

# Parlem de persones grans i de cultures alimentàries

Influència de la transmissió d'altres cultures alimentàries en l'alimentació de les persones grans



**Assumpció Roset**  
Farmacèutica,  
Vocalia Alimentació,  
**COFB**



**Oscar Llansó**  
Farmacèutic,  
Vocal Alimentació,  
**COFB**



**Glòria Arbonés**  
Farmacèutica,  
Vocalia Alimentació,  
**COFB**

*(Els autors volem agrair aquí les aportacions de la senyora Elena Horiuel, biòloga i bona coneixedora del tema tractat en aquest article)*

## 01. Antecedents

Aquest article vol fer una reflexió sobre un dels temes tractats en una Guia sobre l'alimentació que es troba en la pàgina web de la Fundació Fira Gran. El seu objectiu és orientar sobre l'alimentació d'aquelles persones grans que han perdut autonomia i precisen ajuda. Aquesta ajuda fa referència a la persona cuidadora tan si és familiar com professional, però pot representar en alguns aspectes una ajuda per a les persones grans amb autonomia, en relació a la seva pròpia alimentació. És un material que afegeix una visió sobre l'alimentació en les diferents cultures a través de la persona cuidadora. A través de **l'atenció centrada en la persona** exerceix la seva influència sobre la persones grans que cuida.

Fent una ullada a les diferents cultures alimentàries d'arreu del món, vam veure que hi havia importants diferències en l'alimentació i que en determinats casos afectaven l'equilibri alimentari. També, tot i formant part de la nostra àrea mediterrània, alguns països s'allunyaven de l'alimentació saludable.

Pensem que és necessari que en les persones grans, el cuidador/cuidadora ha de rebre informació i formació així com accessibilitat a eines i estratègies adients. Comptant també amb el conseqüent aprenentatge. En aquest sentit el Col·legi de Farmacèutics de Barcelona, la mateixa Fundació Fira Gran i altres entitats com Fatec **han tingut en compte la dimensió intercultural de l'alimentació i específicament de l'alimentació de les persones grans, un col·lectiu vulnerable. Es necessari també, que el Consell Alimentari arribi de manera fàcil i entenedora.**

## 02. Alimentació i cultura

Durant el nostre exercici professional vam tractar l'alimentació de la població amb conceptes sobre el **QUÈ, el COM, el PER QUÈ, amb QUI, QUAN, QUANT...**, en relació als aliments. Un dels temes més tractats va ser l'alimentació de les persones grans, un grup de població cada vegada més nombrós i longeu, on els hàbits alimentaris tenen un important paper per a la salut.

Cal recordar que cada persona té un pla alimentari personalitzat i que en les persones grans es fa molt necessària la seva aplicació. Encara que sembli un comentari innecessari recordem que, si bé les persones grans precisen menys energia, segueixen necessitant una bona aportació proteica. Per exemple, no és veritat que el sopar de les persones grans pugui consistir únicament en un iogurt i una poma, sinó que es segueix necessitant una bona aportació de proteïna de qualitat. Això evita, acompanyat d'exercici físic, la destrucció de la musculatura deguda a la sarcopènia i altres problemes de salut.

Coincidint amb l'allargament de la vida, l'atenció centrada en la persona **(ACP)** ha justificat, segons la nostra opinió, la seva presència en el tema que ens ocupa. L'Agència d'Atenció Integrada Social i Sanitària, en tràmits d'aplicació, està molt en la línia dels nostres plantejaments i pot ser de gran ajuda. És important constatar que contempla també la col·laboració activa de la persona gran en les decisions sobre la seva salut. El concepte d'atenció centrada en la persona és un bon punt de partida d'acord amb el pla alimentari diferenciat de cada persona gran.

El paper d'un cuidador/cuidadora ben informat i format es fa necessari, però es pot presentar un nou repte: Si la persona cuidadora no és autòctona pot trobar dificultats per conèixer els hàbits alimentaris de la persona gran autòctona. Així mateix, el cuidador autòcton pot tenir dificultats en relació a la persona nouvinguda des d'un re-agrupament familiar. Per una persona gran acostumada a un determinat tipus d'alimentació durant bona part de la seva vida, és molt difícil canviar d'hàbits i els alimentaris es tenen molt arrelats.

