

UNESCO samlingerne 
De Etnografiske Samlinger · Moesgaard Museum

**Colleciones UNESCO
Moesgaard Museum, Dinamarca**

Collezione Dinamarca

Par Tørring Gymnasium y Bjerringbro Gymnasium

**Textos en español
(Tørring Gymnasium 3D 2014)**

Un Cumpleaños de 70 años en Dinamarca	3
Una guía por las preparaciones navideñas danesas	7
Balonmano	13
Guardería en Dinamarca	18
El Internado	23
Residencia para ancianos	28
La comida hoy	36

Un Cumpleaños de 70 años en Dinamarca

Sisse, Lieke, Sandra og Majken

El cumpleaños en Dinamarca es un día muy importante, especialmente para los niños. Los niños están esperando el día con mucha ilusión durante mucho tiempo antes y la noche anterior, tal vez les parece difícil dormir, porque están esperando a la familia que viene con regalos, además cantan para ellos por la mañana. “Durante todo el día, tengo el sentimiento especial que este día es “mío” y un día bueno. Es una sensación agradable. Nuestro cumpleaños acoge menos a los adultos, porque cuando somos adultos, ya somos viejos – o en camino a la vejez y no es tan emocionante como para los jóvenes.

La mañana de cumpleaños y la fiesta

El cumpleaños en Dinamarca contiene muchas tradiciones. Hay que hornear pasteles, cantar canciones, comer algo delicioso, izar la bandera y recibir regalos. Muchos celebran una fiesta, cuando tienen su cumpleaños celebrando el día con la gente que les importa. El cumpleaños generalmente comienza con el hecho de que un miembro de la familia iza la bandera, antes de que se pueda despertar al cumpleañosero, así que todo el mundo puede ver que hay alguien en el hogar que tiene cumpleaños. Cuando el cumpleañosero ha sido despertado, toda la familia viene y le canta una canción de cumpleaños. A menudo la familia trae también algunos regalos que el cumpleañosero puede recibir en la cama. Todo el día el cumpleañosero está en el centro y se le dice “¡feliz cumpleaños!”

A los 70 años de Karen, ella ha decidido invitar a sus hijos y nietos a cenar y luego invitará a todos los amigos y familiares en una celebración en la que tomamos parte nosotras. Empezó a las 12 y terminó a las 18. En esta celebración muchas de las personas eran mayores y por eso estaban sentados casi todo el tiempo comiendo y hablando. En las grandes fiestas se puede alquilar una máquina de discos o un músico para tocar la música, así que los invitados tienen la oportunidad de bailar. Esto no pasó en la fiesta de Karen, como sabía que los invitados eran personas mayores y que muchos de ellos estaban impedidos.

Muchos celebran el día que nacieron. A menudo los invitados están comiendo la mayor parte del tiempo. El banquete puede durar 3 horas o más antes de que termines de comer, pero antes está permitido para el invitado salir a “hacer sus necesidades” (ir al baño), estar al fresco o tal vez fumar tabaco.

Algo bueno para el paladar

En el cumpleaños había una mesa en el centro del local entre las sillas. Esta mesa se usaba para poner la comida. Los camareros llevaban la comida a la mesa y cuando estaban hechas los invitados empezaron a servirse la comida que les gustaba. Este modo de servir la comida se llama bufé. Frecuentemente los platos están en la mesa del bufé. Primero uno toma un plato y después prepara su comida en este. Las bandejas del bufé son grandes y contienen mucha comida. La tradición es que uno se sirve varias veces de la mesa de bufé.

Aparte del modo en el que la comida fue servida en este cumpleaños la comida se puede servir en otros modos también. La comida se puede servir en las mesas donde están los invitados. Los invitados pasan las bandejas y se sirven la comida. En las fiestas más elegantes puede haber camareros que sirven la carne. En los cumpleaños o festejos más elegantes como por ejemplo una celebración de 70 años o bodas de plata se puede servir la comida en platos distribuidos por los camareros. En el cumpleaños de 70 años que observamos un camarero servía alcohol a los adultos. Sin embargo esto no significa que hay diferencias en la calidad de la comida, sino simplemente en la manera que prefiere cada persona. La gente tiene distintas opiniones y personalidades y la comida se sirve en la manera que le gusta a cada persona.

El primer plato del banquete era pescado y fue seguido por el plato principal que era carne, patatas y ensalada. Los invitados se servían la comida que les gustaba. Los invitados hablaban mientras comían y muchos se abastecían con una porción más cuando habían terminado el primero. El platillo principal es normalmente el platillo del que se come más. Frecuentemente se toma más de una porción, lo cual observamos que los invitados hacían en este festejo. El plato principal fue seguido por un postre que era torta y helado. El postre es casi siempre un platillo que tiene un sabor dulce. El postre era el platillo que a los niños les gustaba en particular.

Regalos para el cumpleaños

El cumpleaños recibe regalos en su cumpleaños. Cuando uno es invitado a un cumpleaños es considerado grosero si no se lleva un regalo. El regalo es para alegrar al cumpleaños y mostrar gratitud por ser invitado a la fiesta. El tamaño y el precio de los regalos varía mucho y muchas veces la familia más cercana da los regalos más caros como: joyas, dinero, [cupones para regalos](#) o una cosa personal de un adulto o un nieto(fotografi: DK38) y [cartas](#), etc. Mientras los demás frecuentemente dan flores , chocolate y vino y [tarjetas](#)(DK41). Cuando llegan los invitados, normalmente hay una mesa de regalos, donde todos los regalos son colocados. Es muy diferente cuando "la cumpleaños abra los regalos" algunos lo hacen cuando han llegado todos, mientras otros lo hacen cuando los invitados se han ido. Los regalos son diferentes en apariencia. Unos son cuadrados y otros son redondos y otros son grandes o pequeños: Los colores del papel de envolver y la cinta puede variar ampliamente(DK46 y DK45). La reacción del cumpleaños a un regalo puede variar. Algunos dan un abrazo y otros simplemente dicen gracias cuando han recibido un regalo, pero siempre se pondrán felices con la idea de regalo.

Código de vestimenta

Para un cumpleaños uno lleva ropa que es más bonita que la ropa de todos días. Para las mujeres a menudo es un vestido o un par de pantalones, que sólo se utiliza para fiestas y puede estar hecha de seda u otra tela elegante con un corte elegante. Mientras que los hombres llevan camisa y unos buenos pantalones. Si es un cumpleaños importante como los setenta años, los hombres tienen que llevar un traje, pues frecuentemente una camisa blanca, pantalones negros y una chaqueta negra. Los hombres también pueden llevar moño o corbata. Muchas mujeres pasan mucho tiempo eligiendo qué tipo de ropa deben usar, porque es muy importante que se ajuste a su personalidad con colores que vayan bien y que la combinación de los diferentes colores estén juntos en una forma creativa y que al mismo tiempo no sea demasiado diferente en relación con los otros invitados.

La decoración de la mesa

La mesa estaba puesta muy bien. Es diferente como uno pone y adorna la mesa. A algunos les interesa que la mesa se vea bonita e impresionante, mientras a otras personas les gusta un adorno sencillo. En esta fiesta había un mantel en la mesa. (Ve DK103) Por encima fue decorado con un pequeño cubo de flores y candeleros con velas lila. (Ve DK102) Se pueden conseguir velas y candeleros en diferentes formas o p.ej. velas que flotan en una bandeja con flores. En Dinamarca es muy tradicional también poner la bandera danesa en la mesa. Hay banderas pequeñas que se pueden poner en la mesa o banderas pequeñas con un asta. (Ve DK92) Con un bufé hay mucho espacio en la mesa, porque no hay bandejas y otras cosas que estorban. Las mesas en la fiesta estaban puestas con plato, cuchillo, tenedor y cuchara, un vaso, una copa para vino blanco y una copa para vino tinto. Junto con el cubierto había una servilleta lila. (Ve DK98) Si va a haber tres platos, hay muchas veces dos cuchillos y dos tenedores. Una regla si hay muchos cubiertos es empezar con el cuchillo y tenedor que están más lejos del plato, sin importar el número de cubiertos.

Cuando la fiesta termina

En este cumpleaños habían alquilado un local para la fiesta. Era una manera muy cómoda de celebrar, porque había muchos invitados y evitaban el desorden en su propia casa. La fiesta terminó alrededor de las seis. Los invitados y la cumpleañera se despidieron, dándose abrazos y besos y se fueron a casa. Unos miembros de la familia se quedaron para ayudar con la limpieza. La fiesta de cumpleaños tiene gran importancia en Dinamarca. Un cumpleaños danés tiene muchas tradiciones y rituales. El cumpleaños es el centro del día y como se ha descrito hacen mucho para que la fiesta sobresalga. Es un día lleno de alegría, donde junto con amigos y familia se celebra un año más.

Una guía por las preparaciones navideñas danesas

Maria, Louise y Julie

La Navidad es una época particular para muchos daneses y hay innumerables tradiciones y rituales durante este tiempo. No si tienes conocimiento de la Navidad danesa, pero tienes ganas de festejar la Navidad a la danesa, aquí hay una guía de cómo hacerlo. Siguiendo esta guía, tienes asegurado un ambiente navideño propiamente danés

La historia de la Navidades

Cuando se celebra la Navidad en Dinamarca, es importante conocer la historia, porque ha cambiado a través el tiempo, y ahora no sólo los cristianos practicantes celebran la Navidad, sino es algo que hace todo el mundo. A continuación vas a tener información de cómo la Navidad se ha desarrollado hasta lo que es ahora.

