tienes en adobo, tienes carne cecina, de la misma carne de la salchicha*”.

Se podría decir que, a partir de lo que refiere la señora Manuela Callirgos, los platos típicos a base de cerdo, son parte de un sistema cultural, ofrecidos en días específicos: “*los sábados el arroz con chancho, el domingo que son las patitas con garbanzo, el frito y la chanfaina, esos son los platos típicos que se hace acá*”.



Figura N° 3. Plato a base de cedo

Esto que acabamos de hacer referencia está en consonancia con lo que señala Franco y Bourdieu⁽⁴⁾, cuando señalan que el gusto y las preferencias son formados culturalmente y controlados socialmente. Es decir, los hábitos culinarios son influenciados por los factores como la clase social, la raza, la religión, la edad, la educación, la salud y el ambiente social. Por lo tanto se puede afirmar que el gusto es formado socialmente y no individualmente, e influye el comportamiento de consumo como expresión de la clase social a la que se pertenece. Las personas dedicadas a la elaboración de estos platos, en base al cerdo, guardan secretos inmemoriales y por eso que las personas que conocen sus secretos van a visitar Zaña y poder disfrutar de esas bondades sabrosas, que no es solo un plato de comida, sino la puesta en escena de la riqueza cultural de los lugareños.



Figura N° 4. Arroz con chacho

Lo que señala Franco y Bourdieu⁽⁴⁾, no está lejos del testimonio de la señora Manuela cuando nos contaba que se dedica a la preparación del chancho, gracias a los aprendizajes heredados de sus abuelos y siempre la comida está relacionado con alguna tradición, en este caso, religiosa: “Bueno, yo recuerdo desde mi niñez, yo nací acá, donde mis abuelos celebraban una fiesta religiosa de una Virgen y se veía que mataban los chanchos y ellos distintos platos preparaban la rellena, la salchicha, la cecina que hacían, entonces eso ya es una cosa tradicional de años. Yo me he enfocado más en el preparado”.

Los poetas han compuesto algunos versos sobre la importancia de la carne del chancho, aquí un ejemplo, recitada por María Antonieta Samamé Coss, guía del templo de Zaña:

*El chancho para el zañero, es el plato favorito
Se come en chanfaina y frito, lo llaman el caballero.
Aunque le digas cochino, en ese tono mi angustia
O le guste el agua sucia, ese es su destino.
Claro que es el mejor cochino que tiene sabor a chiquero
A ese chancho yo prefiero.
Que es un nombre popular es un grande ideal
El chancho para el zañero.
Es rico el arroz con chanco, son ricos los chicharrones.
Las patitas me las pones, mezcladitas con garbanzo
Porque de comerla no me canso, porque de ese animalito*

*Es sabroso hasta su grito.
El chancho para el zañero es el plato favorito!*

BRANDO (decimista zañero)

En las décimas referidas, descubrimos el simbolismo representativo de la carne del cerdo, quien a pesar de comer una serie de alimentos no tan saludables, despierta en los poetas admiración, ya que su carne sabrosa, deja una huella imborrable en el gusto de los comensales, la cual dura toda una eternidad.

Yeshayahu, en su estudio sobre la gastronomía, nos cuenta que ésta es un elemento representativo de la cultural y la interculturalidad donde la cocina ha sido el punto de encuentro de diversas culturas. Nos dice, además: “La gastronomía es el punto de encuentro de culturas produciéndose una recreación culinaria fusionando comidas y sabores de cuatro continentes desde la segunda mitad del siglo XIX”⁽⁵⁾. Rescatamos la idea de que la gastronomía es posibilidad de encuentro cultural, no es solo una comida, allí existe sabiduría, conocimientos e intenciones humanas.



Figura N° 5. Patitas de cerdo

El mismo autor, en otra parte de sus estudios, nos dice que la gastronomía peruana se ha convertido en el aporte positivo de la migración hacia el Perú, permitiendo desarrollar diversas tradiciones e identidades culturales. En este sentido, la cocina es y ha sido el punto de encuentro natural de todas las culturas. Es además, la manifestación de la existencia del mestizaje. De esta manera, la gastronomía es el fiel reflejo de la complejidad y riqueza pluricultural del Perú⁽⁵⁾.