En el context de la guia que hem esmentat abans, es va fer referència a com les cultures alimentàries han pogut influir en l'alimentació de les persones grans. Aquí és on hi té el seu paper el cuidador/cuidadora, tan si es autòcton com no, i la seva intervenció en el dia a dia de la persona gran cuidada és fonamental. És obvi que necessita informació, formació i eines i estratègies per portar a terme la seva tasca.

El protagonisme social serà tan de l'entorn familiar com del professional i necessita de bagatge formatiu i de recursos. L'equilibri alimentari ha de formar part del manteniment d'una bona salut.

Cal que l'alimentació diària compti amb la presència d'aliments de tots

els grups. La cultura alimentària està molt relacionada amb els tipus de productes de conreu i això depèn de factors com l'àrea geogràfica, el sòl o la proximitat del mar entre d'altres.

Avui dia, a conseqüència de la **globalització** es poden trobar en el mercat alimentari tota mena de productes durant tot l'any. Això dificulta socialment i culturalment una tria que faciliti la presència d'aliments de tots els grups per mantenir un equilibri en l'alimentació diària. En les persones grans es molt important personalitzar-lo.

### 03. Aportacions d'altres cultures alimentaries

Però no tot són inconvenients. l'intercanvi gastronòmic en un món globalitzat també pot esdevenir una eina de cohesió i reconeixement mutu entre països.

Les cultures alimentàries arreu del món tenen la seva influència en els costums i tradicions. Cal tenir en compte que la primera emigració de magrebins, als anys 90, estava formada per homes exclusivament, amb poca experiència en tècniques culinàries. No van aportar gaire be res en aquest aspecte. En canvi, de Filipines van venir famílies senceres pel servei domèstic. Les dones filipines des dels seus coneixements culinàries, van fer importants aportacions per a la interculturalitat.

Al Magreb (Marroc, Algèria i Tunísia) i a molts altres països de l'Islam, el patró alimentari, mescla de cultura àrab i persa, és bàsicament una forma de menjar dels habitants del desert. Es menja pa sense llevat, els aliments són cuinats d'una manera senzilla i es fa un gran consum d'infusions molt ensucrades, fruits secs, fruita assecada i pastisseria molt dolça.

Equador i Colòmbia presenten una cuina amb influències de la població nadiua local, de les diferents cultures europees que van colonitzar el territori, com l'espanyola, i de la cultura alimentària africana que va arribar al país a través dels esclaus. Mengem molt blat de moro, arròs, patata, fesols, iuca, quinoa o cacauets (maní) i en format de sopes. En altres cultures més allunyades, com la xinesa, en l'àrea geogràfica de l'arròs, degut a la manca de terres cultivables (només d' un 11% del

territori), trobem una cuina on es consumeixen aliments no presents en cap altre cultura alimentària.

A les Filipines, amb clares influències americanes i també espanyoles els agraden els sabors agres i salats . Es consumeix poca llet de vaca i, en canvi, se'n consumeix més de cabra.

La nostra societat ha d'actuar d'acord amb el respecte a d'altres cultures que conviuen amb nosaltres amb la seva gastronomia i tradicions. Però cal saber també que conèixer els costums del país d'acollida és una manera de promoure la **interculturalitat**.

L'alimentació, per tant no es un fenomen biològic únicament, sinó també un fenomen social, cultural i econòmic. Es també un fenomen emocional, ja que alguns plats es poden vincular a celebracions familiars i recordar a les persones (pares, amics, germans, avis...) que els preparaven i amb qui es compartien.

La nostra àrea geogràfica es troba a la Mediterrània, però no som representants exclusius de la cultura alimentària de la zona. La compartim amb altres països, amb productes que els són propis i les tradicions determinades per la estacionalitat. Culturalment, d'acord amb els seus conreus i el clima es poden trobar plats d'estiu, de primavera, de tardor o d'hivern .