La Navidad es una tradición antigua y desciende de alrededor del año 800, cuando se sacrificaba a los dioses nórdicos antiguos Odin y Thor. La Navidad es más antigua que el cristianismo y Jesucristo, así que antes del cristianismo en Dinamarca se celebraba una fiesta solsticia. En la fiesta se celebraba, que el año se dirigía hacia tiempos de más luz. Se daba importancia al deseo de paz y fertilidad en el año nuevo. La iglesia cristiana se hizo cargo de la tradición y la cambió en una fiesta por la natividad de Jesús.

En Dinamarca se celebra la fiesta tanto antes como después de la Nochebuena el 24 diciembre, la culminación grande es el 24 diciembre, y no el 25 diciembre como en muchos otros países. La Navidad se celebra además tanto la Nochebuena pequeña (el 23 diciembre), el día de Navidad (el 25 diciembre) como el segundo día de Navidad (el 26 diciembre). Aparte de estos días importantes, también se usa todo el mes de diciembre para la cuenta regresiva hasta la Nochebuena. La época de la Navidad dura del 24 diciembre al 6 enero (los reyes magos). Se habla de los doce días de Navidad. No hay muchos daneses, que mantienen la tradición de tener adornos navideños y el árbol de Navidad puestos hasta el 6 enero. Muchos quitan los adornos navideños entre la Navidad y el año nuevo, por no mezclar la celebración de la Navidad y del año nuevo.

Mes de Navidad

Con referencia a la Navidad danesa el mes de Navidad, diciembre, es un tiempo muy importante. En tiempos recientes, no sólo es diciembre que es caracterizado por la fiesta, sino también los meses antes de diciembre. Ya desde el mes de octubre se puede sentir que el ambiente navideño está en camino. En primer lugar son las tiendas que inician el ambiente navideño, poniendo las mercancías de Navidad en los estantes. Con los años empiezan las preparaciones de la Navidad cada vez antes. Esto se debe a la oportunidad de más venta. Por eso tienes que estar consciente de que tus preparaciones de Navidad arrancan temprano. Si eres principiante en las actividades de adornos navideños, vas a estar más apurado en esta época porque tienes que conseguir muchos adornos navideños, pero tranquilízate, el año siguiente será menos estresante porque puedes guardar tus adornos navideños para utilizarlos el año siguiente. Jens Frederik de diez años no tiene muchos adornos navideños, ya que todavía no ha coleccionado durante muchos años, pero guarda sus adornos navideños de un año a otro así que su colección de adornos navideños se hace cada vez más grande. Por otro lado la abuela Karen de 70 años tiene muchos adornos navideños, los cuales ha juntado durante muchos años, así que no necesita comprar nuevos adornos. A principios de diciembre muchas casas danesas están decoradas con adornos navideños, desde estrellas y ángeles hasta duendes y abeto. Los adornos navideños pueden ayudarte a crear un ambiente adecuado. Puedes comprar estas cosas en las tiendas danesas también pero puedes hacerlas tu mismo, algo que a los daneses les gusta porque da un toque personal. No sólo es la casa que necesita adornos. Tienes que preparar adornos adicionales para el árbol de Navidad y hay que colgarlos en el árbol antes de la Nochebuena. Puedes comenzar haciendo estrellas de Navidad y entrelazando corazones de Navidad. Encuentras una guía entre los objetos del cajón (DK87).

Debes recordar comprar una vela y un calendario de Adviento antes de que empiece diciembre. Puedes comprarlos en un supermercado normal. Es importante tenerlos el 1 diciembre, se hace la cuenta regresiva hasta Navidad de esta manera. La vela la colocas en el corazón de la casa, ya sea en un candelero o en arcilla y decorada con abeto y otras cosas del bosque como piñas de abeto y musgo. Es importante no adelantarse porque los números de la vela deben coincidir con el día actual. También es importante terminar quemando la vela antes de que los 24 días hayan pasado, es un problema para muchos daneses porque compran velas demasiado gruesas.

Mientras estás mirando la vela de calendario encendida, puedes abrir la puertilla del día en tu calendario de Adviento (DK79) y ver el episodio del día del calendario de Adviento en la televisión.

Antes de la Navidad se hacen varias galletitas y puedes empezar como la abuela Karen que hace las galletitas el primer fin de semana de diciembre. Debes saber que posiblemente tendrás que hacer más galletitas durante diciembre, porque se comen muchas galletitas en Dinamarca durante diciembre. Se comen galletitas cada día y en todo momento. Muchos daneses hacen galletitas en compañía con sus queridos, para regalárselas entre ellos. Cuando los alumnos daneses tienen vacaciones de Navidad, muchos de ellos están en la cocina para hacer confites. A Jens Frederik de diez años le gusta hacer confites con su familia, y usa sus ingredientes favoritos: mazapán, turrón de almendras, chocolate, colorante y nueces. Recuerda hacer muchos de los dulces, de modo que puedas invitar a huéspedes inesperados a tomar café y comer confites caseros.

“No necesita ser bonito, siempre y cuando sepa bien”, dice Jens Frederik.

A todos les gusta recibir regalos. La Navidad se trata de dar y por eso es importante en la Navidad danesa que se den regalos mutuamente. Procura comprar los regalos con buen tiempo, porque hay muchas otras cosas que necesitas lograr en los últimos días antes de la Nochebuena. Como punto de partida debes comprar un regalo para cada miembro de tu familia y para tus amigos íntimos. En Dinamarca se acuerda muchas veces a quién se dan los regalos. Por eso se recibe habitualmente un regalo de la persona, a quién se ha dado. En todas las familias hay tradiciones diferentes con respecto a quién se da regalos y sobre cuánto los regalos deben costar.

La víspera de Nochebuena

La víspera de Nochebuena es el día, cuando muchos daneses arreglan las últimas preparaciones antes de la Nochebuena. Si te hace falta comprar un regalo, ahora es la última oportunidad. Antes ninguna tienda estaba abierta el día de la Nochebuena, pero ahora hay una ley nueva que dice que las tiendas pueden estar abiertas cuando quieran. Por ello, actualmente es posible comprar los

últimos detalles el mismo 24. También es la hora de traer el árbol de Navidad a casa. Cada familia tiene su tradición propia de cómo y cuándo recoger su árbol de Navidad. Jens Frederik va al bosque con su familia, y cortan su propio árbol, mientras otras familias compran su árbol de Navidad en el supermercado. Cuando hayas traído tu árbol de Navidad a tu casa, lo pones en el salón (sí, es verdad, ¡pones el árbol EN el salón!). Aquí pones el árbol en un “pie” para árboles de Navidad, de modo que pueda sostenerse solito – pero puedes poner una alfombra para árboles de Navidad en el piso bajo el árbol, para que las agujas de abeto no caigan al piso.

Ahora se tiene que adornar el árbol. Para algunos daneses es importante adornar el árbol con estilo en para lo cual hay sistemas de qué tipo de adorno se usan, y en qué lugar en el árbol se debe poner. Para la mayoría de los daneses, lo más importante es crear una actividad acogedora y que cada pieza de adorno esté ligada a un recuerdo. La maestra de la escuela, Bitten, está de acuerdo en esto. Es posible que a otras personas su árbol no les guste, pero para ella su árbol es perfecto. Bitten adorna su árbol con adornos que ha heredado de miembros de su familia, y con adornos que sus hijos han hecho cuando eran menores. Para ella es importante poner luces en el árbol, generalmente tanto eléctricas como velas. Pero para ella el adorno más importante es la estrella, que se pone en la punta del árbol. Cuando el árbol está adornado, se ponen los regalos en el piso bajo el árbol. Ahora tienes que esperar hasta el día siguiente, que es el día de Nochebuena.

Las preparaciones hasta la Nochebuena

El gran día ha llegado finalmente, el día de Nochebuena, y ya no tienes que esperar mucho tiempo antes de la fiesta. Aunque pronto es Nochebuena, es un tiempo difícil para muchos niños daneses. Casi no pueden esperar hasta que puedan abrir sus regalos.

Si celebras la Navidad en tu propia casa, no puedes relajarte antes de la nochebuena.

De verdad debes tener la comida de Navidad lista y tienes que estar preparada para usar muchas horas en ello. En eso además tienes que poner la mesa bonita y esto se puede hacer de muchos modos, pero en general los colores dominantes son rojo y verde. Algunos adornan con esferas de Navidad (DK67, DK68, DK69) mientras otros adornan una mesa más tradicional con servilletas, velas y tal vez una decoración de Navidad casera. No existe una guía oficial de cómo debes preparar la comida de Navidad, porque en cada familia hay tradiciones diferentes con comida

diferente. Pero si quieres hacerlo como la abuela Karen, tienes que asar un pato y hervir patatas y hacer patatas caramelizadas. A esto se le agrega tanto la col morada, puré de col rizada, ensaladilla Waldorf como patatas fritas. El postre es casi siempre lo mismo en todas las casas danesas. Es arroz con almendras (arroz con crema batida y almendras, que se decora con salsa de cerezas).

En la tarde muchos daneses cristianos van a la iglesia, donde el pastor prepara una ceremonia religiosa relacionada con la Navidad. También muchos daneses que no suelen ir a la iglesia durante el año van a la iglesia en este día en específico. Esto incluye entre otras personas Bitten que frecuentemente ha estado en la iglesia el 24 de diciembre, porque para ella es un modo acogedor de celebrar la Navidad, cantando los villancicos. Para Jens Frederik también es acogedor ir a la iglesia el 24 de diciembre, pero también es para celebrar la natividad de Jesucristo junto con un grupo grande de personas.

