



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE JUJUY
FACULTAD DE HUMANIDADES Y Cs. SOCIALES
LIC. EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

TRABAJO DE CAMPO Y PROYECTO FINAL
**"Hábitos alimentarios en la posmodernidad: El
caso de la comunidad de Huacalera. Aportes
desde la Educación para la Salud"**

ALUMNA

Lidia Carmen Quispe

L.U. E-427

TUTOR

Lic. Ignacio Felipe Bejarano

San Salvador de Jujuy, Junio 2023

DEDICATORIA

En el momento de culminar este importante capítulo de mi vida académica, dedico este Trabajo Final a Patricio, mi marido, como muestra de mi más profundo agradecimiento y reconocimiento por su incondicional apoyo a lo largo de este emocionante trayecto.

“Tu apoyo ha sido fundamental en cada paso de este camino. Desde el inicio, ha sido mi mayor motivación, impulsándome a dar lo mejor de mí en cada desafío que se presentó. Tus palabras de aliento y confianza en mis habilidades me han dado la fuerza y la determinación para superar obstáculos y perseverar en momentos de duda”.

A mi familia, cuyo amor incondicional y apoyo constante me han dado la fuerza para enfrentar los desafíos de este proyecto, le dedico este logro con gratitud y amor.

EPSA Carmen Lidia Quispe

AGRADECIMIENTOS

El logro de este Trabajo Final no hubiera sido posible sin el apoyo y la colaboración de mi Tutor, el Licenciado Ignacio Bejarano que, desde el inicio de este viaje académico, su experiencia, conocimiento y dedicación han sido una guía constante que me ha impulsado a alcanzar mis metas. Su compromiso en brindarme una dirección clara y valiosos comentarios ha sido muy importante, y me ha permitido crecer tanto profesionalmente como personalmente.

Además, quisiera destacar su disposición a compartir sus conocimientos especializados y brindar recursos adicionales para enriquecer mi investigación. Su generosidad al proporcionar acceso a bibliografía, materiales y contactos relevantes ha sido fundamental para ampliar mis fuentes y enriquecer mi Trabajo Final.

Agradezco inmensamente a mis hijos, Matías, Fabricio, Irupé y a mi madre Eugenia que siempre me apoyaron con sus palabras de aliento y perseverancia; a todas las instituciones y personas que me brindaron acceso a recursos, información, como así también a quienes participaron en las entrevistas que fueron parte de mi investigación, brindándome aportes fundamentales para la obtención de resultados significativos; y a mi querido Dios y a la Virgen, que me guiaron y protegieron siempre para lograr este gran objetivo.

Atentamente,

Lidia Carmen Quispe

INDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN	6
PLANTEO DEL PROBLEMA	7
Preguntas guías	10
Definición del Problema	10
OBJETIVOS	11
Objetivo General	11
Objetivos Específicos	11
MARCO TEORICO.....	12
Las comidas tradicionales.....	12
Hábitos Alimentarios.....	15
Educación para la Salud y su relación al estado nutricional	16
La Posmodernidad.....	18
Comunidad.....	19
Contexto de la posmodernidad, globalización y hábitos alimentarios	20
ANTECEDENTES.....	24
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION	29
RESULTADO Y ANALISIS CRITICO	34
<i>Metacategoría Hábitos Alimentarios: mes de la Pachamama y costumbres</i>	34
<i>Metacategoría globalización: dietas urbanas y mal nutrición</i>	40
<i>Metacategoría hábitos alimentarios propios</i>	47
<i>Metacategoría hábitos alimentarios que están determinados por la globalización: comidas chatarra y transmisión de saberes</i>	52
CONCLUSIONES	59
BIBLIOGRAFIA	62
PROPUESTA DE INTERVENCION	71
INTRODUCCION.....	72

FUNDAMENTACION	73
OBJETIVO GENERAL.....	74
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	75
ESTRATEGIA METODOLOGICA.....	75
ACTIVIDADES Y CONTENIDOS QUE SE TRABAJARAN	76
DESTINATARIOS Y LOCALIZACION	78
EVALUACION	79
BIBLIOGRAFIA.....	79
ANEXOS	81
ANEXO 1: CUADRO DE CATEGORIZACION	81
ANEXO 2: ENTREVISTAS.....	84
ANEXO 3.....	103

INTRODUCCIÓN

Sobre la ruta al norte de Tilcara, el letrero señala con trazos blancos el nombre de Huacalera. Esta localidad como todos los pueblos quebradeños es un cúmulo de sugerencias y provanzas históricas complementada por estímulo multicolor y paisajista. En ella también encontramos manifestaciones de un añejado costumbrismo, una modalidad autóctona que se resiste a desaparecer y batalla contra las fuertes tendencias renovadoras y modernizantes¹.

Con respecto a la etimología de su nombre para ciertos autores, “Huaca” significa *objeto o lugar sagrado, “tesoro escondido o enterrado”* o *“enterratorio”*².

La zona de Huacalera, debido a su ubicación se destaca entre las más favorecidas por ocupar tierras cultivables ya que se trataban de culturas basadas en la agricultura y en sistemas de regadío muy relacionados con las fuentes de agua, pendientes y andenes de cultivos sostenidos por gruesas pircas.

Algunos de los habitantes de esta comunidad conservan sus pautas culturales, sus costumbres, sus hábitos alimentarios, sus formas de organización y su espiritualidad, en tanto que otros perdieron su identidad por la influencia de la globalización.

Los hábitos alimentarios son comportamientos repetitivos que llevan a escoger y agregar a la dieta cierto tipo de alimentos; estas acciones son primero voluntarias y que con el paso del tiempo se vuelven involuntarias y son adquiridas a lo largo de la vida³.

Por otro lado, la alimentación es uno de los pilares fundamentales de la salud del hombre en todas las etapas de su crecimiento y desarrollo; una buena alimentación desde temprana edad permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades, gozar de una buena salud, logrando así un crecimiento y desarrollo de acuerdo a la edad. Los niños sanos aprenden mejor,

¹ Giambra Suares, Liliana (2007). Huacalera: “La Finca Monterrey”. Un Lugar olvidado en la Quebrada de Humahuaca. Ed. Milor San Salvador de Jujuy. Argentina.

² Giambra Suares, Liliana (2007). Op.Cit.

³ Organización de los Estados Americanos (OEA) (2017). Primera infancia: una mirada desde la neuroeducación. Disponible: <http://www.iin.oea.org/pdf-iin/RH/primerainfancia-esp.pdf>.

la gente sana es más fuerte, más productiva, está en mejores condiciones de romper el ciclo de pobreza y desarrollar al máximo su potencial⁴.

En efecto, partimos de considerar que los hábitos alimentarios constituyen un acto cultural⁵. En esta investigación se considera a los hábitos alimentarios como una construcción cultural determinada por los estilos de vida de la población.

Por ello, se planteó conocer los hábitos alimentarios de la comunidad de Huacalera que están determinados en la posmodernidad, teniendo en cuenta a la educación para la salud como un proceso de enseñanza y de aprendizaje, esencialmente interdisciplinario, intersectorial, dinámico y participativo, para promover la salud y prevenir la enfermedad sin dejar de lado sus pautas ancestrales, costumbres y estilos de vida.

PLANTEO DEL PROBLEMA

El espacio elegido para desarrollar el trabajo final de grado fue la población que habita la localidad de Huacalera. La misma está a 2,641 metros de altura, y posee una población de 1.806⁶ habitantes. Antiguamente, fue una parcialidad indígena omaguaca, y de ella ha quedado hasta nuestros días su mítica Capilla, que data del año 1655⁷.

Este pueblo, conocido por el Monolito del Trópico de Capricornio, se encuentra ubicado al costado de la Ruta Nacional Número 9, a 100 kilómetros al norte de San Salvador de Jujuy, erigido allí en memoria de los patriotas que combatieron en la lucha por la independencia de la corona española entre 1810 y 1825.

Este monolito tiene un reloj que marca el paso del Trópico de Capricornio por la provincia de Jujuy. Reunidas en el monolito que marca el cruce del Trópico de Capricornio, las comunidades indígenas se acomodan en torno a grandes fogones para recuperar una tradición legada por los incas. Acompañados por lugareños y turistas, esperan la llegada del Tata Inti con

⁴ Organización Mundial de la Salud (2014). Nutrición. Disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/nutrition>.

⁵ De Garine, I. (1998). Antropología de la alimentación y pluridisciplinariedad. *America*, 5(1):32-45.

⁶ Datos proporcionados por la enfermera del puesto de Salud de Huacalera (2019).

⁷ Pueblo Norte (2009). El pueblo de Huacalera. Portal Web del Norte Argentino. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Huacalera>.

danzas y cantos. Desde la noche del lunes se encuentran reunidos. La medianoche es un momento crucial, es en este horario cuando se alimenta a la Pachamama para garantizar que no falte nada durante la fría época que se avecina. La madre tierra recibe comidas, cigarrillos, y bebidas que también son compartidas entre los asistentes. Alimentos como la papa, el haba o la quinua y también bebidas típicas como la chicha, el vino y el alcohol son se ofrecidos a la “Pacha” en una boca abierta en la tierra. El primer rayo del sol hace que los brazos se eleven y comiencen las alabanzas en idiomas como el quechua, aymará y el castellano. La noche más larga del año ha llegado a su fin.

La Iglesia de Huacalera se encuentra ubicada sobre la Ruta Nacional Número 9, en la entrada al pueblo. El lugar fue construido en el año 1655. Esta iglesia como todas las de su época es una reliquia de la arquitectura colonial pero tiene la particularidad de conservar en su interior pinturas cuzqueñas.

Otro dato llamativo es que dentro del templo estuvieron guardados los restos del General Juan Lavalle luego de su asesinato en la provincia de Jujuy. El lugar fue declarado Monumento Histórico Nacional. El pueblo de Huacalera se encuentra a 16 Km. de Tilcara, que fue protagonista de la epopeya de 1841 entre unitarios y federales, cuando se detuvo la columna del ejército unitario que huía hacia Bolivia con el cadáver del Gral.

