

Soraya Sánchez Fernández

of THE LANGUAGES  
**energy**®

# EL LENGUAJE DE LA COMIDA

Investigación

EL IDIOMA DE LAS  
CULTURAS HISPÁNICAS

[www.thelanguagesofenergy.org](http://www.thelanguagesofenergy.org)

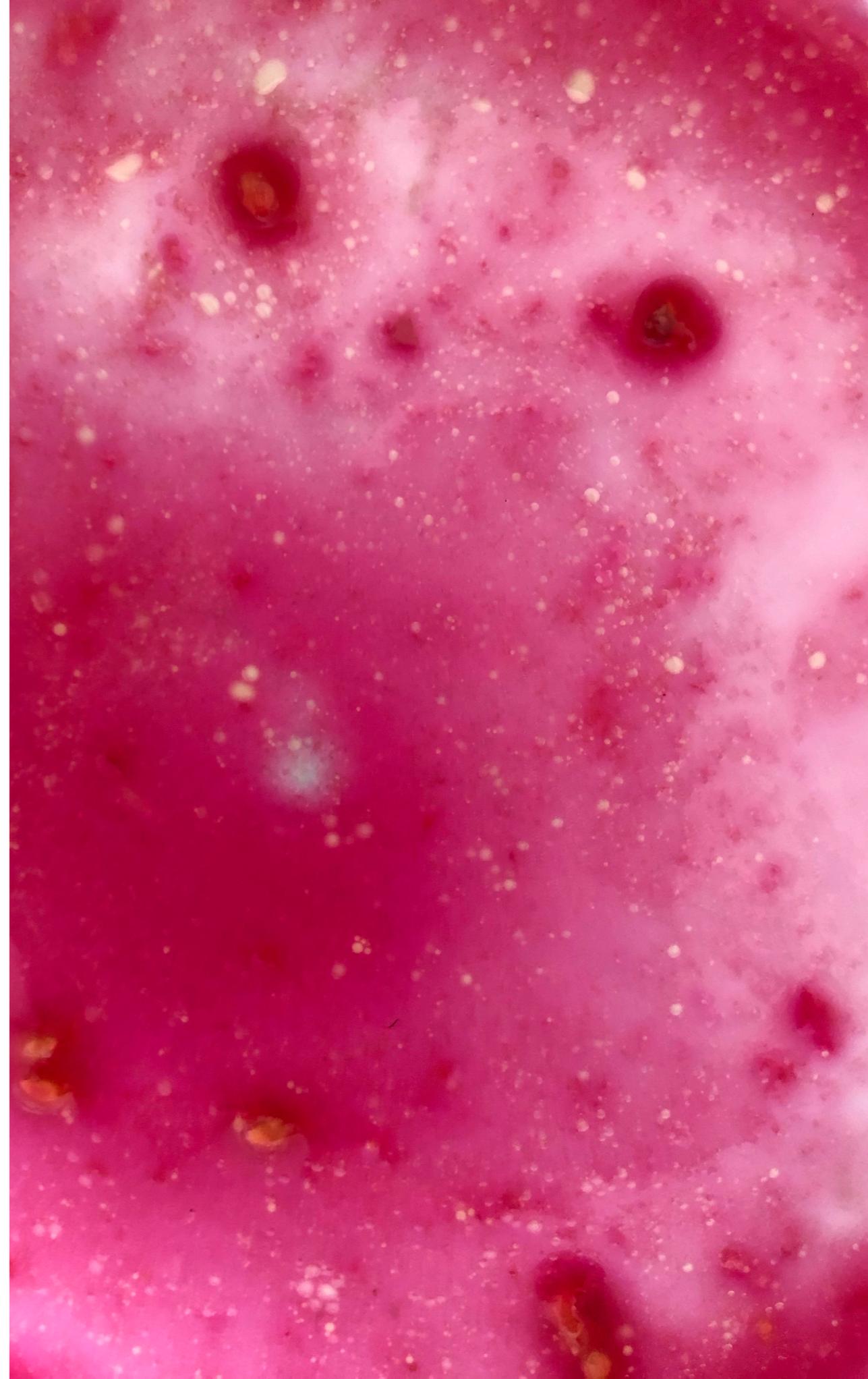
# ABSTRACT

La cohesión social, la vida en comunidad, la solidez en las relaciones sociales y familiares, y la transcendencia de ello a la hora de comunicarse, son bases intrínsecas que determinan el carácter de la sociedad dentro de las culturas hispánicas.