Cuando vuelves a casa de la iglesia, ya casi es la hora de comer en la mesa, que has puesto con esmero. Aquí comes toda la comida que has preparado durante el día y cuando es tiempo del postre, es importante que sepas sobre una tradición graciosa, que está ligada al postre. Se mete una o más almendras enteras en el arroz así como muchas almendras picadas finamente. Al comer el arroz trata de encontrar la almendra entera. La persona que encuentre la almendra entera es la ganadora de un regalo adicional aquella noche, el regalo se llama un "Mandelgave" (el regalo de la almendra). Los daneses comen frecuentemente mucho del postre, porque quieren encontrar la almendra y así ganarse el regalo.

Cuando acabas de comer la gran comida de Navidad, te hartas de comer y por eso ciertamente tienes ganas de moverte. El modo en que te mueves es que te tomas de las manos de tus familiares (o de las personas con quienes celebras la Navidad). Una vez tomados de las manos formáis un círculo alrededor del árbol de Navidad. Después vais a moveros alrededor del árbol de Navidad tranquilamente en la misma dirección. Mientras estáis haciendo esto, tenéis que cantar varios cánticos navideños. En algunas familias danesas hay una tradición de cantar villancicos viejos sobre la natividad de Jesucristo del libro de cánticos (DK76), mientras en otras familias se cantan villancicos más nuevos sobre duendes y San Nicolás. Sin embargo, en la gran mayoría de familias se canta un poco de todo. Tienes que estar dispuesto a cantar por lo menos cinco villancicos. Después de haber cantado la cantidad convenida es tiempo de abrir los regalos que todavía están bajo el árbol de Navidad. Otra vez, puedes empezar esto en varios modos, hay diferentes tradiciones de familia a familia. En algunas familias se toma un regalo a la vez y de esta manera se puede ver lo

que cada uno recibe. Hay también otras familias donde se toman varios regalos a la vez. Los regalos son el punto culminante para la gran mayoría de los niños y no tienen ganas de cantar ninguna canción extra alrededor del árbol de Navidad, pero los padres y los viejos son más pacientes y tienen ganas de cantar una o dos canciones más. San Nicolás va a visitar a algunas familias la Nochebuena y trae consigo regalos individuales para los niños.

Los días después de la Nochebuena

Durante los días después de la Nochebuena muchos daneses eligen estar juntos con la familia y sus amigos. Si tu eliges estar junto con tu familia y también con los amigos tienes que tener en cuenta que tienes que comer comida navideña otra vez. O bien te lo pasas bien con tus seres queridos. Estos días son más relajantes después del gran ajetreo que ha habido antes de la Nochebuena. Los niños aprecian mucho enseñar sus cosas nuevas y juegan con ellas. Los adultos hablan y todos se lo pasan bien. Hay un ambiente muy tranquilo. En estos días puedes comer los últimos dulces y las últimas galletas – si quedan.

Balonmano

Lene y Maria

Presentación

El balonmano es uno de los deportes más populares en Dinamarca. Es interesante ya que el balonmano fue inventado por el danés Holger Nielsen. Fue él quien presentó el primer conjunto de reglas para el juego en 1906. Somos tres chicas que hemos puesto a prueba nuestra resistencia física con el juego de balonmano. Por lo tanto hemos observado equipos con diferentes categorías por edad y género en las ligas deportivas de dos ciudades, el KFUM de Give y el Hørvejens HK en Nørre Snede.

Reglas durante el partido

Durante un partido de balonmano, hay muchas reglas se deben de tener en cuenta. La cancha de balonmano es un rectángulo que mide 40 metros de largo y 20 metros de ancho y se compone de una zona de juego y dos porterías. Los lados largos del rectángulo se llaman “líneas de banda”, mientras que los lados cortos fuera de la meta se llaman “líneas traseras” y dentro del cuadro están “las líneas de gol”. El partido de balonmano está configurado de modo que haya dos equipos de siete jugadores en el campo, un portero y seis jugadores alias jugadores de campo. En el partido los equipos cambian entre estar en la defensa y en el ataque. Incluye un balón que se mueve lanzando pases entre los jugadores. Se marca un gol cuando se lanza el balón pasando al portero en la línea de gol en la portería de los adversarios. El equipo que marca más goles gana.

Saque de banda – se hace en el lugar donde el balón haya salido de la cancha, ya sea pasando las líneas de banda o las líneas traseras. El jugador que hace un saque de banda debe tener el pie en la línea. El balón es lanzado a un compañero de equipo y el juego continua.

Saque de portería – el portero lanza el balón desde la zona de meta a un compañero de equipo.

Saque de penalti – si se ha arbitrado un saque de penalti a un equipo, un jugador del equipo es elegido. El jugador debe estar detrás de la línea de tiro y tratar de marcar un tanto. Ninguno de los jugadores puede parar el balón o interferir, excepto el portero, cuando se hace un saque de penalti. El jugador debe estar en contacto constantemente con el suelo durante el saque y no violar la línea de tiro.

Tiro libre – el tiro libre es practicado para reanudar el juego después de una falta marcada. El tiro libre se hace, en principio, donde la falta surgió.

La duración y reglas del partido de balomano dependen de la edad y la categoría. Cuanto más jóvenes, más corto el juego. Para las personas mayores un partido dura 2 tiempos de 30 minutos cada uno. Ya que es balomano el balón no se debe tocar con los pies. Sin embargo, el portero puede tocar el balón con los pies en el semi-círculo de la portería. Un jugador no puede correr más de 3 pasos con el balón en la mano antes de que tenga que detenerse, tirar el balón o driblar. Si el jugador sigue corriendo con el balón en la mano, se marca "paso" y resulta en un tiro libre para el equipo contrario. Si el balón es lanzado fuera de la cancha, el equipo que no ha tocado el balón por último, tiene un saque de banda. Las porterías en la cancha están rodeadas por un semicírculo y sólo el portero debe estar dentro. Si un jugador atacante pasa la línea del área de la portería con el balón en la mano, se arbitra saque de portería. Del mismo modo, la defensa no puede permanecer en el campo y "marcar estrechamente". Marcar en la defensa significa que un defensor debe interponerse en el camino de un jugador atacante, por lo que se lo hace difícil marcar goles. Hay una alta velocidad en balomano y el ataque puede durar no más de aprox. 1 minuto, hasta que se haya tratado de marcar un gol. Por lo tanto, uno debe tratar constantemente de conseguir un tanto lanzando el balón, y el equipo defensor debe evitar esto mediante la prevención o el bloqueo de tiros. Se realiza a menudo haciendo frente al jugador con el balón - y se permite si no es demasiado vigoroso. El árbitro decide cuando haya pasado demasiado tiempo sin que el equipo atacante intente marcar gol, o si un marcaje es demasiado violento. El equipo defensor está de pie alrededor del semicírculo delante de la meta y el equipo atacante controla la pelota lanzándola entre ellos a unos pocos metros de distancia de ellos. En la cancha de partido, los jugadores pueden tener diferentes posiciones, y estos se llaman extremo, lateral, central y pivote. Los extremos suelen ser los jugadores más pequeños y aprenden a saltar bien en el área para disparar lo mejor posible. El pivote suele ser una persona fuerte y poderosa para luchar entre los defensores. Es una gran ventaja ser alto

en el balonmano, especialmente para los laterales que saltan por encima de la defensa para lanzar - pero también hay que ser fuerte y los jugadores profesionales de balonmano son a menudo haces musculares de alrededor de 100 kilos. Es una gran ventaja para el lateral derecho ser zurdo y para el lateral izquierdo ser dextrómano. Si el mismo jugador tiene tres expulsiones en una única partida, recibe "la tarjeta roja". Esto significa que el jugador ya no puede jugar, pero todavía puede ser sustituido por un compañero de equipo. Para infracciones menores se da "la tarjeta amarilla" - tres tarjetas amarillas resultan en una expulsión de dos minutos. Por un juego especialmente agresivo, un jugador puede ser "descalificado" (tarjeta roja directa), pero puede ser sustituido por otro jugador después de 2 minutos.

Influencia del árbitro

Durante un partido la palabra del árbitro es la ley. En la categoría más alta, hay dos árbitros. En el balonmano de aficionados sólo se necesita un árbitro.

Hemos hablado con Tina de diecinueve años de Give quien juega en la liga, KFUM, y quien nos hablaba de la influencia del árbitro. Contaba entre otras cosas, que después de su más reciente partido contra "ØHK Hedensted", el equipo estaba muy indignado de la influencia del árbitro en el resultado del partido. El árbitro era del área de Hedensted, por lo que había "estado del lado del" equipo adversario. Indirectamente. Las decisiones del árbitro fueron a favor del equipo adversario.

"Hemos ganado a pesar de haber tenido un árbitro miserable, pero sólo porque éramos mucho mejores que los otros." (Tina, 19 años)

No es sólo el árbitro, que tiene algo que decir durante un partido. En la mesa de árbitros hay dos personas, cronometradores y secretarios, y deben observar lo que sucede fuera del campo. Deben observar que los jugadores se desplacen de manera correcta durante el partido.

Los patrocinadores y el club

Los clubes y diferentes equipos suelen ser patrocinados por una empresa. El logotipo de la empresa está por lo general en la espalda, el pecho o las mangas de la camiseta (ver DK250 a,b), que los

jugadores llevan. La empresa que patrocina el club o equipo, paga por la ropa de juego. De esta manera las diferentes empresas también comercializan la compañía.