No hay duda que los hábitos alimenticios en nuestro país son el resultado de la influencia cultural de los colonizadores e inmigrantes que incorporados a la cultural local han originado una gastronomía diversificada que despierta cada vez más el interés a nivel mundial.

Para graficar lo que se ha señalado, la señora Manuela Callirgos nos compartía algo muy rico en contenido cultural, respecto a la preparación de las patitas de chancho: “Es según la cantidad que quieras preparar,

pueden ser las 4 patitas que te salen para 8 platos, porque es la mitad de patita que se forma para un plato, son las patitas del chanco que se sancochan, se sancocha también el garbanzo, pero por separado, tú en una cacerola se pica la cebolla en pluga acompañada con el ají amarillo en pluma. A cinco minutos de preparar la tienes amacerada la cebolla con vinagre, pimienta, no se le echa sal porque la marchita a la cebolla. Entonces en un recipiente echas la cantidad de aceite, y una vez que el aceite ha calentado, viertes la cebolla que ha estado amacerada, le echas el color y conforme nomás suda un poquito viertes las patitas ahí que ya están sancochadas con sal, mueves, y le agregas el garbanzo bien escurrido; eso es todo el preparado de las patitas. La dejas hervir unos 5 minutos para que se penetre el aceitito y se sirve con sus yucas sancochadas, no se sirve con arroz. Se puede comer en el desayuno, almuerzo”.



Figura N° 6. Frejoles con cerdo

El testimonio vivo de Manuela, refleja la sabiduría acoplada de años de vida dedicada a la preparación de la comida; manifiesta, además, la combinación de tradiciones culturales, la fusión cultural, la riqueza de sabores y la combinación de productos de la zona. Estos testimonios culturales hacen decir a Delgado, en su estudio sobre Zaña, zona de negros, que las comidas de la población negra, como Zaña o Capote, están preparadas usando chanco. Entre sus potajes podemos enumerar los siguientes: frito, frejoles con pellejo de chanco, patita de chanco con garbanzo, arroz con chanco, chicharrones, manías, llamadas también patitas migadas (a base de patitas de chanco con arroz molido y sarza), adobo, pellejo a la sartén, chanco guisado, chanfaina, chanco sancochado, patitas de chanco con sarza, rellena con hierba buena, salchichas, etc.⁽¹⁾.

Sobre el aporte negro a la gastronomía nacional Waldamar Espinoza, manifiesta que “Las negras eran dinámicas preparadoras de comidas y bebidas, tales como los tamales, picarones, frejoles colados, que hoy en día dan personalidad al alma peruana”⁽⁶⁾.

Asimismo, afirma que en el Perú los platos preparados a base de vísceras son, también, producción de las prodigiosas manos negras, por ejemplo los anticuchos, los choncholies o pancitas que muchas veces observamos en las esquinas del barrio⁽⁶⁾.

Los platos nacionales más sabrosos preparados por las mujeres morenas y moriscas los hacían utilizando las sobras de los insumos culinarios, de las partes marginales de los animales dadores de carne a las clases altas. Eso ocurrió con el caucau, con la sangresita, la patita, la chanfainita y otros. Por eso lo consumían en el hogar de forma macera, eludiéndoselos en las grandes ocasiones, señala Espinoza⁽⁶⁾.

Hay que agregar otros platos típicos como el tacu-tacu, la carapulcra y el cau-cau; entre los postres, está la deliciosa mazamorra y la chicha morada fueron creación negra y están asociadas a la festividad del Señor de los Milagros, por eso algunos afirman que esa fue la razón por la que al mes de octubre se le denomina “Mes morado”.

No hay duda que Zaña guarda secretos culturales, y por ende, antropológicos, muy variados y de mucha acogida en la población.

Zaña y sus contrastes en la salud

Es indudable que Zaña es un pueblo del rico comer y una ciudad que guarda secretos gastronómicos en cada uno de sus pobladores. Cada una de esas manos mestizas hace magia con los frutos del lugar, ofreciendo una variada y rica comida, exquisita para el paladar de todo visitante. Sin embargo, Zaña alberga en su rica cultura gastronómica, problemas serios a nivel de la salud. Al momento de realizar la investigación se vino a nuestra mente una serie de preguntas referentes a la salud. Nos preguntamos de qué forma estas personas pueden disminuir los efectos nocivos de la grasa del cerdo en su salud y en las salud de los comensales; qué saberes populares poseen al respecto. Don Luis nos compartió que contrarresta esos efectos a base de “un apetitivo, un pisco, un cañazo y la chicha de jora que preparamos en pailas”. Nuestra duda seguía en pie, por lo que se decidió entrevistar al personal de salud presente en Zaña, en este caso, a la Técnica Yolanda Colchado Díaz.