Esta investigación busca determinar el grado de importancia e influencia que la comida tiene en las culturas hispánicas, y cómo esto ha pasado a ser uno de los lenguajes de comunicación más usados y entendibles por la población.

Los datos recogidos para el estudio han servido para aprender sobre los modos de actuar, la inconsciencia en la comunicación no hablada, y en mayor profundidad, las bases de cómo desde hace siglos se viene generando una comunicación en lo social a través de todo lo relativo a costumbres, tradiciones, rituales y formas de comportamiento mediante el uso de la comida, con independencia de clase social, poder adquisitivo, sexo, raza o religión.

Nos centraremos en la descripción de las características más destacadas de la unión social que se genera a través de la comida y cómo este lenguaje se articula creando una mayor cohesión en comunidad.



# INTRODUCCIÓN

**Nutrition  
+ Emotion**

=

**Conscious  
Eating**



of **THE LANGUAGES**  
**of energy**®

Me llamo **Soraya Sánchez**, investigadora y Cofundadora de la organización internacional **The Languages of Energy**, junto con la socia Cofundadora **Marianke Grootjans**.

Me gustaría tomar un poco de tiempo para explicar quién soy y poder poner en contexto esta investigación.

Soy gestora cultural y estoy especializada en idear, crear y diseñar proyectos y programas de innovación cultural para la transformación social. Me dedico a la investigación en el campo del arte y la cultura, incluyendo la alimentación, y trabajo como coach en procesos de desarrollo personal a través de la voz y la comida.

Comencé a cocinar en 1988, con tan solo 7 años, me convertí en profesional a los 15, trabajé como chef durante más de una década, y tras estudiar en 2003 las técnicas y fórmulas del restaurante El Bulli con Albert Adriá, mi labor se desarrolló como profesora de chefs.

Llevo impartiendo formación en gastronomía, nutrición y alimentación más de 15 años. Y el punto de inflexión que marcó mi cambio de rumbo hacia una mayor profundización en la investigación, fue mi decisión de cambiar mi alimentación en 2011 sumado a cursar en 2013 la especialización de Ciencia y Alta Cocina en la Universidad de Harvard, cuestiones que concluyeron con la pérdida de 50 kg de peso.