Huacalera es un poblado pequeño cuyos habitantes mantienen una estrecha relación con el paisaje donde se evidencia cierta continuidad histórica entre pasado y presente. Patrimonio es para sus habitantes algo del pasado, pero arraigado en la vida cotidiana. Aunque pudo perderse parte de información referida al modo de vida de los antepasados, conservan un rico patrimonio intangible, conformado por rituales, creencias y costumbres, transmitidos de generación en generación, constantemente reinterpretado y enriquecido.

Un ejemplo de ello es la chaya, que forma parte de la festividad dedicada a la Pachamama en el mes de agosto. La ceremonia consta de diversos pasos siendo la acción principal “dar de comer a la Madre Tierra”. Si bien varían los detalles al concretar la ceremonia (alimentos y otros bienes ofrendados, rezos, utilización del sahumado, acompañamiento musical, duración) la misma constituye una manifestación ancestral profundamente arraigada en un pasado que se recrea constantemente en el presente. Asimismo, en la cima del sitio Campo Morado se levanta

una apacheta. Las apachetas son montículos artificiales de piedra donde se ofrenda a la Madre Tierra para que ayude a la persona que lo hace. Los pobladores de Huacalera ascienden a la cima del sitio para ofrendar en la apacheta en dos ocasiones al año, el 21 de junio, día del solsticio de invierno, cuando se celebra la fiesta del Inti Raymi para propiciar la agricultura y en agosto durante la fiesta de la Pachamama⁸.

En la comunidad de Huacalera, se encuentran dos establecimientos educativos, la escuela primaria N° 31 “Coronel Eduardo Arias” con edificio propio, funciona en el turno mañana y el Colegio Polimodal N°6” Bernardo Jimenez”, por la tarde. Las instituciones más importantes que podemos mencionar es la comisión municipal, el Centro Integrador Comunitario que cuenta con una biblioteca pública,

Es una comunidad agricultora por excelencia, la mayoría de las familias siembran para la venta de los productos. Toda la familia se dedica a la siembra y cosecha de verduras, por lo tanto no tienen un sueldo estable, que le serviría para obtener mensualmente una adecuada canasta familiar. Los ingresos que perciben son bajos, pues la pobreza sigue impactando en la población rural. La mayoría de las familias consumen alimentos de preparación rápida, se puede mencionar salchichas con arroz, milanesas con papas fritas, fideos con salsa, estofado de pollo, empanadas, asado, bombas de papa, etc. Las familias jóvenes no suelen preparar sopa. Las personas de mayor edad consumen mote de maíz, choclos, habas, papas con queso y lo más importante para ellos es la sopa de maíz, maní, frangollo, sémola, etc.

En la realidad de Huacalera podemos ver que cada día aumenta más el sobrepeso y obesidad, un mayor porcentaje presentan hábitos alimenticios inadecuados puesto que están sometidos a un mayor consumo de alimentos ricos en calorías, debido a que estos alimentos están a su alcance⁹. De acuerdo a la información recabada en el puesto de Salud de Huacalera, donde se atienden un total de 300 niños entre las edades de 0 a 15 años, se puede mencionar en forma general que no hay niños desnutridos, dos niños con riesgo de desnutrición, 5 cinco niños con sobrepeso y los demás se encuentran en un estado normal de peso, esta población es de 2 años en adelante. El grupo etario de 0 a 2 años de edad es alimentado por lactancia materna,

⁸ Runcio, María Andrea (2007). Arqueología, identidad y memoria: la comunidad de Huacalera. IV Jornadas de Jóvenes Investigadores. Instituto de Investigaciones Gino Germani, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires.

⁹ Datos proporcionados por la enfermera del puesto de Salud de Huacalera (2021).

porque se trabaja mucho en la concientización, especialmente en madres jóvenes, donde se les aclara que la leche materna es muy especial para evitar enfermedades de los bebés.

Un gran número de personas de la comunidad no consumen lácteos o sus derivados, lo cual no estaría favoreciendo su salud, como se conoce la leche, es uno de los alimentos más completos porque puede aportar minerales como el calcio, proteínas y bajas calorías¹⁰. La leche es uno de los alimentos de origen animal más consumido y valorado de nuestra sociedad. Su gran popularidad está dada por su alto valor nutritivo, como así también por sus posibilidades culinarias. El consumo de lácteos tiene muchos beneficios: bajo en calorías, es un alimento que si bien aporta muchos nutrientes, tiene bajas calorías, a diferencia de ciertos snacks y dulces, que sí aportan muchas calorías y casi nada de nutrientes¹¹.

Preguntas guías

- ¿De qué manera influye la globalización en los hábitos alimentarios de la comunidad de Huacalera?
- ¿Tiene la comunidad conformado un hábito alimentario que le es propio a pesar de la influencia que reciben de culturas foráneas?
- ¿En el contexto de posmodernidad, en donde se encuentra inserta la comunidad; incide en sus hábitos alimentarios?

Definición del Problema

¿Cuáles son los hábitos alimentarios que están presentes en la comunidad de Huacalera que están determinados en la posmodernidad por la globalización en el primer semestre del 2021?

¹⁰ Datos proporcionados por la enfermera del puesto de Salud de Huacalera.(2021)

¹¹ Datos proporcionados por la enfermera del puesto de Salud de Huacalera. (2021)

OBJETIVOS

Objetivo General

- Conocer los hábitos alimentarios que están presentes en la comunidad de Huacalera que están determinados en la posmodernidad por la globalización en el primer semestre del 2021.
-

Objetivos Específicos

- Describir de qué manera influye la globalización en los hábitos alimentarios de la comunidad de Huacalera.
- Interpretar si la comunidad tiene conformado un hábito alimentario que le es propio de acuerdo a la influencia que reciben de culturas foráneas.
- Analizar si en el contexto de la posmodernidad, en donde se encuentra inserta la comunidad; incide en sus hábitos alimentarios.

MARCO TEORICO

Las comidas tradicionales

La alimentación es una parte fundamental de la cultura de cualquier sociedad, la relación con los recursos naturales comestibles y el desarrollo tecnológico han ido evolucionando e incidiendo en lo que comemos, en cómo obtenemos nuestros alimentos y hasta en cómo los preparamos. La manera en la que estos aspectos se han ido transformando no es ajena a los cambios que ha sufrido la división internacional del trabajo, el desarrollo de nuevos mercados y el avance de la industria alimentaria que ha hecho posible la aparición de nuevos alimentos y nuevas formas de conservación, producción y preparación de productos alimenticios industriales.

La transformación también se expresa en los tiempos de consumo, los horarios de las comidas, en dónde comemos y en compañía de quién. Asimismo, en el surgimiento de otros espacios de socialización en torno a nuestra alimentación relacionados con el ocio, o la convivencia fuera del hogar. En la actualidad el trabajo, la moda y la mercadotecnia son aspectos que inciden de manera importante en nuestra forma de comer y en nuestra cocina.

Al mismo tiempo, la alimentación –y en particular la cocina– está relacionada con la historia, con lo que somos y a lo que pertenecemos, es decir con nuestra identidad. señala que comer no es una actividad puramente biológica pues los *"... alimentos que se comen tienen historias asociadas con el pasado de quienes los comen; las técnicas empleadas para encontrar, procesar, preparar, servir y consumir esos alimentos varían culturalmente y tienen sus propias historias. Y nunca son comidas simplemente; su consumo está condicionado por el significado..."*¹².

En este sentido, la alimentación debe ser pensada como un hecho social complejo en la que se pone en escena un conjunto de movimientos de producción y consumo (tanto material como simbólico) diferenciados y diferenciadores¹³. Pero es en la cocina tradicional en donde se concretan aquellos saberes y prácticas alimentarias y culinarias que permanecen como parte de

¹² Mintz, S.W. (2003). Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado. México, D. F., Ediciones de la Reina Roja.

¹³ Álvarez, M. (2002). El gusto es nuestro. Modelos alimentarios y políticas de patrimonialización. Catauro. Revista Cubana de Antropología. 3(5):18-27.

nuestra herencia e identidad cultural, ella comprende los saberes culinarios, las costumbres y los rituales, así como las formas de preparación de los alimentos reconocidas y transmitidas de generación en generación.

De esta forma, la cocina tradicional regional constituye un patrimonio construido social e históricamente. Se trata de un acervo que se ha ido enriqueciendo y modificando generacionalmente y que se ha recreado y transformado localmente.

Padilla expone que: las cocinas constituyen un elemento de sinergia sobre diversos aspectos de la vida de las comunidades: la agricultura, la dieta, los mercados tradicionales, las formas de conservar los alimentos, las tradiciones, los procedimientos desde las viejas tecnologías hasta las innovaciones más recientes.

Así como también las cocinas están al centro de procesos de intercambios culturales regionales que van conformando las identidades en el ir y venir de sus pobladores. Sin duda, dinámicas como la globalización y sus efectos de homogenización están presentes en las dinámicas culinarias, sin embargo, lejos de creer que hay que instalarnos en el plano de lo global, afirmamos que las cocinas regionales tradicionales y sus procesos continuos de enriquecimiento se gestan y se reproducen en el espacio de lo local, es decir en nuestro espacio, aquel que habitamos, conocemos y se va transformando con el impulso de múltiples fuerzas sociales.¹⁴

Asimismo, Padilla señala que los saberes y las prácticas que componen las cocinas tradicionales regionales, constituyen parte del patrimonio intangible de las sociedades y las comunidades y son pieza fundamental de las economías regionales y locales. En relación a ello propone que:

Dicho patrimonio intangible u oral se distingue por su capacidad de evocar valores, sabores, modos, estilos, sazones que en cada ocasión se materializan en un platillo o una manufactura para el paladar y la celebración. Por ello en torno a las cocinas, históricamente se han organizado las sociedades dando forma a una gama inmensa de estilos de vida relacionadas con la producción en el campo, los sistemas de abasto y comercialización de alimentos, las

¹⁴ Padilla, C. (2006). Las cocinas regionales. Principio y fundamento etnográfico. Ponencia presentada en el VII Congreso Internacional de Sociología Rural. Quito, Ecuador, 20 –24 de noviembre.

técnicas y procedimientos de prepararlos, los artefactos y objetos de uso y los modos de compartir la mesa. Es decir que los alimentos forman parte fundamental de las economías regionales y locales y su conservación, preservación y aprecio posibilitan estimular su potencial e impacto sobre otras vertientes de la vida material y simbólica de cada lugar¹⁵.