La globalització que ja hem comentat, pot facilitar un cert apropament entre cultures i forma part de la interculturalitat. Si és te en compte la presència d'aliments de tots els grups, es pot mantenir un bon perfil nutricional, centrat en cada persona gran

## 04. Alimentació mediterrània

Hem cregut necessari fer un apunt específic sobre l'alimentació mediterrània - també anomenada dieta mediterrània - per situar-nos en alguns aspectes del tema.

Sabem que a casa nostra gaudim de la disponibilitat d'aliments propis de la nostra àrea geogràfica i que es corresponen amb un model d'alimentació saludable per a totes les edats. Sabem també que no és

una alimentació estrictament vegetariana tot i la majoritària presència d'aliments vegetals. L'oli i el pa (que es correspon amb l'àrea geogràfica del blat) en són representatius, de la mateixa manera que, com hem dit, l'arròs ho és a la Xina i altres països asiàtics.

Un important referent en aquesta alimentació són les hortalisses (aquí també podem parlar de verdures que són hortalisses de fulla verda).

Els llegums, moltes vegades oblidats, tenen una presència important en moltes cultures alimentàries del món. També ho són les fruites, de molta presència en la nostra àrea geogràfica i molt recomanables per a les persones grans. Fruites i hortalisses, per la seva composició en fibra, vitamines i aigua tenen un paper "clau" pel sistema immunitari i la microbiota intestinal. El peix (el marisc també) en forma part i és molt important per la seva proteïna de gran qualitat. La carn, els ous i els lactis també en són presents i són beneficiosos sempre que es consumeixin amb moderació.

Tot això ajuda a veure la necessitat d'una informació i una formació amb disponibilitat de recursos i estratègies que facilitin la tasca del cuidador/cuidadora, ja sigui familiar o professional en benefici de la salut de cada persona gran, des d'una adaptació **personalitzada**.

## 05. Conclusions

- 1.** La informació i la formació de la persona cuidadora ha de permetre fer arribar el Consell Alimentari a les persones grans, que han vist minvada la seva autonomia, de manera que puguin accedir a una alimentació saludable.
- 2.** Les diferents cultures incideixen en l'alimentació de les persones grans i el cuidador/cuidadora ha de disposar de recursos per tal que aquesta transmissió respecti l'equilibri nutricional des del respecte intercultural.
- 3.** És necessari que la persona cuidadora disposi d'eines i estratègies des de la informació, formació i aprenentatge per a portar a terme la seva tasca, tot considerant les condicions i capacitats de la persona cuidada.

4. Cada persona té un pla alimentari que li és propi. L'atenció centrada en la persona (ACP) facilita personalitzar el Consell Alimentari, amb un missatge clar i entenedor. La persona gran ha de poder col·laborar en les decisions sobre la seva salut.

5. Cal sensibilitzar i implicar les Entitats i les Administracions, per tal que dotin de recursos i estratègies al cuidador/cuidadora de la persona gran .

## 06. Bibliografia

1. Llei 10/2025, de 26 de novembre de l'Agència d'Atenció Integrada Social i Sanitària de Catalunya Generalitat de Catalunya
2. Nova Guia Pràctica per al desplegament de l'atenció integrada de l'entorn domiciliari Departament de Salut Generalitat de Catalunya
3. Agència de Salut Pública de Catalunya, "Petits canvis per menjar millor" Gencat.cat(2024)
4. Arbonés Vilà, G., Puigdueta Lucas I. i Roset Elias, M.A., "Alimentació accessible i eficient per a persones grans", TECA. Tecnologia i Ciència dels aliments, 20, 13-21
5. Roset Elias MA, Arbonés Vilà, G. "Guia Calpeg-Consells alimentaris per les persones grans". Recuperat de <https://calpeg.cat>, (2024).
6. Ajuntament de Barcelona, "Què hem de menjar, com i per què. Consells saludables per a les persones grans", (2014.)
7. Vidal Ibañez, M., Ngo de la Cruz ,Joy. Recomanacions per al consell alimentari en un entorn de diversitat cultural (PD) Departament de Salut.Generalitat de Catalunya (2007)
8. Institut Català de la Mediterrània, "L'alimentació mediterrània". Generalitat de Catalunya, (1996)
9. Wikipedia (es.wikipedia.org)