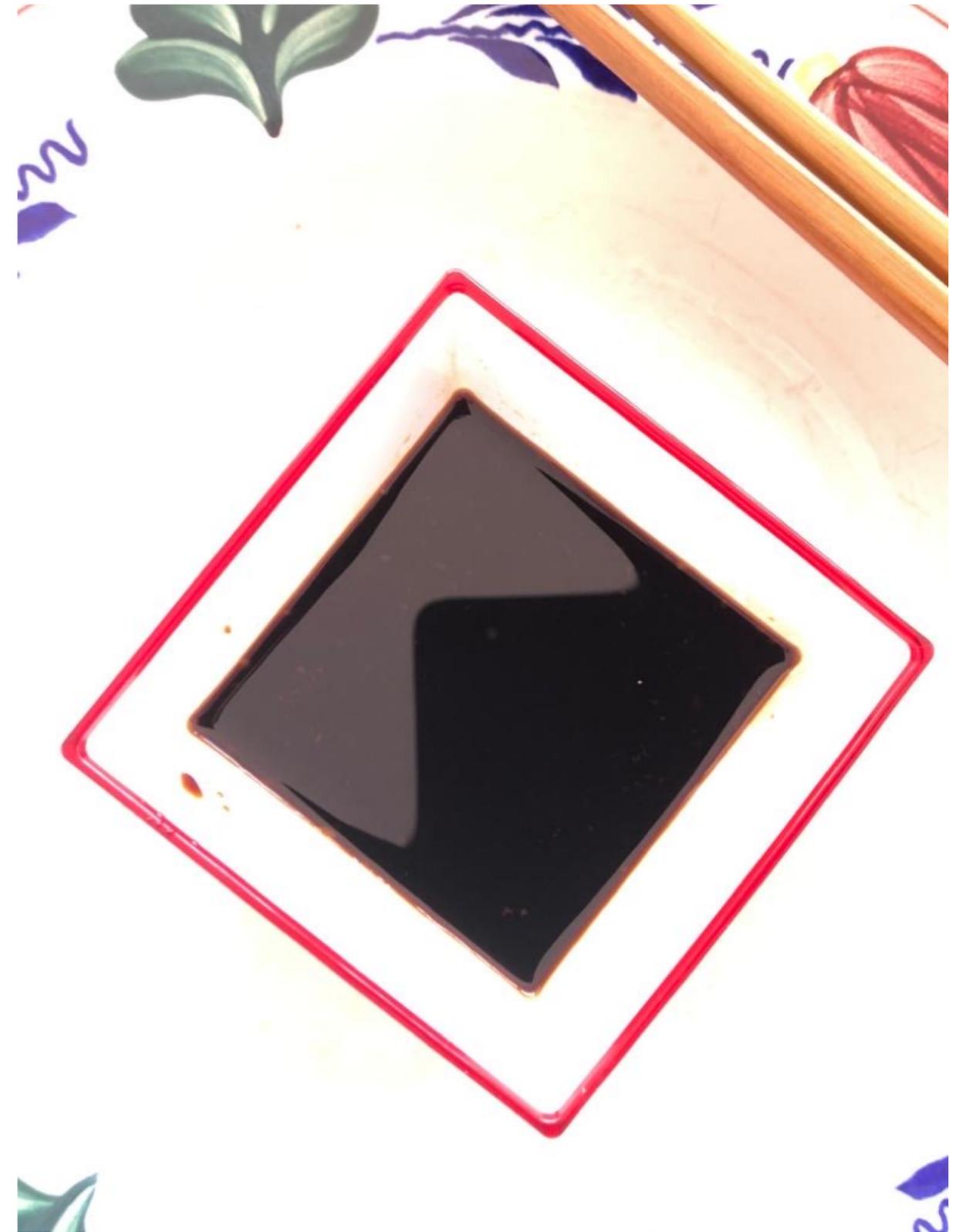
Todo este bagaje es parte fundamental del sustento de la investigación que vengo a presentar, por eso me parece muy importante tomar tiempo para poner en contexto un movimiento de comunicación que afecta a tantos millones de personas y que hasta el momento parece que pasa desapercibido.

Me gustaría destacar que mi experiencia es la base de donde todo confluye.

Mis experiencias como chef, como profesora, como coach, como gestora de proyectos culturales que prácticamente siempre incluyen procesos gastronómicos, y más allá de eso, mi propia experiencia personal de vida, porque yo viví directamente la importancia de la comunicación a través de la comida desde mi infancia.

Yo era muy vergonzosa, mi timidez en algunos momentos me paralizaba y este fue el motivo por el que comencé a cocinar, para poder expresar mi cariño y mi amor a mi familia. En algún momento mientras crecía, descubrí que las personas cuando comían eran más felices, sonreían más, se comunicaban mejor entre ellos y todo el ambiente alrededor era más fluido y agradable.

Esta decisión cambió mi vida para siempre y precisamente eso, es parte muy importante de por lo que hoy estoy aquí, teniendo la oportunidad de presentar lo que me atrevo a denominar como un nuevo lenguaje de comunicación, ***El Lenguaje de la Comida.***



# El Lenguaje de la Comida

Existen muchos más lenguajes en los que es posible poder comunicarse más allá de las palabras.