La transformación de las prácticas alimentarias ha ocurrido más aceleradamente en las zonas urbanas pero las localidades rurales no han sido ajenas a este proceso, principalmente aquellas establecidas en las áreas periféricas cercanas a las ciudades. Por lo que en esta investigación nos planteamos las siguientes preguntas ¿qué ha ocurrido con la alimentación de las comunidades rurales, productoras de alimentos, que se incorporaron a una vida más urbana? ¿Cómo ha sido transformada su cocina tradicional y su práctica culinaria? Haciendo énfasis en sus efectos sobre desarrollo local de estas comunidades¹⁶.

A diferencia de la vida anterior, ligada a la agricultura, regida por un tiempo cíclico, en donde la existencia se ordenaba alrededor de las actividades de la siembra y la cosecha, de los tiempos de secas y de aguas, el modo de vida que se fue adoptando se caracterizó por ser más dependiente de un patrón urbano, en donde hubo una reorganización de las estrategias socioeconómicas de los grupos domésticos. En éstos se observa la tendencia a una mayor diversificación de sus actividades económicas, algunas de ellas ya no relacionadas con el campo sino con los servicios y el comercio.

La dieta tradicional fue modificándose conforme se fue dejando de producir una diversidad de productos básicos que constituían parte de los recursos alimentarios de la población rural. En esta transformación, tanto del estilo de vida rural como de los modelos alimentarios que le distinguieron, influyeron factores como la urbanización, las políticas económicas –caracterizadas por el abandono del campo como eje de la economía nacional–, junto con el surgimiento de cadenas comerciales (supermercados, tiendas de autoservicio) que comenzaron a ofrecer una gran variedad de productos frescos e industrializados que se aceptaron

¹⁵ Padilla, C. (2006).Op.Cit.

¹⁶ Torres Meléndez, Juana María; Cañez De la Fuente, Gloria María (2022). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro y El Saucito. Sonora, 1(2):13-19.

en los hogares y que influyeron en las maneras de hacer de la cocina y en la composición de la dieta, así como en las preferencias alimentarias de estas poblaciones¹⁷.

Hábitos Alimentarios

Los hábitos alimentarios son el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, adquisición, conservación, preparación y combinación de los alimentos¹⁸.

Son el fruto del marco geográfico y económico en el que se desenvuelve la vida del hombre, reforzadas por la tradición, patrón cultural de alimentos propios de la familia de origen y el medio social donde vive. Los hábitos alimentarios y estilo de vida determinan el estado nutricional. Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos, se configuran en la infancia y se asientan a lo largo de la vida y constituyen la respuesta a los nuevos estilos de vida, a los nuevos productos a consumir, a las comidas rápidas (fast foods), etc. y se relacionan muy directamente con el aumento de los recursos y con el contacto entre gentes de culturas alimentarias distintas.

Están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía).

El hábito alimentario es una conducta que las personas emiten por placer, condiciones sociales, pasar el tiempo, disminuir la ansiedad o, a veces, saciar el estado de hambre, que en muchas ocasiones no es más que una sensación aprendida, es decir, condicionada por horarios, lugares o personas. La conducta alimentaria se emite tantas veces que en la mayoría de los casos se convierte en un patrón de conducta, es decir, que se establece en un acto que se emite dentro de ambientes específicos, a horas específicas y en ocasiones particulares.

¹⁷ Giard, L. (1999). Artes de alimentarse. En: Michael De Certeau, Luce Giard y Pierre Mayol (comp.). La invención de lo cotidiano. Habitar, cocinar. México, Universidad Iberoamericana/Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente, pp. 153–174.

¹⁸ Conci de Mezzano, S. (2022). La nutrición. Publicación de la Cátedra de Nutrición. Escuela de Enfermería. Universidad Nacional de Córdoba.

A estos comportamientos constantes y repetitivos se los denominan “hábitos”. El nivel de repetición es tan alto (frecuencia), que la persona puede quedar condicionada a lugares, olores o incluso, a horarios establecidos por la rutina diaria a la que se someten por definiciones laborales o de horarios de estudio.¹⁹ Por otro lado Esteban Carmuega, médico pediatra, considera que los hábitos alimentarios no se imponen, sino que se adoptan a partir de las conductas habituales, familiares y del contexto sociocultural que se desenvuelve.

Educación para la Salud y su relación al estado nutricional

Existen múltiples maneras de entender a la Educación para la salud, no olvidemos que es una práctica antigua que ha variado en cuanto a su enfoque ideológico y metodológico como consecuencia de los cambios paradigmáticos en relación con el concepto de salud dominante y la manera de ejercer la práctica educativa y de salud.

Esto ha determinado que existan definiciones que aluden a perspectivas teórico ideológicas incluso antagónicas en la forma de llevarlas a la práctica. Perspectivas que van desde una orientación que pone énfasis en las conductas individuales, hasta otra más ambiental y de delegación de poderes que eleva la participación comunitaria por encima de los estilos de vida e incluye el cambio social.

De acuerdo con esto, la Educación para la salud, puede ser entendida como la transmisión y recepción pasiva de conocimientos para paliar problemas concretos del ámbito de la enfermedad o como elemento central y prioritario para el desarrollo nacional en salud. En lo particular, consideramos que la información en salud puede contribuir a dar solución a algunos problemas, pero la principal razón de la Educación para la salud no es informativa. Su importancia debe radicar en generar elementos positivos que potencialicen la lucha social por el bienestar y la salud individual y colectiva.

La conceptualización de la Educación para la salud que se asuma tiene implicaciones directas en dos instancias importantes: la práctica educativa en salud y la formación de recursos humanos. En la práctica educativa en salud, conocer los modelos que se utilizan en ella,

¹⁹ Merlo, Cristian Ariel; Pinciroli, Yohana Celina (2021). Los Hábitos Alimentarios de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería. Estudio observacional, descriptivo transversal destinado a los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Córdoba durante el período agosto noviembre 2013. Inédito.

analizando las concepciones subyacentes o el discurso teórico epistemológico que les da forma, no sólo es deseable sino imprescindible para entender cómo se lleva a cabo el acto educativo, cuáles son sus objetivos y sus finalidades y en qué sentido se desenvuelve²⁰.

Educación para la salud es el proceso de enseñanza aprendizaje esencialmente interdisciplinario, intersectorial, dinámico y participativo, basado en la ciencia, la técnica y el respeto al ser humano, que actúa sobre factores condicionantes tanto personales como sociales con el propósito de contribuir a elevar el nivel de salud y de calidad de vida de los individuos, familias y comunidades mediante el logro de actitudes y comportamientos de salud positivos, conscientes, responsables y solidarios²¹.

Mejorar las condiciones de alimentación y el estado nutricional de la comunidad requiere el desarrollo de estrategias acordes con la realidad social, en las cuales se respete la cultura y el saber populares, de tal forma que se permita a los colectivos asumir un papel protagónico que potencialice el liderazgo. La promoción de la salud y sus aportes a la educación en alimentación y nutrición y nutrición, influyen de manera notable en las decisiones de la familia y de la comunidad, marcando los gustos, los rechazos y el consumo de los alimentos.

Los profesionales en salud y nutrición, en la búsqueda de estrategias para mejorar el nivel de nutrición, deben trascender los modelos tradicionales para tomar un papel activo y participativo en los equipos de salud e intervenir con la comunidad, el sistema de alimentación y nutrición, posibilitando a los individuos y colectivos comprender y controlar las fuerzas políticas, sociales, económicas, familiares y personales para la toma de decisiones que mejoren sus vidas. Si la comunidad gana poder para aportar a sus diferentes procesos sociales, gana en habilidades para generar el cambio.

Las políticas en alimentación y nutrición deben contribuir a fortalecer la atención integral, la participación, el empoderamiento comunitario, la interdisciplinariedad, y la

²⁰ Figueroa, Isabel; Valadez Farías, Martha; Villaseñor, Noé; Alfaro Lidia (2018). Educación para la Salud: la importancia del concepto. Revista Cubana de Salud,5(2):22-29.

²¹ Mora, María Dolores y Araujo, Candelaria (2020). La Educación para la Salud. Un enfoque Integral. Módulo “La Educación para la Salud”. Maestría en Salud. Universidad Nacional de Córdoba.

intersectorialidad, como estrategias para mejorar la calidad de la atención en salud y el impacto de las intervenciones²².

Los diferentes componentes del sistema de alimentación y nutrición, la disponibilidad, el consumo y el aprovechamiento biológico de los alimentos, desde la perspectiva de la promoción de la salud, con la participación efectiva de la comunidad, pueden contribuir a mejorar la educación en alimentación y nutrición en lo individual y lo colectivo; asuntos como la decisión de compra de alimentos, los hábitos y las creencias alimentarias, la influencia de la publicidad en la selección de alimentos, los conocimientos en alimentación y nutrición, influyen de manera notable en las decisiones de la familia y de la comunidad, marcando los gustos, los rechazos y el consumo de los alimentos²³.