Figura N° 7. Depósito para la chicha

En Zaña, desde la perspectiva de Yolanda Colchado, los pobladores sufren enfermedades como los bronquios, rinoфаринgitis, rinitis, infección de tracto urinario (ITU), enfermedades diarreicas agudas (EDA), amigdalitis aguda. Estas enfermedades se debe a la baja calidad en la alimentación, especialmente a la forma de preparar los alimentos, quienes a veces por el apuro de comer, no hacen un buen lavado de manos; las frutas lo comen sin lavar, todo ingresa por la boca y las IDAS.

El poblador de Zaña consume bastante carne de cerdo, por lo que nos urgía preguntar qué datos de la población se posee acerca del colesterol, los triglicéridos, la anemia y la obesidad. La respuesta que se nos proporcionó fue la siguiente: *“... prácticamente para que haya triglicéridos no necesariamente la persona tiene que estar obesa, porque yo he visto a personas delgadas que tienen sus triglicéridos, pero es porque han comido mucha grasa, eso se da por el chanco, el pollo a la brasa, las hamburguesa. Hay que tener cuidado con los triglicéridos... ¿Anemia? Sí, hay bastantes anémicos, tanto en adultos como en niños. A veces están bien gorditos, pero tienen su anemia... ¿Y eso a qué se debe? A la alimentación, por decir, a veces la mamá con el apuro les frie cualquier cosa, comida chatarra prácticamente, porque no le dan, por decir, sus ollucos, ellos dicen el olluco no lo coman porque yo no soy serrano, acá el zañero tiene esa tradición. Pero tú sabes que el olluco contiene su colágeno, aparte, no me tomo, pues en la sopa de arvejas no porque no me gusta el grano, otro detalle del zañero, ya que a veces hay que acostumbrar una buena nutrición. Acá también no acostumbran a comer el mote, el frejol, que contiene bastante nutrientes, o el choclo también que es vitamina A, aparte que es bueno para la piel. Acá lo que acostumbran hacer sus tamales que lo hacen con mucha manteca de chanco, en cada preparación le echan 3 a 4 kilos, por eso es que el tamal sale brillando...”*

Preguntamos si los hábitos alimenticios de los zañeros eran balanceados. La respuesta que pudimos rescatar fue que no; esto es lo que nos compartieron en el Centro de Salud: *“acá la dieta no es balanceada, acá pues es tradición. Lunes preparan el espesado, ceviche de caballa; el martes están preparando cabrito con sus frejoles; el miércoles están preparando una sopa de fideo con su pollo de granja y su estofado también, y así sucesivamente; es raro la gente consume pescado. Si te consumen, te consumen una vez; muy pocos hace su sudado de pescado o sus albóndigas, o su chilcano que contiene bastante nutrición como es hierro, zinc y el magnesio que contiene el pescado”*.

Si los pobladores consumen bastante grasa, preguntamos ¿Cuál es el promedio de vida del poblador de Zaña? La respuesta que nos proporcionaron es bien llamativa: *“Ahorita en estos tiempos, yo veo que ya los jóvenes a veces llegan a los 50 o por ejemplo hay una chica que se ha muerto a los 41 años, aparentemente la joven estaba bien nutrida, gorda, robusta, pero de la noche a la mañana murió, es que el colesterol y los triglicéridos, el hígado estaba demasiado grasoso, el corazón que también estaba bien grasoso y eso se debe al consumo de mucha grasa”*.

También nos interesaba saber acerca de lo que el personal de salud pensaba acerca de la calidad de la carne de los cerdos que se consume en Zaña. Nos dijeron que en un porcentaje menor, los criaban en casa, con los cuidados necesarios; sin embargo, debido a que la parte cultural se ha mezclado con el afán del comercio, los cerdos los compran en otros lugares, y esto ha traído como consecuencia la baja calidad de la carne, puesto que a veces los crían en medio de los basurales, generando cierta desconfianza debido a que pueden tener parásitos y tener la triquina.