EL IDIOMA  
DE LAS CULTURAS HISPÁNICAS

*Espárragos blancos, pipirrana y canónigos con aguacate, tamari y umeboshi*

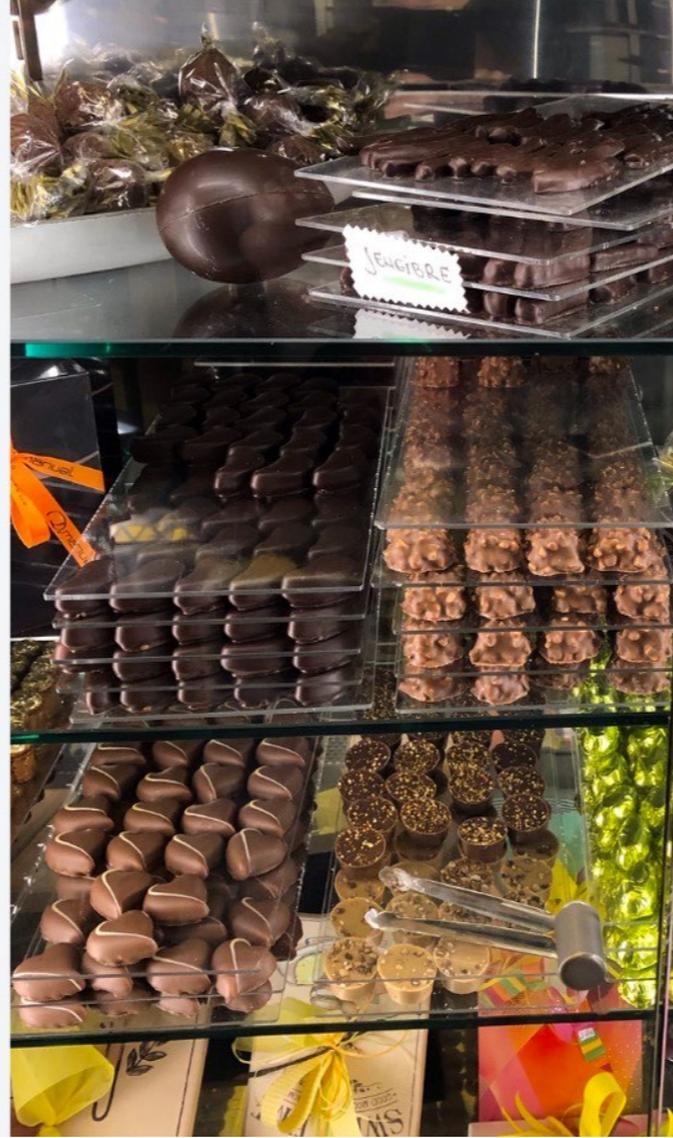
Pero qué es el lenguaje de la comida, qué implica, en qué consiste, qué incluye y cómo se desarrolla?

Como cualquier otro idioma, mediante la experiencia y la repetición. Mediante vivir en entornos que propicien su uso y estar junto con personas o grupos que enlacen o sean resonantes con conceptos similares y hablen el mismo “idioma”.

Y aquí es donde llegamos a una de las paradojas más sorprendentes del estudio: El Lenguaje de la Comida, es el idioma de las culturas hispánicas.

# Alimentación Social

CONEXIÓN COLECTIVA



Alimentamos nuestras relaciones sociales a través de reuniones y encuentros cuyo centro es la comida.

*Pastelería Don Manuel. Bilbao*

Ustedes mismos han podido comprobar que el carácter de las culturas hispánicas nos llevan a tener un tipo de tradiciones, relaciones sociales y una gestión de los comportamientos en comunidad que identifican de manera muy diferenciadora a una persona hispánica del resto de culturas a nivel mundial.

En el momento que han recibido un alimento, sus miradas, sus gestos, sus sonidos, el modo que han compartido con la persona cercana su experiencia.



---

La proximidad de un entorno natural apoya la relación entre las personas propiciando la utilización del exterior para las relaciones sociales y familiares.

## Entorno

*Costa del País Vasco. 2019*

Todo ello ha abierto un proceso de comunicación de manera automática que ha generado un cambio en la frecuencia de la sala y en el entorno.