La Posmodernidad

El término posmodernidad o postmodernidad fue utilizado para designar generalmente a un amplio número de movimientos artísticos, culturales, literarios y filosóficos del siglo XX, que se extienden hasta hoy, definidos en diversos grados y maneras por su oposición o superación de las tendencias de la Modernidad.

Para la antropología y sociología en cambio, los términos posmoderno y posmodernización se refieren al proceso cultural observado en muchos países durante el siglo XX, identificado a principios de los años 1970. Esta otra acepción de la palabra se explica bajo el término posmaterialismo²⁴.

Las diferentes corrientes del movimiento posmoderno aparecieron durante la segunda mitad del siglo XX. Aunque se aplica a corrientes muy diversas, todas ellas comparten la idea de

²² Restrepo Mesa, Sandra Lucía (2021). La promoción de la salud y sus aportes a la educación en alimentación y nutrición. *Revista Argentina de Nutrición*, 5(3):41-47.

²³ Restrepo, M.T. (2022). Factores condicionantes del estado nutricional. Estado nutricional y crecimiento físico. Medellín: Universidad de Antioquia; pp. 2-11.

²⁴ Desfilis, E. S., Martínez, I., y Serna, C. (2020). Capítulo 3. Adolescentes de la postmodernidad. *Creciendo en la Era digital. Nuevas miradas en psicología del ciclo vital*, 63-88.

que el proyecto moderno fracasó en su intento de renovación radical de las formas tradicionales del arte y la cultura, el pensamiento y la vida social²⁵.

Posmodernidad puede referirse tanto al proceso de transformación cultural de la modernidad a partir de la década de 1970, y especialmente 1980, como a los diferentes movimientos culturales, filosóficos y artísticos de ese período que cuestionan los paradigmas de la modernidad, así como su vigencia universal y atemporal.

Para la posmodernidad, el saber no es solamente científico o filosófico, de esa manera, relativiza la valoración de la razón. Para la posmodernidad, si algo ha evidenciado la nueva forma de vida en que la información se ofrece como mercancía, es que también existe el saber-vivir, el saber-hacer o el saber-oír²⁶.

Junto a esto, para la posmodernidad también cobran importancia las formas del “decir” y la aparición del saber en forma de información. Por todo ello, la concepción del conocimiento según la modernidad se transforma y las ideas de razón universal y verdad absoluta se relativizan.

Es por todo ello que, no solo para los intelectuales de la posmodernidad sino para los hijos de la era posmoderna, tienen una inmensa importancia los símbolos, el lenguaje, los iconos, en fin, los diferentes modos de “decir” o “significar”²⁷.

Comunidad

Una comunidad (del latín *communitas*, *-ātis*) es un grupo de seres humanos que tienen ciertos elementos en común, tales como el idioma, costumbres, valores, tareas, visión del mundo, edad, ubicación geográfica (un barrio, por ejemplo), estatus social o roles. Por lo general, en una comunidad se crea una identidad común, mediante la diferenciación de otros grupos o

²⁵ Llorente Doldán, M. (2022). Cánones de belleza en la era posmoderna: Instagram y su impacto negativo en la autopercepción corporal de las mujeres jóvenes y su concepción de la belleza.

²⁶ Sumoza Matos, R. J. (2021). Gestión de la nutrición para el ser organizacional transmoderno. *Agroalimentaria Journal-Revista Agroalimentaria*, 27(2407-2022-005), 15-36.

²⁷ Imaginario, Andrea (2005). *Promoción Cultural*. Publicación de la Universidad Central de Venezuela.

comunidades (generalmente por signos o acciones), que es compartida y elaborada por sus integrantes mediante la socialización.

Generalmente, una comunidad se une bajo la necesidad o mejora de un objetivo en común, como puede ser el bien común; si bien esto no es algo necesario, basta una identidad común para conformar una comunidad sin la necesidad de un objetivo específico. También se llama comunidad a cualquier conjunto de seres vivos que comparten ciertos elementos.

*«Un grupo de individuos que viven en una zona geográfica determinada, comparten la misma cultura, valores y normas y están organizados en una estructura social, conforme al tipo de relaciones que la comunidad ha desarrollado a lo largo del; tiempo».*²⁸

En asignaturas precedentes se definió la comunidad como un grupo o conjunto de personas que comparten elementos en común, tales como: ubicación geográfica, un idioma común, costumbres, valores propios, tareas, visión del mundo, estatus social y roles entre otros. Por lo general en una comunidad se crea una identidad común, que es compartida, elaborada y socializada entre sus integrantes.

La definición más aceptada por los estudiosos del tema es la planteada por la Dra. Martínez Calvo que la describe como “*Espacio geográfico con una población determinada con los mismos ideales, hábitos y costumbres y un espacio social donde se incorporan el concepto de satisfacción de necesidades y el poder interno para tomar decisiones en la solución de sus problemas.*”²⁹

Contexto de la posmodernidad, globalización y hábitos alimentarios

El contexto se puede considerar como un conjunto de circunstancias, de eventos o de situaciones que rodea un asunto en particular o un elemento en particular. Desde esta mirada

²⁸ OMS (1996). El trabajo comunitario. Unidad Administrativa Sanitaria. La Zona Básica de Salud.

²⁵ Ferrer Herrera I, Borroto Zaldívar T, Sánchez Cartaya M, Álvarez Vázquez J. (2001). La participación de la comunidad en salud. Revista Cubana Medicina General Integral, 17(3):40-51.

amplia se puede definir el contexto como un marco de referencia que permite ver una situación o centrarse en una situación o en un evento en particular.

Una segunda definición tiene que ver con el asunto del espacio, el contexto como espacio (el contexto como zona, geografía, región, localidad) y en ese sentido se puede pensar que el contexto se convierte en un escenario y ese escenario no es solamente físico ese escenario también es simbólico porque hablamos de contextos en términos concretos de una institución, de una localidad de un municipio pero hablamos también de contexto cuando decimos contexto cultural, social, histórico...para referirnos a todos esos referentes o marcos o elementos que acompañan el evento o una situación en particular, entonces es importante considerar desde allí que hay un asunto relacionado con el contexto como escenario y espacio, no necesariamente ligado al espacio físico sino también a un conjunto de elementos que van más allá y que se instala tal vez en el espacio de lo simbólico³⁰.

Y un tercer elemento que es importante a entrar a considerar también en estas definiciones es el contexto como unidad de análisis y mirar el contexto como una unidad de análisis es pensar de alguna manera en hacer una relación de contexto con investigación en el sentido que la unidad de análisis nos permitiría centrar la atención o sea que ya nos salimos un poco de la idea de circunstancia, de la idea de escenario y pensamos en el contexto un poco en el sentido de donde centro yo mi atención ¿Qué es lo que estoy mirando? ¿Qué es lo que me estoy preguntando? ¿Qué es lo que estoy intentando resolver? Entonces esa unidad de análisis permite considerar el contexto como una situación en particular inclusive como el mismo evento, pero permite considerar también al contexto dentro de un espacio más amplio de un conjunto de elementos mayores dentro de un sistema inclusive que permitiría responder una pregunta particular o dar cuenta de un asunto sobre el cual se está indagando o sobre el cual se quiere tener una respuesta³¹.

Entonces visto de ese modo el contexto hay que considerarlo de alguna manera como un conjunto de capas donde hay un elemento central, un conjunto de circunstancias que lo rodean

³⁰ Pineda Vásquez, S. A. (2022). La globalización y la cultura gastronómica en la ciudad de Ambato (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Turismo y Hotelería).

³¹ Jumbo, A. M. G. y Aguilar, J. P. C. (2021). Globalización, patrones alimenticios y salud en población adulta Saraguro asentada en la ciudad de Cuenca. 2020. Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca, 39(2).

pero además ese contexto estaría inmerso en otro contexto mucho más amplio, mucho más generales y que nos permitirían a la vez leer el asunto en particular sobre el cual nos estamos enfocando ³².

En sentido amplio, contexto es un conjunto de circunstancias o hechos que rodean un evento o una situación particular. Es decir, son aquellos elementos que conforman el escenario de un evento, de una afirmación o de una idea y los términos en los cuales podemos entenderlos. Estas circunstancias son referentes o características en las cuales el evento o la situación tiene lugar y que a su vez permiten ubicarlo en unas condiciones particulares, entenderlo y explicarlo. Desde esta mirada amplia, pudiéramos pensar que todo evento o situación en este mundo se presenta a sí mismo en un contexto y es modelado a la vez por ese contexto.

Esto nos lleva a considerar la idea de que cada elemento hace parte de un conjunto más amplio y que para entender y explicar dicho elemento haría falta mirarlo en relación con los otros componentes del conjunto, y también en relación con la persona que lo observa. Así, cuando la imagen de un objeto cambia, quien observa debería saber si ese cambio obedece al objeto mismo, al contexto, a quien lo observa o a todas las anteriores, pues de otro modo no podría entender el objeto ni explicarlo.

Por ejemplo, cuando intentamos entender un evento que leemos como la agresión de un estudiante a otro, es muy importante mirar la situación o las circunstancias en las cuales este evento ocurrió, y preguntarse si esto ocurrió por las características propias del estudiante o porque hubo otros componentes presentes en la situación que generaron y propiciaron este comportamiento o por la conjugación de ambos. Una mirada independiente a cada uno de los elementos -pero interrelacionada- permitiría resolver la pregunta o el problema en cuestión de una manera comprensiva. Contexto es además un espacio físico, una zona o una región geográfica que posee unas condiciones particulares en las cuales las personas y los eventos tienen lugar ³³.

³² Páez García, Julio César (2016). Comunidad de educadores para la cultura científica. *IBERCIENCIA*, 5(4):19-29.

³³ Piñeiro, M. (2021). El desafío de desarrollar sistemas alimentarios globales que respondan a las necesidades y posibilidades del mundo actual. *Blog IICA*.