La Confederación Deportiva "Give KFUM" es uno de los dos clubes de balonmano que se encuentran en la pequeña ciudad de Give. En Give KFUM se juega balonmano amateur de todas las edades, desde niños pequeños de 10 años y hasta los más viejos de 50 a 60 años. KFUM es sinónimo de la Asociación Cristiana de (hombres) Jóvenes, sin embargo, participan tanto hombres como mujeres en la asociación. La KFUM es un movimiento de los jóvenes en Dinamarca, que no sólo tiene que ver con el deporte, pero hay muchas otras federaciones deportivas en la KFUM, incluyendo los Scouts KFUM y el trabajo social de KFUM. La KFUM originalmente se ocupaba del trabajo social general y el trabajo del club. En Give las preocupaciones de la KFUM exclusivamente son el balonmano, y en Dinamarca los clubes de KFUM casi siempre son clubes de balonmano. El club se encarga de la planificación del entrenamiento, es decir cuando los diferentes grupos van a entrenar, y el entrenador que se asigna a cada grupo de edad. En la unión hay una administración que realiza un seguimiento de todo esto. Todos los entrenadores y la Junta son voluntarios, por lo que no se les paga por su trabajo sindical. En el club es posible comprar ropa de club (ver DK243), que todos los miembros pueden comprar y así demostrar que ellos son parte del club.

La entrenadora, Connie, del club, dice que se interesa mucho en el balonmano, y también es ex jugador, pero debido a una lesión en la rodilla ya no puede jugar – las lesiones de rodilla son muy comunes entre los jugadores de balonmano. Por eso entrena ahora el equipo de la serie 2, junto con el entrenador Finn.

"Me gusta entrenar y ver a las mujeres jugar, de esa manera siento que puedo aportar algo, aunque no estoy en el campo." (Connie, 48 años)

Connie ha sido entrenadora en el club desde hace 3 años y no tiene planes de parar por el momento.

El partido

Todos los partidos comienzan con el árbitro pitando el arranque del partido. Antes de eso se ha seleccionado a dos jugadores que se han encontrado para sortear qué equipo va a comenzar con la pelota. Fuimos a ver un partido de balonmano en relación con la recolección de material para esta

colección. El partido se jugó en la nave en Hedensted entre los equipos Give KFUM y ØHK Hedensted. Cando empezó el partido, ya había una gran intensidad en el campo, y no tardó más de 1 minuto antes de que el primer gol fuera anotado por un jugador de Give. Después de eso, no pasó mucho tiempo entre los goles. Durante el partido, pusimos atención especial al hecho que la persona que había marcado el primer gol casi siempre era el primero que estaba de vuelta en su propia defensa.

Después le preguntamos a Tina de 19 años de Give KFUM, cómo podía ser esto, ella dijo que ella no prestó atención a este tipo de cosas durante el partido.

"Pero me imagino que el espíritu es tan alto en la jugadora que ha notado que ella tiene más energía para volver a correr más rápido que los otros. Se siente un poco superior cuando uno ha anotado". (Tina, 19 años)

Durante el partido se rasgaron camisetas y se empujó mucho, como es normal en los partidos. Fue arbitrado "penalti" por ØHK Hedensted unas 5 veces, mientras que Give KFUM tuvo que contentarse con un solo penalti. Tal vez no era del todo justo para el equipo que venía de Hedensted. Hablamos con la portera de Give KFUM sobre esto.

"¡Está bien que rescaté los penaltis tan bien!" Dijo Janni de 25 años. *"Tuve un día exitoso hoy, pero también solemos ser bastante buenas."*

El partido terminó con un marcador de 19-13 en favor a Give KFUM. El equipo terminó formando un círculo cerrado donde todos participaron, incluyendo el entrenador. Todos ellos gritaron al unísono: "¿Quiénes fueron las que ganaron hoy? - fueron las de Give - ¡Hey, hey, hey!". Después del juego todas las jugadoras se dan la mano diciendo "gracias por el juego." Esto se hace para mostrar respeto y recordar a los demás una vez más, que sólo era un partido de balonmano.

Guardería en Dinamarca

Mette, Isabella y Vicki

Cuando uno entra en la guardería en la ciudad Rask Mølle, se encuentra uno con un grupo de niños y un montón de ruido. No hay duda de que este lugar está lleno de alegría, curiosidad y juego. Una vez adentro, uno entiende que es un lugar donde hay mucha actividad. Hay juguetes por todos lados, en el suelo, las mesas, y hasta en el baño. Este es un lugar donde los niños están bien y se sienten como en su casa.

¿Qué es una Guardería?

Una guardería se entiende tanto como una institución y como la segunda casa del niño. La guardería es una oferta que está abierta para todos, sin embargo se debe pagar.

La guardería está abierta todos los días laborales normalmente entre 6.15 y 16.45. En Dinamarca los niños comienzan en la guardería cuando tienen 3 años y comienzan en la escuela primaria cuando tienen 5 o 6 años. La guardería en Rask Mølle está dividida en dos partes según sus edades. En la sección para los chicos más jóvenes “Los delfines” los niños tienen entre 3 y 4 años y en la sección para los mayores “Los calamares” los niños tienen entre 5 y 6 años.

Los niños son entregados por la mañana y pasan todo el día en la guardería.

Por eso, es un lugar que tiene gran importancia para el niño y su desarrollo. En la guardería el niño tiene sus primeros amigos y tiene una relación con personas que no son su familia más íntima.

Cuando los niños llegan por la mañana, los pedagogos los reciben. En la guardería los pedagogos deciden, así como mamá y papa lo hacen en casa. Por eso los pedagogos son modelos a seguir para los niños y tienen que tener cuidado por ejemplo con su lenguaje, porque los niños se reflejan en los pedagogos así como se reflejan en sus padres. Como los niños pasan mucho tiempo en la guardería, los pedagogos toman parte en la educación de los niños. Los pedagogos y los padres tienen contacto

muy cercano pues juntos se hacen cargo de los posibles problemas que el niño pudiera tener en el hogar o en la guardería. Como el niño pasa tantas horas de su día en la guardería, se puede entender la guardería como la segunda casa del niño. La educación tiene lugar, tanto allí como en el hogar. Por eso es muy importante que los padres tengan una relación buena con los pedagogos, de tal manera que se sientan seguros al encargar a su hijo a los pedagogos. Los padres desean que los pedagogos tengan los mismos valores y posturas que ellos mismos siguen. Además quieren que los pedagogos creen líneas buenas y seguras para los niños.

La importancia de la guardería para los padres

Es muy importante para los padres y su vida cotidiana poder entregar a sus hijos en la guardería, mientras que están en sus puestos de trabajo. En Dinamarca es normal que ambos padres trabajen y que a menudo tengan una vida cotidiana muy apretada. No tienen la posibilidad de cuidar a sus hijos y por eso tienen que pagar por el cuidado de ellos.

Para los padres es muy importante también que las guarderías tengan horarios flexibles y que los padres puedan entregar y recoger a sus hijos, en horarios que se ajusten con el trabajo. Además los padres pueden tener consideraciones económicas al mandar a sus hijos a la guardería.

La guardería es cara para algunos padres, especialmente si tienen más de un niño en la institución. Pero para la mayoría el costo económico no tiene mucha importancia ya que los padres piensan que los niños no obtienen el mismo desarrollo, ni las mismas competencias sociales cuando son cuidados en casa. Por eso no es sólo por razones prácticas que los padres mandan a sus hijos a la guardería, pero para que los niños aprendan estar con otras personas también.

Un día con “Los calamares”

El día con Los Calamares empieza a las seis de la mañana que es cuando llega el primer pedagogo a la guardería y prepara las cosas para recibir a los primeros niños que son entregados a las seis y cuarto de la mañana. El pedagogo prepara el desayuno y recibe a los niños recién despertados. En cuanto a la comida en la guardería hay reglas muy rígidas que son determinadas por la administración. Los pedagogos, por ejemplo no tienen permiso de servir azúcar en el desayuno o bebidas con jarabe concentrado por la tarde. Los padres también tienen que cumplir con esta

política de “cero azúcar”, por ejemplo no pueden dar dulces a los otros niños en la guardería cuando sus hijos celebran un cumpleaños.

A veces los niños están tristes cuando sus padres los entregan y los dejan en la guardería. En ésta situación es la tarea de los pedagogos consolar al niño y asegurarse de que el niño se sienta seguro.

Durante las dos primeras horas en la guardería hay juego libre y diversión mientras que los otros niños y pedagogos llegan.

Asistir a una guardería es más que un juego

La guardería no es sólo juego libre para los niños, cada día hay actividades planeadas también, en las que los niños tienen que participar o tareas que tienen que resolver.

Por la mañana los niños y los pedagogos trabajan con temas que siguen los objetivos de los planes educativos de los que los pedagogos tienen. (Vea el objeto DK350). En la semana que visitamos la guardería el tema era “La naturaleza” y por esto la guardería estaba llena de pacas de paja caseras (vea objeto DK344), impresiones de colores hechas con manzanas en cartón negro (vea objeto DK331) y collares de cuentas caseras hechas de arcilla.

Durante la semana había otras actividades también como por ejemplo una fogata en el área de juegos y los niños jugaron con las pacas de paja caseras en el cajón de arena. Hay muchos temas diferentes en la guardería y la semana después de nuestra visita iba a haber una tertulia de té para las niñas y una visita a una granja para los niños.