Si bien es cierto que el cerdo ofrece diversas posibilidades de preparación, y los comensales pueden disfrutar de dichas bondades, los que preparan dichos potajes, están expuestos a una serie de enfermedades. Una de ellas es la exposición por mucho tiempo al fuego, siendo la vista la que más se ve afectada. Respecto a este tema, la señora Manuela, nos manifestaba: *“Sí, yo he dejado ya un poco por el motivo de que la leña me ha dañado un poquito la vista; yo sufro de presión ocular, pero a veces lo hago por trabajo”*.

Los zañeros consumen la carne de cerdo, la cual ha afectado en muchos aspectos su salud, no porque la carne en sí misma complique la salud, sino debido al preparado o a la mala preparación. Por otro lado se debe al desbalance en su consumo y sobre todo, al poco cuidado en la higiene al momento de preparar y de consumir. En este sentido, es necesario implementar una cultura del cuidado al momento de preparar la carne del cerdo. También se tiene que enseñar a priorizar la carne y dejar de lado las vísceras o la parte grasosa del animal.

Bondades nutricionales del cerdo según la ciencia

Normalmente cuando se habla de la carne del cerdo, se piensa en la grasa y en sus efectos nocivos para la salud de las personas. Pero, ¿qué tan cierto son esas ideas, en qué se sustentan esos prejuicios? Hemos visto que los moradores de Zaña, gustan de comer el cerdo y de ofrecerlo en sus diferentes festividades a las personas que visitan esta ciudad. Según las observaciones del personal del Centro de Salud, el consumo del chanco, está afectado negativamente la salud de los zañeros.

Con el fin de despejar ciertas dudas, hemos revisado algunos estudios que han abordado a profundidad este tema. El Dr. Villariano⁽⁷⁾, refiere que la carne de cerdo posee cualidades nutricionales que están entre las carnes rojas y las blancas, por lo que a veces se le ha catalogado como la “carne rosa”. Concretamente nos dice: *“Se puede hablar de que es un alimento muy completo en su contenido nutricional. Pensemos que contiene una cantidad de proteínas que se puede considerar dentro de un equilibrio óptimo”⁽⁷⁾*. El galeno menciona que una ración de carne de cerdo de 120 gramos, contiene unos 22

gramos de proteínas de alto valor biológico, las que contienen todos los aminoácidos necesarios para el buen desarrollo de nuestro organismo, y estos gramos vienen a ser casi el 100% del total diario que un ser humano puede necesitar.

El mismo doctor, menciona que la carne de cerdo contiene otro arsenal nutricional muy importante y son los micronutrientes; dice: *“ya que esta carne contiene vitaminas y minerales en proporciones interesantes. La más importante es la vitamina B1 (tiamina) cuyas proporciones son casi espectaculares”*⁽⁷⁾.

Al igual que las distintas zonas del cerdo, posee grasa de tipo monoinsaturada mayoritariamente, proteínas de calidad y minerales tan importantes como el hierro y el zinc. Su contenido en sodio es bajo, 80 mg por 100 g de producto, de tal forma que la adición de sal durante su cocinado será determinante para que pueda ser consumida o no por personas hipertensas, es lo que señala el estudio de Valero⁽⁸⁾.

La ración referida anteriormente (120 gramos), según Villariano⁽⁷⁾ cubre las necesidades diarias en su totalidad para niños, mujeres embarazadas y mujeres ancianas. Pero no solo contiene la vitamina B1 (beneficiosa para nuestra salud cardiovascular y para metabolizar los carbohidratos y producir energía), sino también la B3 (niacina, que contribuye al correcto funcionamiento de nuestro sistema nervioso) y en B12 (cobalamina) también muy importante. La carne de cerdo, según el estudio mencionado es rica en contenido de hierro y zinc, todos ellos nutrientes relacionados con el desarrollo del organismo en todos los niveles, y en particular su función sobre la serie roja sanguínea, siendo un buen soporte para evitar los procesos de anemia y de falta de eritrocitos (glóbulos rojos).