Es un escenario no solo físico y geográfico sino también temporal, histórico, cultural, estético, en el cual una acción tiene lugar. Por ejemplo, el contexto histórico (circunstancias relacionadas con hechos particulares en un momento y lugar determinado), social (características, comportamientos y/o prácticas de las personas o los grupos que rodean un evento), cultural (el ambiente y/o situaciones que tienen que ver con las creencias, valores, normas y significados de un grupo específico). Así, el contexto como espacio o escenario se convierte en el marco, el punto de referencia, el mapa, la esfera ecológica³⁴. Lo podemos usar para ubicar a las personas y los eventos en un tiempo y espacio determinados y como un recurso para entender lo que sucede, lo que las personas dicen y hacen. La situación, los eventos o la información que está relacionada con ese escenario nos ayudan a entender mejor cada elemento que allí tiene lugar.

Otra definición que podemos considerar, es el contexto como una unidad de análisis. Lo que constituye un contexto o unidad de análisis está usualmente determinado por las circunstancias o eventos que ocurren en ese contexto o escenario, así como por los intereses o necesidades que motivan la aproximación al mismo. Dicho de otra manera, un contexto es ese punto focal donde fijamos nuestra atención porque demarca aquello que queremos indagar, cuestionar o abordar³⁵.

Un contexto o unidad de análisis puede a su vez estar conformado por múltiples capas: un contexto más amplio puede estar compuesto de contextos más pequeños, de unidades de análisis menores. Así, un contexto rural implica otros contextos como el social, cultural y económico. Lo que determina un contexto está ligado a la unidad de análisis, al propósito con que nos acercamos a una situación o evento, a la motivación que se centra en un objeto de estudio en particular. Establecemos una unidad de análisis cuando precisamos la razón o el motivo para dirigir nuestra atención hacia (ese) algo, cuando decidimos leer y explicar (ese) algo³⁶.

³⁴ Daza Martínez, L. N. Poder del consumidor en México y red papaz en Colombia como movimientos sociales alter globalización de consumo de alimentos: una perspectiva crítica.

³⁵ Hidalgo, N. V. Globalización y relaciones campo-ciudad: la desestructuración del espacio rural a partir de la influencia urbana.

³⁶ Giraldo Gil, Elida (2017) Nutrición y contexto cultural. Publicación de la Universidad de Antioquia, Facultad de Educación.

ANTECEDENTES

Se encontraron diferentes investigaciones realizadas sobre hábitos alimentarios, así por ejemplo se pueden mencionar:

a) La tesis de: "Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en Adolescentes de los Colegios Secundarios. Chuyabamba y Chota, 2013", que tuvo como objetivo estudiar y analizar los hábitos de alimentación y su relación con el estado nutricional de los adolescentes de los colegios secundarios Chuyabamba y Chota, 2013.

En este trabajo se pudo obtener datos reales, a fin de disminuir la morbilidad que causa en los adolescentes los hábitos alimenticios inadecuados y de esta manera realizar un trabajo multisectorial e interdisciplinario, con la participación del Ministerio de Salud, Ministerio de Educación, entre otros, con la finalidad de contribuir a la reducción de las enfermedades crónico no transmisibles que están ligadas a una mala práctica de hábitos alimenticios nocivos para la salud, promoviendo intervenciones y estrategias que permitan prevenir y controlar estas enfermedades.

Además el estudio ayudaría a los sectores de salud y educación a contar con una línea de base para la intervención en los programas de promoción y prevención en salud y nutrición que permitan evitar hábitos alimenticios inadecuados para la salud, el incremento de enfermedades no transmisibles como es el sobrepeso y obesidad, entre otras; del mismo modo, servirá para implementar políticas, estrategias, programas de promoción sobre alimentación y nutrición a nivel nacional, regional y local en esta etapa del ciclo de vida.

La hipótesis planteada en esta investigación expresa: "Existe relación entre hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes de los colegios secundarios de Chuyabamba y Chota, 2013". El estudio ha permitido obtener las siguientes conclusiones:

-Al caracterizar social, económica y demográficamente a los adolescentes tenemos que: el mayor porcentaje de adolescentes se encuentran entre 14 a 15 años de edad en ambos colegios, la mayoría son de sexo femenino, un mayor porcentaje se encuentra cursando el primer grado de estudios y más del 80% profesan la religión católica; el ingreso económico familiar es menor de

S/. 750 en el colegio Jorge Chávez y entre S/. 750 y S/. 1500 en el colegio Santa Rafaela María, del mismo modo el gasto diario de S/. 2.00 es mayor en la I.E. de Chota.

-Los hábitos alimenticios adecuados se practican en ambos colegios de Chota y Chuyabamba. En cuanto, al estado nutricional los adolescentes presentan en su mayoría un diagnóstico nutricional normal, en el colegio Santa Rafaela María (48,9%) y en el colegio Jorge Chávez Dartnell (29,2%); una minoría presentó sobrepeso (13,7%) y obesidad (1,7%) en el colegio Santa Rafaela María.

-La hipótesis formulada se confirma mediante la prueba estadística del chi cuadrado, con un valor de $p = 0.00$, lo que indica que si existe relación altamente significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional³⁷.

b) El trabajo de Rojas Infante³⁸, que consistió en estudiar los hábitos alimentarios, la percepción de alimentación saludable, el nivel de actividad física y estado nutricional, de escolares entre 9-11 años de una institución educativa en Bogotá y los resultados permitirían orientar acciones para promover hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en población escolar.

El estado nutricional de los niños y adolescentes Colombianos entre 5-17 años, muestra que la prevalencia de sobrepeso u obesidad ha aumentado en los últimos años, 1 de cada 6 niños y adolescentes presenta sobrepeso u obesidad; esta relación aumenta a medida que se incrementa el nivel SISBEN, edad y el nivel educativo de la madre (9,4% en madres sin educación vs 26,8% en madres con educación superior)

Concluye que el estado nutricional (IMC) de los niños entre 9-11 años del Colegio CEDID Ciudad Bolívar, Bogotá, se encontró asociado al consumo de frutas, y no estuvo asociado al consumo frecuente de alimentos como carnes, lácteos, huevos, verduras, leguminosas, bebidas azucaradas, comidas rápidas y snack. El estado nutricional (IMC) de los

³⁷ Bach, José; Altamirano Bautista, Marino; Carranza Wilder; Ovidio (2013). Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en Adolescentes de los Colegios Secundarios. Chuyabamba y Chota. *Nutrición*, 5(7):13-22.

³⁸ Rojas Infante, Diana Milena (2021). Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del Colegio CEDID ciudad de Bolívar. Bogotá. *Revista Colombiana de Nutrición*, 6(2):26-33.

niños entre 9-11 años del Colegio CEDID Ciudad Bolívar, Bogotá no se encuentra relacionado con el tiempo dedicado a ver televisión, Sin embargo, se presenta como un posible factor protector al cumplir con el tiempo recomendado por la Academia americana de Pediatría,2001.

La percepción de alimentación saludable en los niños de 9-11 años del colegio CEDID Ciudad Bolívar, se encuentre relacionada con el consumo de frutas y verduras, sin embargo, a pesar de existir una conciencia y conocimiento del consumo de estos alimentos dentro de una alimentación sana, no se reflejo en los hábitos de consumo frecuente, y no se presentó asociación con el estado nutricional. La edad y la ocupación de las madres no presentan una asociación estadísticamente significativa con el estado nutricional de los niños.

Greppi, Guillermo David, en su trabajo de investigación titulado: “Hábitos alimentarios en escolares adolescentes”, plantea como objetivo analizar y comparar los hábitos alimentarios de los adolescentes de escuelas públicas y privadas. El universo está compuesto por 181 estudiantes de quinto año de ambas escuelas de los cuales corresponden 105 a la escuela Boneo, y 76 a la escuela Servando Bayo.

Presenta como hipótesis: “Las diferencias socioeconómicas que existen entre los estudiantes de escuelas públicas y privadas no hacen que varíe significativamente sus hábitos alimentarios”. A través de los resultados obtenidos del trabajo de campo realizado se puede observar que los hábitos alimentarios de los adolescentes que concurren a escuela publicas y los que concurren a escuelas privadas no tienen diferencias significativas.

En el único ámbito donde se nota una marcada diferencia entre un grupo y otro es en la frecuencia con que realizan actividad física, en este caso los adolescentes de escuela privada demostraron una frecuencia semanal mayor a los estudiantes de la escuela pública.

Hay una marcada tendencia a conductas nocivas para la salud de los adolescentes como son el consumo de alcohol que se da de una forma alarmante en más del 50% de los encuestados, el consumo frecuente de productos snack de alto contenido de sodio, y la asistencia a locales de comidas rápidas donde las comidas son de alto contenido de grasas saturadas, frituras y bebidas carbonatadas, como así también el consumo de golosinas a diario³⁹.

³⁹ Greppi Guillermo David (2021). Hábitos alimentarios en escolares adolescentes. *Nutrición*, 2(5):14-27.

d) En Perú, Méndez y Cabrera⁴⁰, realizaron una investigación a un grupo de preescolares de la institución educativa “Mi Futuro” de la comunidad de Zapallal, distrito de Puente Piedra; la cual cuenta con dos niveles, inicial y primaria. La población estuvo conformada por un total de 48 preescolares; cuyas edades estuvieron comprendidas entre 3 a 5 años, que asisten a la institución educativa “Mi Futuro”, cursando el nivel inicial, durante el periodo (junio – diciembre, 2016). Los padres participaron como principal fuente de información.

El estudio se realizó con el objetivo de determinar los hábitos alimentarios, crecimiento y desarrollo del preescolar de 3 – 5 años, donde se evaluaron a 48 preescolares de la I.E.P. “Mi futuro” del distrito de Puente Piedra, según las características sociodemográficas el 58% son de género masculino y el 42% de género femenino. De acuerdo a la edad del preescolar, el 38% fueron de 3 años y el 62% de 4 años (anexo N° 6).