Aparte del trabajo con los objetivos de los planes educativos, los niños tienen que resolver algunas pruebas también. De ese modo los pedagogos pueden observar cómo los niños se desarrollan. En Dinamarca hay expectativas determinadas sobre las habilidades que los niños deben tener cuando empiezan en la escuela primaria, por ejemplo los niños tienen que saber el alfabeto y tener cierto vocabulario.

Algunos padres piensan que es negativo, que las autoridades determinen tantas cosas que los niños tienen que saber antes de que empiecen en la escuela primaria. Esto les da menos libertad a los pedagogos para planear las actividades diarias. Otros piensan que es negativo, que haya cada vez más niños por cada pedagogo en la guardería. De este modo los pedagogos no pueden atender a todos los niños y tampoco sus necesidades individuales. Los municipios en Dinamarca determinan

tanto las líneas económicas como las líneas generales en cuanto al contenido del trabajo de los pedagogos en la guardería.

Canto común y comida para llevar

Después de haber hecho las pacas de paja y las impresiones de colores hechas con manzanas, los niños y los pedagogos se reúnen en la zona común de la guardería para cantar canciones sobre la naturaleza y la agricultura. (Vea objeto DK349).

Durante el canto grupal los niños empiezan a estar un poco intranquilos y ya no pueden concentrarse.

Los pedagogos cuentan que es muy natural, que después del canto grupal viene la hora de almorzar. En esta guardería hay un acuerdo de comida, que significa que los niños llevan consigo sus almuerzos de casa. En Dinamarca es diferente de una guardería a si tienen un acuerdo de comida o no. En otras guarderías sirven la comida a los niños cada día. Si se tiene este acuerdo de comida los padres pagan más dinero. Por eso la mayoría de las guarderías en Dinamarca tienen un acuerdo de comida con almuerzo de traído de casa como aquí en Rask Mølle. A la hora del almuerzo en la guardería los niños participan poniendo la mesa como una parte de su educación.

En el parque infantil

Después del almuerzo y el aseo colectivo los pedagogos llevarán a los niños afuera al parque infantil para jugar, haga el tiempo que haga. Aquí deciden los niños ellos mismos, como jugarán y habrá muchas actividades. El parque infantil cuenta tanto con un campo de fútbol como columpios, un cajón de arena, soportes para escalar y mucho más. Los pedagogos están también afuera y participan en los juegos. A veces los pedagogos organizan los juegos y los niños deciden si quieren participar o no. Durante nuestra visita un pedagogo organizó los juegos "Batir, batir, bistec" y "Todos mi pollos vuelvan a casa!", que son juegos que los niños juegan frecuentemente. Los niños estaban entusiasmados con los juegos y también nos dieron permiso para participar en el juego.

Cuando los niños han estado afuera unas horas por la tarde, al regresar pueden decidir nuevamente qué hacer. Algunos eligen irse adentro y jugar ahí. Hacen frecuentemente dibujos de rayas (cosa DK338), rompecabezas o juegan con los tableros de cuentas (cosa DK334). A muchos niños les

gusta hacer adornos de cuentas (cosa DK340), que pueden llevar a casa. Un chico cuenta que lo mejor de la guardería es que hay muchos con quienes jugar y muchos juguetes. Cuenta también que hay más reglas en la guardería que en su casa, por ejemplo tienen que recoger las cosas después de usarlas.

El compañerismo en la guardería

Los niños son recogidos a distintas horas, sin embargo la mayor parte de ellos son recogidos alrededor de las tres y media. Algunos días los niños se visitan entre ellos para jugar hasta la hora de la cena. Los amigos que los niños hacen en la guardería, no están juntos sólo en la guardería. También invitan, por ejemplo a los otros niños a sus casas cuando celebran un cumpleaños. En la guardería es muy importante el trabajo colaborativo y el compañerismo, esto es, que todos los niños puedan jugar con todos. Una de las herramientas que los pedagogos tienen para asegurar el buen compañerismo es la campaña “Libre de acoso” y en relación con esta la guardería tiene ositos de peluches. Los niños pueden usar los ositos de peluches para contarles sus sentimientos si han sido acosados. Cuando los niños son recogidos, los pedagogos ponen orden y cierran la guardería. El día siguiente otro pedagogo abrirá la guardería y estará listo para recibir a los niños quienes están emocionados por el nuevo día.

El Internado

Trine, Laura y Michelle

La selección de campo de trabajo

Somos un grupo de cuatro personas y hemos elegido el tema “El internado”. Opinamos que es típicamente danés y muy interesante trabajar con este tema, porque es un modo diferente de ir a la escuela, porque los alumnos viven en el internado también. Hemos visto que cosas ordinarias en nuestro país, no necesariamente existen en otros países, como el internado en Dinamarca. Por eso el internado es un tema esencial, cuando hablamos del sentimiento danés o de Dinamarca.

Reflexionando de lo que es lo típico danés, uno está puesto a prueba, concerniente a las cosas normales que damos por sentadas en nuestra vida cotidiana. Todos los daneses pensamos en la expresión “Rødgrød med fløde” (un plato danés) , patatas y “Dannebrog” (la bandera danesa), pero muy poca gente piensa en las cosas básicas en la sociedad danesa por ejemplo actividades del tiempo libre, la escuela u otras instituciones.

El internado – ¿qué es?

El internado es un forma de escuela en Dinamarca para jóvenes de 14 a 17 años. Este tipo de escuela de paga, no está financiada por nuestros impuestos, como la escuela ordinaria. Sin embargo, los alumnos reciben una beca del estado que depende del salario de sus padres. Así que no todos tienen la oportunidad de ir, si sus padres no tienen el dinero suficiente por uno u otro motivo. Se elige el internado según sus intereses. Hay de todo desde deporte hasta música, drama o arte. Depende por ello, de lo que le gusta hacer al estudiante. Un internado es una escuela que está integrada en el sistema escolar danés del grado octavo (que corresponde al primero de secundaria en otros sistemas) al décimo (que corresponde al tercero de secundaria) y tiene un examen final. Un internado ofrece las asignaturas normales, que también se ofrecen en una escuela normal, pero además tiene asignaturas opcionales que no tienen exámenes obligatorios.

El tiempo libre

Cuando los alumnos no reciben enseñanza, usan el tiempo libre para estar juntos. Hablan, hacen deporte, etc. Una de las prioridades grandes es la gimnasia y por eso emplean mucho tiempo en el gimnasio de la escuela. Aquí pasan muchas horas estando a gusto y al mismo tiempo practicando deporte. Un interés muy grande, sobre todo entre los chicos, es monopatín y patineta. Los alumnos usan estas tablas para patinar, tanto adentro como afuera, pero está prohibido patinar adentro.

Aparte de estas actividades los alumnos tienen la posibilidad de encontrarse en un lugar cómodo para hablar, jugar juegos o escuchar música. A los alumnos les encanta relajarse con pan tostado o palomitas de maíz. Es un modo bueno de reunirse y construir una comunidad mejor y más grande.

(Un texto para la fotografía)

Aquí se ve uno de los llamados “longboards” que los alumnos emplean en su tiempo libre en el internado.

Que hacéis en vuestro tiempo libre?

Pasamos mucho tiempo patinando en longboards.

Por qué?

Porque es un pasatiempo muy bueno y al mismo tiempo un deporte diferente, y usamos nuestros cuerpos en un modo diferente.



Patináis en longboards tanto adentro como afuera?

Sí, pero está prohibido hacerlo adentro y si nos atrapan con las manos en la masa, nos reprenden los profesores.

El cuarto – su propio espacio

El cuarto es algo especial y uno puede decorarlo casi como quiera. Este normalmente tiene una sección, donde hay una cama, un escritorio y un armario, que son privados. Esto puede ser decorado como uno quiera. Es posible que tenga fotografías, carteles, cartas o algo parecido, qué están colgados para crear un ambiente más cómodo o para que uno recuerde momentos con amigos y familia. Esto lo vimos en los cuartos de las chicas que habían hecho muchos adornos.

Generalmente no había adornos en los cuartos de los chicos. Las paredes eran tersas y solamente en uno de cuartos había un cartel de un futbolista famoso. Esta diferencia era interesante, porque da la impresión, que las chicas le dedican más atención a la organización del cuarto. (Ver objetos de DK 361-380)



Ahí hay unas fotografías sacadas de algunos cuartos. Señalan el sello personal de como los alumnos caracterizan sus cuartos.

El significado del cuarto

Un internado es un lugar donde el compañerismo y el trabajo colaborativo surge mientras los alumnos maduran y aprenden a independizarse. Por medio de las entrevistas con los alumnos y por medio de las observaciones hemos resumido las impresiones de los alumnos, quienes nos han contado como ven la vida del internado, el compañerismo, así como la vida privada del internado. Los alumnos opinan que los cuartos juegan un papel grande, porque es ahí que han dejado su sello personal. Todos los cuartos son diferentes y muy personalizados con fotografías y carteles en las paredes. Al mismo tiempo son los cuartos el lugar donde el alumno puede relajarse de la colectividad constante. Los alumnos han expresado que los cuartos son una parte muy importante del internado porque se sienten en casa allí.



Esta fotografía muestra Vesterlund Efterskole de afuera.

Cómo se vive en un internado

Los alumnos en el internado viven juntos dos a ocho personas en las habitaciones. El tamaño de las habitaciones es diferente de internado a internado. Se cree que los alumnos se benefician de vivir juntos, así que tienen la posibilidad de trabar amistad entre ellos. Es importante que los alumnos

traben amistades con otros, porque no tienen sus amigos o parientes a su lado, por lo tanto tienen que formar una comunidad propia en el internado. Obviamente esto funciona mejor si la química es buena. Si no es buena, no es agradable vivir con una sola persona. Si viven más personas en una habitación uno está casi seguro de encontrar un amigo entre los demás. Pero de esta manera no se traba amistad con una sola persona de la misma manera.

