

## CULTURA, PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y COMIDAS TRADICIONALES DE GESTANTES DE LA COMUNIDAD JUDÍA SEFARADÍ DE LA CIUDAD AUTÓNOMA DE BUENOS AIRES

TERRAZA, Raúl; CHABUBE, Evelyn; CONIGLIO, Constanza; LANZOLLA, Jésica Andrea; ZOGBI, Clara Inés; WIEDEMANN, Adriana.

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición, Buenos Aires, Argentina.

### RESUMEN

**Objetivo:** Conocer y comprender las prácticas alimentarias y representaciones sociales de un grupo de gestantes de la comunidad Judía Sefaradí, de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, entre 22 y 37 años, para poder realizar un abordaje nutricional eficaz acorde a la población.

**Metodología:** Estudio descriptivo, exploratorio y transversal, enfoque cuali - cuantitativo. Se realizaron 7 entrevistas en profundidad a mujeres adultas sanas embarazadas pertenecientes a la comunidad Judía Sefaradí y a un informante clave con experiencia en la cocina tradicional Sefaradí. El análisis de las mismas se realizó según Teoría Fundamentada. Se seleccionaron recetas típicas para realizar análisis cuantitativo nutricional utilizando tablas de composición química validadas.

**Resultados:** Las gestantes se basan en sus creencias religiosas para llevar a cabo una alimentación que consideran saludable, presentando, la mayoría, nociones bastante acertadas sobre la misma. Los alimentos con mayor

demanda fueron las carnes, siendo frecuente el consumo de pescado. El consumo de frutas y verduras se incrementó. Refieren poca variedad de lácteos en el mercado bajo certificación Kosher. Valoran su cultura alimentaria, expresada en el Shabat, por su carga emocional y simbólica. Las preparaciones tradicionales más mencionadas fueron: Mahude, Lajmashin y el Mejshi; estas aportan nutrientes críticos para el embarazo y permiten adaptaciones dietoterápicas.

**Discusión:** Las embarazadas presentan una alimentación totalmente Kosher, la cual atraviesa socioculturalmente a esta comunidad, en concordancia con los conceptos expuestos por Contreras y Aguirre, entre otros.

**Conclusión:** Es importante que el nutricionista conozca y respete las creencias religiosas, valores y cultura alimentaria para poder realizar un abordaje nutricional eficaz.

**Palabras claves:** Representaciones Sociales; Cultura Alimentaria; Nutrición y Embarazo; Comunidad Judía Sefaradí; Alimentación Kosher.

## SUMMARY

**Objective:** To identify and understand the food practices and social representations of 22 -37 years old pregnant women from the Sefaradi Jewish community living in Ciudad Autónoma de Buenos Aires, in order to make an effective and tailored approach for this population.

**Methodology:** Descriptive, exploratory and cross-sectional study with qualitative and quantitative analysis. This analysis was carried out through in-depth interviews to 7 healthy, pregnant women from the Jewish Community and to a referent of the named community due to her experience in the sefaradí cuisine. The analysis was done according to Fundamental Theory. Recipes were selected and a nutritional quantitative analysis was performed upon them using validated chemical composition tables.

**Results:** the interviewed women are based on their religious beliefs to build a healthy alimentation. Most of them seem to have accurate notions on critical nutrients and food sources. They eat meat mostly and fish is eaten frequently too. The consumption of fruits and vegetables increased. They referred to the lack of dairy products with kosher certification. They appreciate their food grammar, expressed in Shabat, due to its emotional and symbolic content. The most mentioned traditional preparations were: Mahude, Lajmachin, and Mejshi, which contain critical nutrients and can undergo dietotherapeutic adaptations.

**Discussion:** The women study's alimentation is totally kosher, which marks them socially and culturally, according to the concepts discussed by Contreras and Aguirre.

**Conclusion:** It is essential that the Lic. in Nutrition knows and respects their beliefs and culture at the time of carrying out a nutritional approach.

**Keywords:** Social representations, eating culture, nutrition and pregnancy, Sefaradi Jewish community; kosher alimentation.