Para evitar que la carne del cerdo pueda generar ciertas enfermedades, se hace necesario el cuidado en la crianza y alimentación del animal. Esto es lo que señala el experto: *“No olvidemos que la mejora de los procedimientos de crianza han añadido elementos que equilibran el perfil lipídico del animal y va a repercutir en las posteriores cualidades de la carne consiguiendo que esta tenga un óptimo valor nutricional”*⁽⁷⁾. Si se tiene en cuenta todos estos aspectos, entonces la carne de cerdo no es tan peligrosa para la salud. Sin embargo es necesario el cuidado y buena alimentación del cerdo, a fin de preservar la salud de las personas. Y esto es lo que le falta a la gastronomía de Zaña, control de calidad. En este sentido, se tiene que optimizar las propiedades nutricionales de la carne de cerdo eligiendo la forma de cocinado adecuada, utilizando los elementos de cocción adecuados, de preferencia los más rápidos, como microondas, plancha o parrilla. Que no se exponga al fuego de leña.

En relación a la valoración nutricional de la carne de cerdo, los estudios refieren que compone fundamentalmente de tejidos muscular, que contiene agua, sales minerales, diferentes vitaminas, proteínas, algo de hidratos de carbono, lípidos y tejido conectivo. Cabe destacar que la carne de cerdo es una buena fuente de vitaminas del grupo B, especialmente la vitamina B1 (0,95 mg). También contiene cantidades significativas de riboflavina, niacina y vitamina B6. Destaca su elevado contenido en vitamina B12. También están presentes las vitaminas liposolubles A y D.

Igualmente, hemos de destacar la presencia de otras vitaminas como la B6 y la B12 y de minerales como el hierro, zinc, fósforo y potasio, que representan el 1% de su peso. Estos datos nos permiten afirmar que la carne de cerdo es ideal para incluir en cualquier etapa de la vida. En el caso de los niños, este alimento les puede ayudar a potenciar su desarrollo cognitivo por su aporte de hierro y contribuir a su metabolismo energético normal por su contenido en vitamina B1.

Por su parte, los adolescentes encontrarán en la carne de cerdo su mejor aliado para recibir el nivel de proteínas que su cuerpo necesita dado que en esta etapa, su organismo se encuentra inmerso en una continua síntesis y cambio proteico. Durante el embarazo es igualmente esencial, porque el aporte de vitamina B12 de la carne de cerdo ayudará al proceso de división celular y a la formación normal de los glóbulos rojos. Finalmente, en la etapa de la vejez hemos de tomar una serie de medidas preventivas para mejorar la salud de nuestro corazón, algo a lo que contribuye la vitamina B1 de la carne de cerdo. Nada desdeñable tampoco son los beneficios que nos proporciona el potasio, presente en su composición nutricional para regular los niveles de presión arterial, según refiere Tabasco⁽⁹⁾.

CONCLUSIONES

A partir de los estudios, entrevistas y visitas al distrito de Zaña, se ha podido constatar que la cocina identifica a las personas, y a la vez, permite diferenciar a un pueblo de otro, porque cada uno guarda sus propias tradiciones y secretos. No cabe duda que la cocina es expresión de inagotable riqueza cultural, ya que es el fiel reflejo de sus habitantes que interactúan entre sí. Sin embargo, se ha podido constatar que la cocina zañera, centrada en la preparación variada del cerdo, necesita asesoría técnica, ya sea para la misma preparación y también para la misma crianza de los cerdos. La higiene y presentación de dichos platos es otro elemento a mejorar. A su vez, se necesita realizar talleres que permitan conservar las sanas tradiciones, sin que éstas se conviertan en un elemento netamente comercial.

Con la finalidad de darle un sentido más cultural a la

tradición zañera de la preparación de la cerne del chanco, es necesario rescatar la idea de la gastronomía como posibilidad de encuentro cultural, puesto que no es solo una comida, allí existe sabiduría, conocimientos e intenciones humanas.

Zañana aparentemente es un pueblo bien alimentado, sin embargo se constata que existen una serie de enfermedades no atendidas por el Estado ni por la Región y menos por las autoridades locales. Yolanda Colchado nos reportaba que los pobladores sufren enfermedades como los bronquios, rinitis, infección de tracto urinario (ITU), enfermedades diarreicas agudas (EDA), amigdalitis aguda. Estas enfermedades se debe a la baja calidad en la alimentación, especialmente a la forma en cómo preparan los alimentos. En este sentido es necesario que se impulse el sano proceso de la preparación de los alimentos y la cultura de una alimentación balanceada.