La comida

Cuando los alumnos van a comer, reciben la comida en el comedor del internado. En la vida diaria reciben su desayuno de 06:55 a 07:15 y mientras comen los alumnos reciben informaciones sobre el día. Los alumnos reciben su almuerzo caliente a las 12:00 y cenan a las 17:45 a 18:15. Los alumnos se sientan de 6 a 8 personas en las mesas y giran a un asiento nuevo cada semana. Cuando todos han tenido asientos diferentes en una mesa, el grupo cambia de mesa. De esta manera continúa el resto del año. Giran para que los alumnos cambien la distancia en la comida.

Los maestros opinan que es importante que los alumnos participen en estas comidas. Esto es importante, porque el internado apoya la salud y la comunidad. Si los alumnos no participan, los maestros han establecido un castigo a los alumnos que no participan en estas comidas. Por lo tanto los alumnos serán “humillados” en un modo gracioso delante de todo el internado. Por ejemplo el alumno que llega tarde tiene que cantar delante de todo el internado. Por la noche se sirve una merienda, que frecuentemente consiste en torta, pan con fiambre y té o café. A todas estas comidas los alumnos ayudan por turno, por ejemplo a poner la comida en las mesas, limpiar y ayudar en la cocina.

Residencia para ancianos

Maria, Melissa, Tenna, Maja y Rikke

“Residencia para ancianos” o “centro de viejos” son designaciones comunes para instituciones que ofrecen varios grados de tratamiento o apoyo a gente, especialmente ancianos, que no son capaces de arreglárselas en casa sin ayuda. La idea es que los residentes tienen una vida diaria tan natural como sea posible y es la misión de los empleados ayudar a los residentes con las cosas que no pueden hacer solos. La forma de residencia para ancianos más conocida es la que parece a una institución en algunos puntos. Aquí trabajan empleados día y noche para ayudar a los residentes. La gente anciana tiene su propia habitación, la cuál la amueblan según su propio deseo para que la habitación parezca su hogar. Típicamente una semana tiene la orden del día planeado. Otras formas de residencias para ancianos son viviendas para adultos, pisos compartidos o viviendas protegidas.

En Dinamarca hay tanto residencias para ancianos privadas como residencias para ancianos públicas que pertenecen al ayuntamiento.

La residencia libre para ancianos de Riis

La visita a la residencia para ancianos fue una experiencia positiva. El ambiente era buenísimo y tanto los empleados como los residentes parecían estar muy contentos. La residencia para ancianos era acogedora y un lugar agradable para estar. La casa está compuesta por dos pisos y salones comunes. Los salones comunes son el lugar de reunión para el desayuno cada día a las 09.45. Aquí los empleados están juntos con los residentes ayudando con las cosas necesarias. Después del desayuno cantan canciones de “El cancionero para señores” y después hacen gimnasia siguiendo la canción infantil: “ Arriba en los dedos de los pies, abajo en las rodillas. “ donde los residentes se mueven su cuerpo según el texto. Tanto los empleados como los residentes participan en esta actividad y también la gente que está en silla de ruedas o que es minusválida de alguna otra manera. Parece ser una rutina fija, pero los residentes gozan y se divierten.

La comunidad

Parece haber una comunidad muy buena en la residencia para ancianos, tanto entre los residentes como entre los empleados y los residentes. En una entrevista con dos residentes masculinos cuentan, que es su propia culpa si se aburren, porque hay muchas actividades y se conocen el uno al otro. Ambos hombres sienten que no pueden recibir un tratamiento mejor que aquí. Todos son muy simpáticos y ayudan. No falta nada en la residencia para ancianos de Riis. Los residentes pasan mucho tiempo pasa haciendo actividades comunes y hablando con los otros residentes en los salones comunes o en las habitaciones. Hay muchas actividades comunes tales como, juegos de bingo, baile, paseos en coche, paseos a pie y más. La residencia para ancianos organiza para las vacaciones de cada año, una visita a una casa de campo. Los residentes gozan mucho de estas vacaciones saliendo un rato y se relajan juntos. Otro suceso que los residentes esperan con mucha ilusión es las una o dos veces cuando un estilista viene para cortarles su pelo en la peluquería de la residencia, la que está en el sótano. Es necesario hacer una cita y mientras esperan, están en el pasillo leyendo libros y revistas hablando con otra gente. Las mujeres también tienen arregladas las uñas. Especialmente las mujeres están locas de contento con este concepto. Uno de los dos residentes masculinos en la residencia dice que si uno está en el pasillo hay siempre alguien con quien charlar. Los residentes pasan mucho tiempo en las áreas comunes y eso significa que hablan con mucha gente. Sin embargo, hay unos cuantos que no desean participar en la comunidad.

Comida

La residencia privada de Riis tiene su propia cocina donde el personal cocina la comida para los residentes. No reciben comida de fuera, así que toda la comida es hecha en casa – y fresca. Uno de los ancianos comenta que es comida muy buena la que se sirve. Durante la comida están sentados tanto el personal como los residentes en las mismas mesas. El personal está sentado allí para ayudar a los residentes que no puedan comer solos, pero el personal come al mismo tiempo también. Las horas de comer son las siguientes:

- Desayuno 7.30 – 8.00

- Café de la mañana 9.45

- Almuerzo 12.00
- Café de la tarde 14.45
- Cena 18.00
- Café de la noche 20.00

Las horas de comer son muy fijas, lo que significa que los residentes tienen un ritmo diario fijo y no están en duda de nada en cuanto a la comida. Eso significa también que no hay confusión y que cada día hay algo que tienen que hacer, es decir algo que da un ritmo a sus días.

Casa o institución

A pesar de la comodidad y el ambiente doméstico en la residencia de Riis, se nota, en algunas zonas, que es una institución. Las habitaciones de los residentes son muy caseras y no hay nada institucional en ellas, excepto la cama y el baño. La cama tiene utensilios como por ejemplo ruedas, se puede bajar o subir mediante el uso una empuñadura que ayuda a los residentes a levantarse de la cama. Así como la cama tiene utensilios, estos existen en el baño también. Aparte de eso la habitación es totalmente privada. Ellos mismos pueden amueblar y decidir lo que está permitido y no permitido como por ejemplo fumar. Las dos habitaciones que visitamos son muy personales y por eso muy diferentes. Una de las habitaciones pertenece a un señor ya grande, que está en silla de ruedas y fuma. Goza del hecho que es su habitación y por eso puede fumar adentro y puede tener sus cosas exactamente donde le conviene más a él, considerando su deficiencia física y su personalidad. La otra habitación pertenece a un señor ya grande también. Ha hecho mucho adornando con recuerdos, flores y almohadas.

Las semejanzas entre las dos habitaciones son, que en ambos lugares muchas fotografías de familia están colgadas en la pared. Ambos residentes opinan que la residencia de Riis se siente como una casa particular. La única cosa que le hace parecer una institución para algunos de los ancianos, es la gran cantidad de gente, pero cuando uno cierra la puerta a su habitación es como su propia casa. Dicen que es agradable estar en un lugar donde hay alguien con quien hablar también, y que es mejor que vivir solo en una casa grande. Otra cosa que hace que la residencia parezca hogareña es

que está permitido tener animales. La condición para esto es, sin embargo, que uno mismo sea capaz de cuidar del animal, por ejemplo pasearlo. Actualmente ninguno de los residentes tiene animales, más que las pajareras con periquitos, que están en el pasillo. Algunos residentes tienen su jardín de hierbas también. Los residentes experimentan la residencia más como un hogar que como una institución, pero al mismo tiempo está marcado por muchas cosas institucionales también, las cuales, son utilizadas por el personal.

La higiene es una cosa muy importante en una residencia. Se ha visto por ejemplo en el hecho que el personal utiliza a veces máscaras, cubiertas para zapatos, guantes de latex y jabón de tocador y loción en todos los cuartos de baño y en la mayoría de los lavabos. Esto es muy importante para no infectar con bacterias. Los residentes ven la residencia como una casa y no una institución, pero al mismo tiempo hay control con la salud de los residentes y si lo requieren les dan la medicina necesaria.

La residencia privada de Riis es un hogar para los residentes. Para el personal es tanto una casa como un trabajo. Visto desde fuera es más una casa que una institución, pero es necesario convivir con mucha medicina, rutinas fijas, y comida sana para que los viejos estén bien. Los uniformes del personal se parecen a los uniformes en un hospital y varios cuartos están llenos de pañales, guantes, medicina y jeringas.

La residencia para ancianos tranquila y quieta en Give

En Kastaniehaven - la residencia para ancianos municipal, los empleados han decorado los pasillos con los muebles que a los residentes les gustaría tener en la residencia para ancianos, pero que no caben en su habitaciones. Con los muebles, los empleados tratan de hacer los pasillos cómodos y domésticos. Hay adornos tales como almohadas y fotografías en las paredes también. Algunas de las fotografías son de las familias de los residentes, de modo que los residentes pueden mantener la memoria de la familia. Ellie, que es una residente en la residencia para ancianos, enseña su habitación donde hay muchas fotografías, almohadas de adorno muy bonitas y dos muñecas. Las muñecas están hechas a mano por Ellie y representan las celebridades, Princesa Diana y Jacqueline Kennedy. Ellie está muy orgullosa de sus muñecas y las enseña con mucho orgullo. En la habitación hay plantas también, que ayudan a crear un ambiente más agradable. Hay un ambiente muy

tranquilo y quieto en la residencia para ancianos. De repente un hombre dice: “¡eh, qué hermoso ver a algunas jóvenes aquí en la residencia para ancianos!”