Una mayor fluidez del contacto comunitario y una conexión entre desconocidos que se han visto reconocidos unos con otros únicamente con el acto de poder compartir el comer la misma comida y sus sensaciones.



Conectar  
Amistad y colectivo  
comunitario

El colectivo se conecta  
mediante experiencias.



Comunicar  
Familia e  
intergeneraciones

Las familias se comunican a  
través de los alimentos.



Compartir  
Trabajo y relaciones  
sociales

Las reuniones de trabajo  
concluyen con comida.

## *La comida y la apropiación de la calle*

*Feria de Santo Tomás y Aste Nagusia. Bilbao*

Como se puede apreciar en las fotos, con amistades y con familia todo se hace con comida, ya sea en casa, pero también mucho en las calles. En el País Vasco en general y en Bilbao en particular, lugar de donde yo procedo, incluso en las relaciones y encuentros profesionales la comida presenta un papel fundamental: la importancia de ser el punto de inflexión donde se apoyan las grandes decisiones.

Y ante esto exponer una pequeña anécdota que explica una situación que quizá en Bilbao se supone un extremo, pero que marca de manera diferencial el caso que venimos hoy a presentar, y es cómo cerró Frank Gehry su contrato del museo Guggenheim de Bilbao con el Ayuntamiento: en un bar comiendo pintxos y brindando con vino.

# Desarrollo de la Investigación

2004

2011

2018



Más de 18 años de estudio, vivencias, experiencias de fallo y error, cuestionarios, evaluaciones en las formaciones, entrevistas con alumnado, pacientes y personas cercanas.

Han sido más de 1000 personas las participantes en esta investigación, incluyendo a personas no pertenecientes a las culturas hispánicas que provenían de Francia, Reino Unido, Países Bajos y Austria.

---

# 88%



LOS LENGUAJES INCONSCIENTES

*Concurso gastronómico Aste Nagusia. Bilbao*

El 88 por ciento de estas personas confirman que nunca antes habían sido conscientes de que sus relaciones se basan o tienen una conexión de mucho peso con la comida. Y el mismo porcentaje de personas admiten que sus citas, reuniones sociales con familia, amigos, etc, tienen como centro fundamental algo relacionado con la comida. Ya sea comer, comprar comida o cocinar. Y sorprendentemente, en un porcentaje mas diferenciable, sobre todo según su procedencia, encontramos personas que incluyen como algo fundamental la comida en sus reuniones de trabajo e, incluso, la importancia de ello para el cierre de contratos con clientes, empresas y proveedores.

En el caso del País Vasco, es donde esto se confirma rotundamente.



Marianke Grootjans

Musicoterapeuta  
Artista Enérgica



Soraya Sánchez

Gestora Cultural  
Investigadora

## Quiénes somos

*Cofundadoras de la organización internacional The Languages of Energy*

Finalmente mi labor desde siempre he sentido que era trabajar para un mayor desarrollo en las personas y la apertura de las capacidades individuales y comunitarias en el colectivo social.

The Languages of Energy, nació como organización con la dedicación de poner en valor otras maneras de comunicación, con otros modo de lenguaje o idiomas que van más allá, que dan peso a más cuestiones que el uso de las palabras. Trabajando con lenguajes que parece que son “invisibles” pero que están tan presentes en su uso en nuestro día a día que sería impensable pensar que dejaran de existir. Lenguajes que ayudan a expresarse y comunicar cuando nos encontramos con que los lenguajes hablados establecidos tienen un límite que no permiten expresarnos completamente (o que nos resultan limitados en algunos momentos para expresar lo que necesitamos). Y porque somos seres humanos sensoriales y con sentidos, necesitamos expresarnos de diferentes maneras.

# PRESENTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

SIMPOSIO NEW RESEARCH  
INSTITUTO CERVANTES

OBSERVATORIO DE LA LENGUA  
Y LAS CULTURAS HISPÁNICAS  
EN ESTADOS UNIDOS  
MAYO 2019

UNIVERSIDAD DE HARVARD