En relación a la variable hábitos alimentarios del preescolar, fueron clasificados según: grupos de alimentos y frecuencia (tabla 1), donde se obtuvo como resultado que el grupo de frutas y verduras con una mayor frecuencia de consumo de 88% fue de 4 a 6 veces por semana, seguido del grupo de cereales y carbohidratos de 79% con 4 a 6 veces por semana, en el grupo de carnes pescados y huevos con 71% de 4 a 6 veces por semana, el grupo de lácteos y derivados con 48% de 4 a 6 veces por semana, y el grupo de azúcares y grasas con 54 % fue de 1 a 3 veces por semana.

Además, se considera que el factor cultural influye según las costumbres, creencias establecidas en el hogar, porque los hijos aprenden de los padres sobre los alimentos que deben consumir y así se forman los hábitos desde temprana edad.

De la misma manera, el acceso económico permite que los padres puedan tener una buena disponibilidad de alimentos no necesariamente del grupo de alimentos que requieren los preescolares y de alguna manera es una influencia el conocer sobre los alimentos para el consumo alimentario en la etapa preescolar.

⁴⁰ Egoavil Méndez, Shirley Melissa; Yataco Cabrera, Anthoane Milagros (2022). Hábitos Alimentarios, Crecimiento y Desarrollo de niños de 3 - 5 años que asisten a la I.E “Mi Futuro” - Puente Piedra. Salud y Nutrición. 2(4):13-24.

Concluyen que los hábitos alimentarios de los preescolares, según grupo de alimentos y frecuencia que presentaron un mayor consumo de alimentos, fue el grupo de frutas y verduras; y con menor frecuencia de consumo, el grupo de azúcares y grasas. Con respecto al crecimiento del preescolar los indicadores antropométricos reflejaron que la mayoría de los niños se encontraron dentro del rango de normalidad según los 3 indicadores antropométricos, seguido de un porcentaje importante con sobrepeso según los indicadores peso/edad y peso/talla. Según la evaluación del desarrollo psicomotor del preescolar, los resultados muestran normalidad en la mayor parte de niños, seguido de un menor porcentaje de riesgo y retraso según las tres áreas evaluadas coordinación, lenguaje y motricidad⁴¹.

⁴¹ Egoavil Méndez, Shirley Melissa; Yataco Cabrera, Anthoane Milagros (2022). Op. Cit.

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

La presente investigación se realizó desde un paradigma interpretativo. El paradigma interpretativo busca supuestos sobre las costumbres, políticas, desarrollo económico, religiosos, etc., que se encuentran en una comunidad en general y a esto le denominan CULTURA. Con esto se busca que toda esta información sea conocida de manera universal⁴².

Este paradigma se basa en el proceso de conocimiento, en el cual se da una interacción entre sujeto y objeto. En el hecho ambos son inseparables. La observación no sólo perturba y moldea al objeto observado, sino que el observador es moldeado por éste (por la persona individual o por el grupo observado). Tal situación no puede ser eliminada, aún cuando el observador quisiera eliminarla. La investigación siempre está influenciada por los valores del investigador y éste, en sus informes debe dar cuenta de ellos⁴³.

El paradigma interpretativo no pretende hacer generalizaciones a partir de los resultados obtenidos. La investigación que se apoya en él, termina en la elaboración de una descripción ideográfica, en profundidad, es decir, en forma tal que el objeto estudiado queda claramente individualizado⁴⁴.

La intención final de las investigaciones fundadas en el paradigma interpretativo consiste en comprender la conducta de las personas estudiadas lo cual se logra cuando se interpretan los significados que ellas le dan a su propia conducta y a la conducta de los otros, como también a los objetos que se encuentran en sus ámbitos de convivencia.

Con este paradigma podemos comprender la realidad como dinámica y diversa, se lo denomina cualitativo, fenomenológico-naturalista o humanista. Su interés va dirigido al

⁴² Sampieri, R. H. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw Hill México.

⁴³ Ramírez, Mack Pinchi; Ruiz, Edwin; Miranda Saavedra, Edgar García; Ampuero, Elmer Nieto (2013). Paradigma Interpretativo en Investigación. Publicación de la Escuela de Postgrado de la Universidad Nacional Emilio Baldizán.

⁴⁴ de Gialdino, I. V. (2006). Estrategias de investigación cualitativa. Editorial Gedisa.

significado de las acciones humanas y de la práctica social. Considera a la entrevista, observación sistemática y estudios de caso como el método modelo de producción de conocimiento⁴⁵.

Su lógica es el conocimiento que permita al investigador entender lo que está pasando con su objeto de estudio, a partir de la interpretación ilustrada. Su objetivo es penetrar en el mundo personal de los hombres y mujeres (cómo interpretar las situaciones, que significan para ellos, que intenciones, creencias, motivaciones les guían). Procura desarrollar un conocimiento "ideográfico". Se centra en la descripción y comprensión de lo individual, lo único, lo particular, lo singular de los fenómenos. Está centrada sobre las diferencias. Entre la investigación y la acción existe una interacción permanente. La acción es fuente de conocimiento y la investigación se constituye en sí una acción transformadora⁴⁶.

El presente trabajo de investigación se enmarca metodológicamente dentro del paradigma interpretativo porque intenta interpretar que hábitos alimentarios se encuentra presentes en esta realidad de la comunidad de Huacalera.

El abordaje metodológico propuesto será inductivo. La inducción es una forma de razonamiento en la que se pasa del conocimiento de casos particulares a un conocimiento más general, que refleja lo que hay de común en los fenómenos individuales. Su base es la repetición de hechos y fenómenos de la realidad, encontrando los rasgos comunes en un grupo definido, para llegar a conclusiones de los aspectos que lo caracterizan. Las generalizaciones a que se arriban tienen una base empírica⁴⁷.

Francis Bacon (1561-1626), fue el primero que propuso la inducción como un nuevo método para adquirir conocimientos. Afirmaba que para obtener conocimiento es imprescindible observar la naturaleza, reunir datos particulares y hacer generalizaciones a partir de ellos. Según Bacon, las observaciones se hacían sobre fenómenos particulares de una clase y luego a partir de ellos se hacían inferencias de la clase entera.

⁴⁵ Yuni, J. A. y Urbano, C. A. (2006). Mapas y herramientas para conocer la escuela: investigación etnográfica e investigación-acción. Editorial Brujas.

⁴⁶ Taylor, S. J. y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación* (Vol. 1). Barcelona: Paidós.

⁴⁷ Newman Dávila, Gladys (2006). El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso investigativo en ciencias experimentales y sociales. *Laurus*, 12(1):180-205.

Este procedimiento es lo que hoy se denomina razonamiento inductivo, que habría de convertirse en el principio fundamental de todas las ciencias. Sus pasos son estos: 1) observación, 2) formulación de hipótesis, 3) verificación, 4) tesis, 5) ley y 6) teoría. Este método ha sido muy efectivo a lo largo de la historia para avanzar en el conocimiento científico en las áreas de las ciencias naturales y exactas. Es el método base del paradigma positivista de investigación, pues, al partir de evidencias empíricas, alegan sus defensores, está despojado por completo del subjetivismo⁴⁸.

Se decidió abordar este modelo porque busca especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Miden y evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar.

Desde el punto de vista científico, describir es medir. Esto es, en un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así -y valga la redundancia- describir lo que se investiga⁴⁹.

El tipo de diseño elegido es el, descriptivo porque se adecua y responde a la investigación de la problemática detectada y por constituir una temática que no presenta antecedentes bibliográficos, ni protocolos que traten esta temática en particular, en la localidad de Huacalera.

El Universo de estudio constituye una población que es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones. Se plantea como universo de estudio las 382 familias que viven en la comunidad de Huacalera que se reconozcan pertenecientes a ella.

La muestra suele ser definida como un subgrupo de la población. Para seleccionar la muestra deben delimitarse las características de la población. Se considera como muestra de estudio a 10 familias residentes en la localidad de Huacalera, que se selecciona de forma intencional, teniendo en cuenta los registros que tienen los agentes sanitarios que realizan las rondas en los diferentes sectores que componen la comunidad de Huacalera.

⁴⁸ Rodríguez Jiménez, Andrés; Pérez Jacinto, Alipio Omar (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. Revista Escuela de Administración de Negocios. 82(2):1-26.

⁴⁹ Hernández Sampieri, Roberto; Fernández Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar (2006). Metodología de la Investigación .Cuarta Edición. Mc. Graw Hill. México.

Los criterios de inclusión que se consideran como un conjunto de propiedades cuyo cumplimiento identifica a un individuo que pertenece a la población en estudio⁵⁰. En consecuencia, se considera como criterio de inclusión a todas las personas menores de 70 años y mayores de edad y los que habiten en el ejido urbano y como criterio de exclusión se considera a las personas mayores de 70 años, menores de edad y los que vivan en las zonas rurales.

Para la recolección de datos cualitativos en el presente trabajo de investigación se utilizó la entrevista en profundidad, que se realizó a los jefes de familia que fueron seleccionadas en forma intencional.

La entrevista en profundidad: es una técnica de recolección de datos cualitativos vinculada con el marco referencial del entrevistado. La noción de marco referencial se refiere al sistema de creencias, valores, actitudes, estilos de vida, etc. que condicionan la manera personal de ver, percibir y reaccionar frente al mundo que nos rodea⁵¹.

La entrevista en profundidad es una actitud que pone en interacción comunicacional a niveles relativamente profundos a dos personas: el entrevistador y el entrevistado, y al interior del contexto de la entrevista, el entrevistador ejerce un determinado control. La entrevista en profundidad permite acceder al marco referencial externo del entrevistado.

La entrevista en profundidad puede estar centrada sobre el problema o sobre la persona. En el primer caso la entrevista consiste en estudiar una serie de cuestiones. Para ello se realiza un plan de entrevista que se formaliza en una guía de entrevista. En este instrumento se plantean los tópicos a abordar en la entrevista⁵².