Los residentes alquilan un piso en la residencia para ancianos. Tienen que pagar la renta, la comida que se sirve, además pagan para lavar y secar la ropa en el tendedero y los detergentes que se usan para la limpieza de las habitaciones. El tratamiento es gratis para los residentes, el cuál es pagado a través de los impuestos (los impuestos todos los daneses los pagan al estado, para que nuestra sociedad de bienestar pueda funcionar). Además del tratamiento hay limpieza en las habitaciones de los residentes cada quince día pero si quieren más limpieza, tienen que pagarla ellos mismos.

Vibeke es una residente que ha vivido en Kastaniehaven 3-4 meses. Cuando nos conocímmos a Vibeke, nos enteramos rápidamente, qué frágil era, pero estábamos preparados, puesto que los empleados nos habían informado que los residentes en esta residencia para ancianos muchas veces eran los que absolutamente no podían arreglárselas ellos mismos. Los residentes en la residencia para ancianos independiente, en cambio, podían arreglárselas mejor.

Vibeke narró que tenía 92 años y soportaba muchos problemas en la vida cotidiana. Tenía dificultad entre otras cosas para ver, oír, hablar (debido a la dentadura postíza) y andar sola y por lo tanto fue resuelto por la familia que tenía que vivir en la residencia para ancianos municipal. Nos dijo que estaba muy triste cuando le oblegaron a ir a vivir en la residencia para ancianos, pero sabía que la ayuda era necesaria.

Antes de que Vibeke fuera a la residencia para ancianos, se caía muchas veces en su piso, donde vivía solita. Uno de su hijos pasó por casualidad y descubrió a Vibeke en el suelo del cuarto de baño. Su hijos la confrontaban con su opinión de que tenía que ir a la residencia para ancianos, donde los empleados podían observarla.

Generalmente, en Dinamarca, los ancianos, que ya no son capaces de arreglárselas ellos mismos, pueden ir a una residencia para ancianos. Los hijos no tienen tiempo para atender a los padres, ya que tienen que atender sus trabajos, además han pagado impuestos toda su vida y así han pagado de antemano por el tratamiento de sus padres en la residencia para ancianos. A Vibeke le encantan los empleados, y también sus amistades en la residencia. Nos enseñó un programa de actividades en la residencia. Nos explicó que no podía participar en las actividades grupales porque su condición era demasiado frágil para participar en las reuniones y eventos, que la residencia podía ofrecer. Por eso nos dio el horario (DK 485) el cuál, ella misma pensaba que no podía usarlo para nada. Vibeke nos

dijo que le gustaba leer y hacer encaje pero ahora ya no podía hacer estas cosas y por eso usa su tiempo para visitar y charlar con otros residentes en el asilo. Está muy a gusto en el asilo. Da un paseo corto a diario con los empleados, lo cual le alegra mucho. No tiene visitas frecuentemente, porque sus hijos viven muy lejos. Uno de sus hijos vive en el extranjero, sin embargo le encanta tener visitas.

El asilo está compuesto por varias casas individuales que están juntas. A lo largo de los pasillos están los pisos en ambos lados. Las áreas comunes son cómodas y domésticas. Los pisos son iguales pero hay también algunos más grandes que se llaman pisos de pareja. La idea de comodidad y tranquilidad domésticas, desaparece un poco cuando uno tiene que ir del vestíbulo a los salones. Porque hay que apretar un botón para abrir la puerta, y cuando la puerta se abre se oye un ruido fastidioso que se repite cuando la puerta cierra automáticamente de nuevo. Esto parece muy institucional. Las puertas para las habitaciones de los residentes no tienen estos botones; son puertas normales con una manija.

En los pisos de los residentes se han instalado algunos ascensores nuevos y muy tecnológicos. Estos son usados para ayudar a los residentes que son demasiado débiles para acostarse y levantarse de la cama o ir al baño. De esta manera es más fácil y menos duro físicamente para los empleados mover al residente. Había algunos a quienes no les gustaba ser subidos en el ascensor, pero la mayoría se acostumbraron. Uno de los residentes nunca jamás se acostumbró y gritaba cada vez que le subían. Pero los empleados no pueden hacer mucho en esos casos, puesto que el asilo funciona como un lugar de trabajo, donde tienen que tener en cuenta las condiciones de trabajo de los empleados. Los residentes necesitan ayuda para muchas cosas y por eso hay muchos utensilios también que pueden ayudarles. Entre otras cosas hay brazos metálicos en el cuarto de baño y la cama está equipada con barandilla. Con todos estos aditamentos el lugar parece más institucional a pesar del ambiente doméstico.

Los residentes necesitan ayuda para muchas cosas y por eso hay muchos utensilios también que pueden ayudarles. Entre otras cosas hay brazos metálicos en el cuarto de baño y la cama está equipada con barandillas. Con todos estos aditamentos el lugar parece más institucional a pesar del ambiente doméstico en la residencia.

Tenían un local para todas las cosas que usaban para cuidar de los residentes. Los empleados nos enseñaron los baberos, los cuales, nos dijeron que ya no usaban a causa de quejas de su aspecto

demasiado institucional. Se parecían al papel que frecuentemente está en los servicios para limpiar las manos, pero al revés el babero tenía una capa de plástico delgado transparente y el babero tenía un color marrón gris. Nos dijeron que por ello usaban raramente este tipo de babero. Sin embargo, tenían otros baberos que parecían menos institucionales.

En Kastaniehaven se puede sentir que el ambiente es mucho más tranquilo y quieto que en la residencia privada en Riis. No parecía haber una comunidad tan grande como en el asilo privado en Riis. Muchos de los residentes en las zonas comunes hacían sus propias cosas generalmente, por ejemplo miraban la televisión. Otros estaban en sus pisos privados. Podían decidir solos si querían participar en las actividades y los espectáculos que había en la residencia de Kastaniehaven. En la residencia privada los residentes estaban más activos y participaban frecuentemente en la mayoría de las actividades comparado con la residencia municipal, donde los residentes eran más débiles frecuentemente y no utilizaban estos ofrecimientos. Los residentes decidían ellos mismos en qué querían participar y esta decisión fue aceptada por los empleados y los residentes sobre todo. Cuando los empleados cocinaban la cena, los residentes no ayudaban lo cual era el caso en la residencia de Riis. Uno de los residentes decía que había pelado muchas patatas en su vida, por eso ya no quería más.

Residencia – ¿un hogar o una institución?

Una residencia no es sólo una designación para una institución sino de hecho un hogar también. Después de haber estado en las dos residencias diferentes, una residencia libre y una residencia municipal, está claro cómo las residencias se distinguen la una de la otra y lo que los residentes piensan de los lugares. Los residentes de la residencia en Riis tienen una comunidad más grande y mejor que la residencia municipal Kastaniehaven en Give. En general los residentes en una residencia privada tienen más influencia en su vida diaria y las actividades que los residentes de Kastaniehaven. Por qué hay más comunidad en la residencia en Riis no sabemos con certeza. Puede ser la combinación de residentes y probablemente el hecho que los residentes de Kastaniehaven son más débiles que los residentes de la residencia de Riis. En resumen una residencia es en lugar bueno para personas viejas y débiles cuando la vida diaria se vuelve demasiado difícil e inmensa para manejar todo solo. No se puede negar que una residencia es una institución sin importar que sea una

residencia privada o municipal. Sin embargo, se hace mucho para que los residentes no sientan que están en una institución y lo logran en ambas residencias en las que hemos estado.

La comida hoy

Mille og Maria

La comida juega un papel esencial en la comprensión de la nacionalidad danesa. La comida es un centro de reunión para la familia y los amigos, y por eso es un indicador importante para la comunidad en la sociedad. Hemos seguido tres generaciones: 1. Un hombre joven, que se llama Kenneth, 2. Una mujer de mediana edad, que se llama Bettina y 3. Una mujer anciana, que se llama Kirsten. Nos reunimos con los tres. Para ver si hay diferencia entre qué comen, y cómo comen.

Poner una mesa tradicional:

La comida está al centro en una casa danesa, porque toda la familia participa. Frecuentemente los padres están en la cocina y cocinan, mientras los niños ponen la mesa y ayudan. En muchas familias los niños tienen un día de comida semanal, en que los niños deciden qué comida hacer, pero también los niños ayudan en la preparación de la comida. De tal modo aprenden cocinar y al mismo tiempo los niños aprenden cuál es la comida sana y sobre la buena cultura gastronómica en Dinamarca.

En la colección UNESCO – hay un plato (núm. 544) y un juego de cubiertos (núm. 552) que son fundamentales para comer en Dinamarca. Uno coloca el plato delante de sí, en la mesa. En el lado derecho del plato se pone el cuchillo y en el lado izquierdo del plato va el tenedor porque se tiene el cuchillo en la mano derecha y el tenedor en la mano izquierda. Para reuniones finas en que uno tiene huéspedes, la servilleta se dobla formando una figura y se coloca en el plato. Podéis probar a “poner la mesa”. Además podéis eventualmente preparar una de las recetas siguientes.