Aparentemente la carne de cerdo, por su alto contenido en grasa, podría ser nocivos para la salud, sin embargo los estudios de la carne del cerdo contiene un arsenal nutricional muy importante, pues contiene varias vitaminas y minerales (como el hierro y el zinc) en proporciones interesantes. La más interesante es la vitamina B1 (Tiamina beneficiosa para nuestra salud cardiovascular y para metabolizar los carbohidratos y producir energía). En su carne se ha encontrado proteínas de calidad. Posee también la vitamina B3 (niacina, que contribuye al correcto funcionamiento de nuestro sistema nervioso) y la B12 (cobalamina) también muy importante.

¿Qué es lo que le falta al poblador de Zaña, dedicado al arte de la cocina a base de cerdo? Por un lado les falta cuidado en la mejora de los procedimientos de crianza han añadido elementos que equilibran el perfil lipídico del animal y va a repercutir en las posteriores cualidades de la carne consiguiendo que esta tenga un óptimo valor nutricional. Por otro lado, les falta trabajar en ofrecer un producto de mejor calidad, con una higiene impecable y separar la carne de la grasa.

Conflictos de interés: El autor niega conflictos de interés.

Financiamiento: Autofinanciado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Delgado RP. Cocina, cultura e identidad lambayecanas. Rev. Utopía Norteña. [Documento en Internet]; 2012. (Consultado el 12 de setiembre de 2017). Disponible en: <https://cyberletras.files.wordpress.com/2012/03/cocina-cultura-e-identidad.pdf>
2. Gonzáles-Lara J. Gastronomía peruana identidad cultural, e interculturalidad. [Texto en Internet]; 2011. (Consultado el 21 de setiembre de 2017). Disponible en: <http://peruimmigrationdocumentationproject.blogspot.pe/2011/08/conceptualizando-la-sociologia-de-la.html>
3. Nunes dos Santos C. (2007). Somos lo que comemos. Identidad cultural, hábitos alimenticios y turismo. Rev. Estudios y Perspectivas en Turismo, Vol. 16 (2007); p. 234-242. [Documento en Internet]; (Consultado 11 de setiembre de 2017). Disponible en: <http://www.scielo.org.ar/pdf/eypt/v16n2/v16n2a06.pdf>
4. Franco A. De cazados de gourmet: una historia de gastronomía. Sao Pablo, Edit. SENAC; 2001.
5. Yeshayahu, J. La Peruanidad en la diáspora: El ser peruano en la diáspora. [Texto en Internet]; 2007. (Consultado el 12 de setiembre de 2017). Disponible en: <http://www.letralia.com/202/ensayo02.htm>
6. Espinoza W. Historia del pueblo afroperuano y su porte a la cultura del Perú. [Texto en Internet]; 2016. (Consultado el 24 de octubre de 2017). Disponible en: http://www.regionhuancavelica.gob.pe/webregion/descargas/2016/EIB/Diversos%20materiales%20EIB/Historia%20del%20pueblo%20afroperuano_tom%201.pdf
7. Villariano A. La carne de cerdo: Coma bien, coma sano. Universidad Complutense de Madrid. [Texto en Internet]; 2004. (Consultado el 17 de octubre de 2017). Disponible en: <http://www.icvillar.es/salud/salud5.pdf>
8. Valero T. Guía nutricional de la carne. [Texto en Internet]; 2010. (Consultado el 24 de octubre de 2017). Disponible en: <http://www.fedecarne.es/ficheros/swf/pdf/guiaNutricion.pdf>
9. Tabasco H. Beneficios de la carne de cerdo para la salud. [Texto en Internet]; 2016. (Consultado el 24 de octubre de 2017). Disponible en: <http://www.porcimex.org/160517tabascohoy.pdf>

Correspondencia

Rodrigo Burga, Morely.

Correo: more.rodriburg@gmail.com

Revisión de pares

Recibido: 10/09/2017

Aceptado: 30/09/2017