La observación participante: se llevó a cabo con el universo. Es una técnica de recolección de información utilizada ampliamente por diferentes enfoques investigativos porque

⁵⁰ Gómez Arias, Jesús; Keever Villasís, Miguel Ángel; Novales Miranda, María Guadalupe (2016). Metodología de la Investigación. Aler. Mex., 6(3):201-206.

⁵¹ Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M. y Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. Investigación en educación médica, 2(7), 162-167.

⁵² Rubio, Juan Carlos (2017). Modulo 4: Diseño de la Metodología de la Investigación. Maestría en Metodología de la Investigación. Disponible en: http://www.rubenjoserodriguez.com.ar/wp-content/uploads/2011/06/Modulo_4_Disenio_de_la_Metodologia_de_la_Investigacion.pdf.

hace posible obtener la información del comportamiento tal y como ocurre y porque proporciona información que, de otra manera, sería imposible obtener⁵³.

El observador entonces, participa de la vida del grupo o de la localidad o de la organización que estudia. Conversando con sus medios y estableciendo un estrecho contacto con ellos, de manera, que su presencia no perturbe o interfiera con el curso natural de los acontecimientos. Combinada con la entrevista en profundidad y la historia de vida, la observación participante confronta y complementa los hechos observados con el discurso oral y establece relaciones de correspondencia o no correspondencia entre lo que los actores sociales hacen o dicen⁵⁴.

La observación participante se llevó a cabo con el universo que componen las 382 familias de la comunidad de Huacalera.

⁵³ Campos, G. y Martínez, N. E. L. (2012). La observación, un método para el estudio de la realidad. *Xihmai*, 7(13), 45-60.

⁵⁴ Ramírez Robledo, Libia Elena; Arcila, Adriana; Buriticá, Luz Elena; Castrillón, Jairo (2004). *Paradigmas y Modelos de Investigación*. Fundación Universitaria Luis Amigó. Facultad de Educación. 2da. Edición.

RESULTADO Y ANALISIS CRITICO

Metacategoría Hábitos Alimentarios: mes de la Pachamama y costumbres

De acuerdo a los resultados obtenidos una de nuestras metacategorías refiere a los hábitos alimentarios. La misma puede ser definida como el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada⁵⁵.

Los hábitos alimenticios son uno de los medios más notables para mejorar la salud.⁵⁶ Se definen como una serie de conductas y comportamientos colectivos, que influyen en la manera de escoger, preparar y consumir un determinado alimento, el cual debe cumplir con un aporte nutricional, que le permita al cuerpo obtener la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias⁵⁷.

En definitiva, los hábitos alimenticios son, aquellos procesos por el cual un individuo selecciona sus alimentos, de acuerdo a la disponibilidad y al aprendizaje obtenido de su entorno, influenciados a su vez por factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos⁵⁸. Dentro de ella se construyeron dos categorías de análisis: mes de la Pachamama y costumbre. Ambas definidas a partir del relato de los actores sociales.

Respecto a la primera categoría “*mes de la Pachamama*” podemos decir que agosto es tiempo de siembra a la vez que escasean las pasturas naturales para la hacienda. Pasado ese mes, de a poco, comienzan a reverdecer los campos y montes. Pero antes se debe atravesar agosto, el mes de la Pacha. Y esto se logra ofreciéndole lo que ella misma brindó durante todo un año; por

⁵⁵ Meléndez, J. A. B., Vega, S., Leóna, C. C. R., Vázquez, S. B. C., Nava, L. G. H., Rojo-Moreno, L. y Murillo, J. E. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. FCE. México, D.F.

⁵⁶ Slater, JJ y Mudryj, AN (2016). Hábitos alimentarios autopercebidos y habilidades alimentarias de los canadienses. Revista de educación nutricional y comportamiento, 48 (7), 486-495.

⁵⁷ Paillacho Chamorro, J. E. y Solano Andrade, C. E. (2011). Hábitos alimentarios y su relación con los factores sociales y estilo de vida de los profesionales del volante de la Coop. 28 de septiembre de la Ciudad de Ibarra. noviembre 2009-agosto 2010 .

⁵⁸ Campoy Cervera, I. (2004). Una revisión de la idea de dignidad humana y de los valores de libertad, igualdad y solidaridad en relación con la fundamentación de los derechos. Publicación de la UNAM.

ello ese mes la reciprocidad adquiere una gran valoración y es constitutiva de la relación entre humanos y la Pachamama. En este mes se renueva el valor de la gratitud y el gesto de brindar. Dar de comer a la tierra implica una entrega y la intención de ofrecer lo mejor. La preparación de la mesa ritual –y también de las comidas por parte de aquellas familias anfitrionas– y de las ofrendas para saciar a la Pacha, posibilita la protección y evita que esas bocas en el territorio traguen gente, producciones y hacienda. Por ello las ofrendas deben ser lo suficientemente generosas para eludir enfermedades y evitar pérdidas⁵⁹.

La Pachamama es el nombre con el que los Pueblos Andinos llamamos en nuestras lenguas originarias al Universo en su conjunto. Es el hogar en donde conviven seres humanos, animales y plantas en íntima relación con todas las fuerzas de la Naturaleza que componen el ambiente. Es una deidad inmediata y cotidiana que, por presencia permanentemente, protege, provee y cobija a los seres humanos, posibilitando la vida. En reciprocidad, durante el mes de agosto, se acostumbra a realizar una ceremonia de agradecimiento.

En esta oportunidad, familias, vecinas y vecinos nos reunimos para abrir un pozo en la tierra y adornarlo con flores naturales. Allí se alimenta a la Pacha con chicha, hojas de coca y comidas típicas preparadas especialmente, que luego se comparten. Finalizada la ofrenda, se cierra el pozo con las manos y se le da de fumar. En toda la región andina, y en la mayoría de los Pueblos Originarios de América, la Pachamama es venerada como Madre Tierra o Madre Naturaleza de la que todos somos hijas e hijos.

De generación en generación se reafirma y se transmite este sentimiento de cuidarla y de cuidarnos de manera fraternal por el bien de la humanidad entera, puesto que entendemos a la Madre Tierra no solo como un instrumento de producción, sino como un bien simbólico que forma parte de la vida. Pachamama es dadora de vida, es dadora de alimentos, por ello la relación de respeto, gratitud y amor hacia ella.⁶⁰

⁵⁹ Educación Intercultural Bilingüe (2023). Efemérides Interculturales. Mes de la Pachamama. Material para Docentes. Ministerio de Educación. Gobierno de Chubut.

⁶⁰ Educación Intercultural Bilingüe (2023). Op. Cit.

La Pachamama, al igual que el resto de deidades andinas, se personifica como una deidad viva⁶¹. La deidad aparece como un ser hambriento, pues se concibe el perfil de que esta poseía un gran apetito para terminar su germinación, “... cuando temblaba la tierra, decían que tenían sed ella y las huacas, y que querían beber, y con esto hacían mil ceremonias, y le echaban agua para que bebiese y se hartase”⁶².

Además, al igual, se ubica un espacio-tiempo que es poseído por las fuerzas infra mundanas, de tal manera que, en agosto, por ejemplo, se entendía que el mundo estaba bajo estos influjos. Esta época, como hemos visto, es el periodo de lluvia, cuando la Pachamama es fecundada, es un periodo en el cual ésta se percibe receptiva.⁶³

Las ceremonias a la Pachamama son básicamente de dos tipos, en los hogares se realizan ofrendas particulares y en las cumbres se realizan ofrendas comunitarias donde los sacerdotes andinos realizan las ceremonias ancestrales, para que la Pachamama, sacie su hambre y les otorgue bendiciones, abundancia y prosperidad. El mes de la Pachamama abre sus entrañas para fecundar a las semillas con el amor de Pachamama, el sol.

En el tiempo en que transcurre esta unión sagrada la gente cuida de sus acciones, sus deseos, sus pensamientos, sus emociones de modo tal que nada interfiera ni entorpezca la felicidad de sus dioses. La tierra se abre y se le da de comer y de beber. Con profundo agradecimiento por las bondades recibidas se le ofrece chicha (una bebida alcohólica que se hace con la fermentación del maíz), cigarros, granos, hojas de coca, acullicos (hoja de coca mascadas), flores e hilos de colores. Se le pide por los días que vendrán, por los nuevos proyectos, por la salud y por el bienestar general. Al respecto los entrevistado nos decían:

“A veces se preparan en un día normal o también para agosto se prepara guiso de mote, guiso de quinua, guiso de trigo.”

⁶¹ López, S. T., Calvo, J. V. P., Menéndez, M. D. C. R., García, C. M. F. y Martín, S. M. (2010). Hacia la corresponsabilidad familiar: Construir lo cotidiano. Un programa de educación parental. *Educatio Siglo XXI*, 28(1), 85-108.

⁶² Ñahui Mejía, L. E. y Díaz Huillca, I. (2022). La abundancia y las bondades de la Pachamama expresadas a través de la Cerámica Artística.

⁶³ Ñahui Mejía, L. E. y Díaz Huillca, I. (2022). Op Cit.

“Comemos la tijtinchá y sobre todo en agosto, cuando damos de comer a la Pachamama en agradecimiento, el maíz siempre tiene que estar presente.”

“Para las fiestas el picante de panza y pata, llamado mondongo. También el guiso de papa verde, eran riquísimos. Después hay otras comidas, como la kallapurca.”

“En las fiestas importantes como la Pachamama, hacíamos el guiso de mote con mondongo o el guiso de trigo, quinua, las habas disecadas, el charqui, las mazorcas y también se preparaba la chicha de maíz. Se sembraba el maíz, se cosechaba, se hacía secar, se molía, se preparaba la harina y se preparaba la chicha.”