Recetas

Albóndigas:

5 personas

Ingredientes

600 gramos de carne de cerdo picada

8 cucharadas de harina de trigo

2 huevos

2 cucharillas de sal

0,5 cucharilla de pimienta

1 cebolla cortada

2 decilitros de leche

50 gramos de margarina

La carne picada se mezcla con la harina y la especias. Añade los huevos y mezcla el relleno bien. Añade la leche poco a poco. Calienta una sartén, y funde la margarina. Toma un tanto de la materia grasa del sartén en una cuchara y forma las albóndigas. Asa a calor moderado 10 minutos y voltéalas frecuentemente con una paleta.

Mousse de limón:

4 personas.

Ingredientes

4 yemas de huevos

100 gramos de azúcar

jugo de 1 – 1 ½ limón

4 claras de huevos

4 hojas de gelatina.

Procedimiento:

La gelatina se pone en agua fría unos 10 minutos. Las claras de huevo se bate hasta lograr una masa rígida a punto de turrón que se puede invertir sin caer fuera del tazón. Las yemas de huevo y el azúcar se baten hasta lograr una consistencia espumosa.

El jugo de limón se añade. Toma la gelatina y aprieta hasta que quede seca. Funde la gelatina en un horno de microondas o en baño maría, es decir que uno mete un tazón pequeño, con la gelatina dentro, y lo mete en una olla con agua caliente. La gelatina se añade a la mezcla de huevos al momento de batirlos. Cuando la mezcla con la gelatina empieza a endurecerse se añaden las claras de huevo. El mousse se conserva en la nevera.

Comer para vivir o vivir para comer

En casa de un hombre joven -

Llegamos a casa de un hombre joven que se llama Kenneth. Kenneth y su compañero de piso están en el sofá y miran la televisión.

Vamos a un supermercado, para que hagamos las compras pero ellos son un poco holgazanes y deciden hacer pasta con salsa de tomate para los que tengan hambre. Además ofrecen cervezas y vino. Bebemos cervezas que se llaman “Thor Azul” y vino blanco con la comida. El ambiente es muy relajado y nos reciben muy bien. La compañía acogedora y el consumo de alcohol tienen más importancia que la preparación de la comida. Esto va bien con la cultura juvenil en Dinamarca, que se dedica más a la vida social, que a la comida.

En casa de una mujer de mediana edad –

Llevamos flores, porque es una buena costumbre traer consigo un regalo para la anfitriona en Dinamarca. Hay 7 asientos con cubiertos en la mesa para la familia que está compuesta por un hombre, una mujer y una hija de la edad de 9 años, y una hija que tiene 19 años y nosotras.

Se sirven patatas con salsa marrón y albóndigas y col morada. El ambiente es muy acogedor. Uno se siente muy bienvenido. Se habla del día, sobre todo con la hija menor que tiene mucho que contar. Los adultos hablan mucho con nosotras, y no entre ellos. Ellos mantienen un ambiente agradable.

Cuando estamos terminando la comida, el perro y los gatos reciben la comida sobrante y la vajilla se pone en el lavavajillas. Después de la cena ofrecen café o té, y la plática continúa en la mesa del comedor, hasta que nos tengamos que ir.

En casa de una mujer anciana –

Habíamos contado del proyecto antes de llegar y por lo tanto la mujer anciana que tiene 73 años ha hecho las compras. De antemano la mujer vive con su cónyuge y somos 3 invitados es decir 5 en total. Tenemos que ayudar desde el comienzo y hacemos toda la comida de la cena. El plato principal está compuesto por patatas con salsa marrón con albóndigas y ensalada de receta tradicional que está hecha de lechuga con nata batida mezclada con jugo de limón.

Después de la comida, salimos al jardín para jugar “Krolf” que es una mezcla de croquet y golfo. Luego entramos para comer el mousse de limón, que hicimos durante la preparación de la comida. Después de la comida, ayudamos con el aseo y la mujer y su cónyuge ofrecen café o té. Toda la experiencia de participación alrededor de la preparación de la comida y el juego en el jardín después del postre, juega un papel grande en toda la visita y crea un buen ambiente que resulta agradable para todos los participantes.

Entrevistamos a la mujer anciana para averiguar su visión de la comida danesa, así que podemos compararla con las otras observaciones. Le preguntamos una serie de preguntas.

¿Qué es la comida danesa para ti?, preguntamos a la mujer anciana.

- “Producida en Dinamarca, ecológica” – dice la mujer. No carne halal. La comida ecológica ha sido popular en Dinamarca los últimos años, pero a menudo es un poco más cara que otra comida. La comida tiene generalmente una marca si es por ejemplo ecológica o carne halal, que significa matado desde el precepto musulmán; muchos inmigrantes musulmanes viven en Dinamarca, y se importa mucha carne de los países musulmanes, que es carne halal. Pero no les gusta a todos la carne halal, y esta mujer evita comprar la carne halal.

Preguntamos a la mujer si la comida danesa le importa mucho.

- Dice: “Sí. Reviso las mercancías en los mercados para ver el país de origen, por ejemplo las manzanas. Y yo uso las verduras y las frutas, que pertenecen a las estaciones.

¿Preparas la comida desde cero? Preguntamos después.

- Me gusta cocinar, y cocino generalmente desde cero, por ejemplo no compro nunca mermelada ya hecha. Tengo bayas y manzanos en el jardín, y preparo jarabe con agua.

¿Dónde coméis vuestra comida? Preguntamos.

- Comemos en la mesa del comedor y vemos la mesa como un lugar de reunión de la familia. Pero bebemos café en la sala de estar, porque una taza de café es más privada, y por eso la cena es más formal y ceremoniosa. Es un momento de tranquilidad para paladear la comida y la compañía.

Preguntamos después si es siempre la mujer quien cocina.

- Dice que generalmente sí pero que su marido es muy buen cocinero. La cultura en Dinamarca ha cambiado mucho a través del tiempo también. Hoy hay muchos hombres que cocinan, pero antiguamente eran sobre todo las mujeres.

¿Era más importante la comida danesa cuando erais jóvenes? Preguntamos después.

- No había mucha otra comida aparte de la comida danesa. He nacido y crecido en el campo y tenemos animales y cultivamos verduras y frutas. Éramos autosuficientes. Comíamos embutidos de carne roja cuando papá no estaba en casa, porque él pensaba, que los embutidos no eran comida buena.

El hombre de la casa tiene un papá, que tiene una lechería y puede comparar cosas que otros no tienen. Él tiene frutas y verduras – si bien no en gran escala. Hay una diferencia grande entre la ciudad y el campo.

Esta pareja no habían probado plátanos antes de ser adultos.

La mujer en la entrevista tiene 73 años y reconoce mucho de su identidad en la comida danesa, porque ha crecido con ésta comida y todavía hoy la hace esta comida. En nuestra entrevista con el hombre joven, la relación con la comida danesa es diferente.

Las entrevistas

Entrevistamos a Kenneth, que tiene 20 años, para ver su postura ante la comida danesa comparada con la mujer anciana, y preguntamos a él casi las mismas preguntas que la mujer, que tiene 73 años. Ésta es la entrevista:

¿Qué es la comida danesa para ti?

- La comida danesa es albóndigas con patatas y salsa marrón, tal y como mi abuela las hacía. Solo gente anciana cocina la comida danesa correctamente, porque la gente se han hecho demasiado sanos para cocinar la comida danesa correctamente.

¿Qué tanto de importa la comida danesa a ti?

- A mi no me importa mucho si tengo a menudo comida danesa. Pero está también muy bien, cuando la puedo comer.

¿Cocinas desde cero?

- Es limitado, cuánta comida cocino desde cero, desde que vivo en mi piso. No tengo mucho interés por la comida..

¿Dónde comes tu comida?

- Delante del televisor. Estoy en el sofá y como en mi mesa de centro. Pero es agradable también, cuando mis amigos pasan a mi piso.

¿Cocinas siempre?

- Sí. Vivo solo, y por eso tengo que cocinar. Pero no dedico el mismo tiempo a la comida todos los días.

Cuando comparamos nuestras dos entrevistas, hay una diferencia grande en sus visiones sobre la comida danesa. El joven ve la comida danesa como importante para él y como una parte de su cultura, pero no cocina comida danesa, y probablemente no tiene experiencia con esto. En cambio la mujer siempre ha comido y cocinado comida danesa, y continúa haciéndolo. El hombre joven opina que es solo la gente anciana, que cocina comida danesa, porque las generaciones jóvenes son demasiado sanas. Esto indica, que la cultura gastronómica misma ha cambiado. Los jóvenes ayudan menos en la cocina hoy, lo cual resulta en no tener la misma experiencia.

Ha sido una investigación emocionante . Se puede decir en gran medida, que por medio de nuestras observaciones y entrevistas hemos logrado tener una idea mejor sobre la comida danesa.

Se puede ver que los jóvenes no tienen el mismo punto de vista sobre la comida danesa que los ancianos, pero la comida danesa tiene todavía una importancia grande en sus conceptos de sentimiento de identidad danesa. La comida danesa y tradicional tiene cada vez y menor importancia para los daneses y no sólo hay cambios en la preparación de la comida, pero también en las tradiciones. Pero este desarrollo, según las observaciones y las entrevistas de Kenneth, puede resultar en la extinción de la comida danesa dentro de unas pocas generaciones. Se ha dado un desarrollo en el tema de lo que se come, pero esto, lo que se entiende por comida danesa es lo mismo – albóndigas y postre frío de limón. La diferencia es, que los jóvenes no comen esto, porque perciben la comida danesa tradicional como poco saludable.