Los hábitos alimentarios en la comunidad de Huacalera, se encuentran muy arraigados a las comidas muy típicas que se consumen en el mes de agosto, que es el mes de la PACHAMAMA, que es una celebración de antaños, muy ancestral y que predomina hasta nuestros días. En este mes los habitantes dan de comer a la madre tierra en agradecimiento a todo lo brindado durante el año, entre ello se puede mencionar una gran cosecha, multiplicación del ganado, buena salud para toda la familia, sin olvidar el agradecimiento por conseguir trabajo y mantener el trabajo.

Por lo tanto, la veneran y agradecen, con la preparación de sabrosas comidas (guiso de mote con mondongo, guiso de trigo, guiso de papa verde con charqui, mazorcas, etc.) y bebidas. La educación para la salud, por otro lado, se enfoca en promover el bienestar físico, mental y social de las personas, fomentando hábitos saludables, la prevención de enfermedades y la promoción de estilos de vida saludables. Esto incluye aspectos relacionados con la alimentación, el ejercicio físico, el manejo del estrés, la prevención de enfermedades, entre otros.

La relación entre Pachamama y la educación para la salud puede manifestarse en varias formas. Por ejemplo, se puede enseñar a las personas sobre la importancia de respetar y cuidar el medio ambiente como parte de su propia salud y bienestar. Esto implica promover prácticas sostenibles, como la conservación de los recursos naturales, el consumo responsable, la agricultura ecológica y la protección de la biodiversidad.

En resumen, la relación entre Pachamama y la educación para la salud se basa en la conexión entre los seres humanos y la naturaleza, promoviendo prácticas de vida saludables y sostenibles, y reconociendo la importancia de cuidar y respetar el entorno natural para el bienestar integral de las personas.

Una segunda categoría fue *la costumbre*. La misma se conoce como todas aquellas acciones, prácticas y actividades que son parte de la tradición de una comunidad o sociedad y que están profundamente relacionadas con su identidad, con su carácter único y con su historia. Las costumbres de una comunidad son especiales y raramente se repiten con exactitud en otra comunidad, aunque la cercanía territorial puede hacer que algunos elementos de las mismas se compartan. Por lo tanto, usos y costumbres son todas aquellas tradiciones y prácticas que existen en el pueblo y que normalmente vinculan con la “época de los abuelos” y que existen desde generaciones anteriores⁶⁴.

En términos generales costumbre es "el hábito adquirido por la repetición de actos de la misma especie" que realiza una cantidad relativamente importantes de miembros de un grupo social, los que creen, firmemente, que es la forma correcta de hacer las cosas. En mi opinión es la forma primigenia y originaria de creación de normas socialmente obligatorias⁶⁵.

Costumbre son aquellos ideas, hábitos o creencias compartidos por un grupo social que las aprende, repite y desarrolla. Existen costumbres practicadas por un grupo de personas y otras que logran rebasar los límites para arraigarse en sectores más amplios de la población. El termino costumbres se refiere a la manera de pensar sentir y comportarse de un grupo de personas, que al transmitirlos de generación en generación las convierte en tradición.⁶⁶

Para que las costumbres sean transmitidas de generación en generación es importante tener la participación de otros aspectos, ya sean geográficos, sociales, económicos, históricos, etc. El hombre no existiría en la actualidad, sin sus conocimientos básicos de geografía para su

⁶⁴ González Alarcón, Lady Laura (2015). Catalogo de fiestas, tradiciones, usos y costumbres del Municipio de San Salvador Atenco, Estado de México.

⁶⁵ Astudillo, R. H. (1995). La Costumbre como Fuente de Regulación de la Vida en Comunidad. In II Congreso Chileno de Antropología. Colegio de Antropólogos de Chile AG.

⁶⁶ Reyes Oliveros, Ilda Alicia (2007) Rescate de tradiciones y Costumbres en Educación Prescolar Universidad Pedagógica Nacional.

supervivencia y la geografía no evolucionaria sin el hombre, la familia hace a la sociología y la sociología no existiría sin la sociedad y todo esto hace las costumbres y tradiciones.

Las costumbres y tradiciones son importantes para el desarrollo de una población, porque se trata de valorar a las cosas creadas por el hombre en muchos casos muy desarrollado y en otros menos desarrollados, mediante las tradiciones se trata de buscar la superación de nuevos estilos de vida, en épocas anteriores solían utilizarse solo pieles de animales para cubrirse de frío, pero ahora esas pieles de animales son utilizados del mismo modo a diferencia de que estas pieles sirven de materia prima para la o creación de productos manufacturados.⁶⁷

Por lo que los entrevistados opinaron:

“El guiso de mote, picante de panza, cuando íbamos al campo hacíamos hervir las cabezas de cordero y de llama, después charqui.”

“El mote no es como allá en el campo que se come todos los días y en la mesa no faltaba.”

“El guiso de mote, el picante, el charqui con papas y con motes, esas eran las comidas que diariamente se comían.”

“Me acuerdo que mi papá hacía piri, tostaba la sémola y echaba un poco de aceite, luego agua, y con sal, hacía hervir, se secaba y con eso tomábamos el té.”

“El guiso de papa verde, el mote, la oca, y demás comidas regionales, no conocíamos fideo ni arroz.”

“En ocasiones puntuales se preparan esas comidas tradicionales, cuando se celebra el día de la Pachamama, por ejemplo, para carnaval, cuando se hace el cabo de año de algún ser querido, o en velorios.”

⁶⁷ Tacuche Ildelfonso, L. T., Ignacio Carbajal, R. C. y Chávez Córdova, T. (2022). Difusión de las costumbres y tradiciones y su influencia en la identidad comunal en pobladores de Andas Chico-Yarumayo, Huánuco 2019.

La costumbre, en relación con los hábitos alimentarios, se refiere a las prácticas y comportamientos arraigados que se desarrollan en una sociedad o cultura en particular con respecto a la alimentación. Estas costumbres alimentarias son compartidas y transmitidas de generación en generación, y a menudo están influenciadas por factores como la historia, la geografía, la disponibilidad de alimentos y las tradiciones culturales.

Las costumbres alimentarias pueden variar significativamente de una cultura a otra, y pueden desempeñar un papel importante en la identidad cultural y en la cohesión social de una comunidad. Además, las costumbres alimentarias pueden ser objeto de preservación y promoción como parte del patrimonio cultural de una sociedad.

La educación para la salud puede influir en las costumbres y hábitos alimentarios al proporcionar información y fomentar la toma de decisiones informadas. Al promover la comprensión de los beneficios de una alimentación saludable y brindar estrategias prácticas para mejorar los hábitos alimentarios, la educación para la salud puede ayudar a las personas a adoptar cambios positivos en su estilo de vida y mejorar su bienestar.

Es importante tener en cuenta que las costumbres y los hábitos alimentarios son arraigados y pueden ser difíciles de cambiar. Por lo tanto, la educación para la salud debe adaptarse a las necesidades y contextos culturales específicos, respetando las costumbres y tradiciones locales, al tiempo que promueve opciones saludables y equilibradas.

Metacategoría globalización: dietas urbanas y mal nutrición

La segunda metacategoría analizada fue la globalización. Esta puede ser definida como una fusión de procesos transnacionales y estructuras domésticas que permiten que la economía, la política, la cultura y la ideología de un país penetre en otro. La globalización es inducida por el mercado, no es un proceso guiado por la política⁶⁸.

La globalización se puede entender como una fase en la historia del capital cuyo linaje ha unido a distintas sociedades en un mismo sistema; se puede ver como una dialéctica de

⁶⁸ Morales, F. (1999). Globalización: conceptos, características y contradicciones. Revista reflexiones, 78(1).

continuidades y discontinuidades; y se puede conceptualizar como una utopía de mercado en el sentido de que representa condiciones ideales que nunca han existido⁶⁹.

La globalización como el acelerado proceso de cambio que, a nivel mundial, se ha venido desarrollando en todos los ámbitos del quehacer humano, pero muy particularmente en lo referente a lo militar, lo económico, el comercio, las finanzas, la información, la ciencia, la tecnología, el arte y la cultura. Este cambio ha conectado a todas las regiones del planeta entre sí y ha proyectado los efectos del acontecer en esos diversos campos a lo largo y ancho de la geografía planetaria. Además, considera que este proceso no tiene un carácter unívoco o igual, es decir, sus formas de expresión, así como su significado, se ven matizados por condicionamientos que colocan, en una nueva dimensión, las diferenciaciones sociales y culturales al interior de cada sociedad y entre las sociedades mismas.

La globalización presenta las siguientes características:

Primera, su carácter de planetaria. Esto significa que los fenómenos que tienen lugar en un sitio del planeta se proyectan al resto del orbe.

Segunda, su condición de universal. Se trata de un fenómeno que abarca todas las esferas del quehacer humano.

Tercera, su condición de asimétrica. La globalización no tiene la misma significación según sea lo que sucede y el lugar donde está ocurriendo.

Cuarta, la globalización se presenta como desigual, es decir, que su poder e influencia, así como sus mecanismos, se distribuyen desigualmente, en atención al nivel de desarrollo económico y poderío militar y cultural de cada participante en el proceso.

Quinta, la globalización, tanto en su origen como en sus manifestaciones, resulta ser impredecible, es decir, se ignoran el alcance y significados de sus efectos y consecuencias.

⁶⁹ Morales, F. (2021). Globalización: conceptos, características y contradicciones. Revista reflexiones, 78(1).

Dentro de la metacategoría globalización, se identificaron dos categorías de análisis: mal nutrición y dietas urbanas.

La primera categoría, *mal nutrición*, se define como una condición fisiológica anormal causada por un consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo de los macronutrientes que aportan energía alimentaria (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y los micronutrientes (vitaminas y minerales) que son esenciales para el crecimiento y el desarrollo físico y cognitivo⁷⁰.

La malnutrición puede producirse por una ingesta de alimentos insuficiente o excesiva, lo que motivará lesiones bioquímicas en el organismo y conducirá a una lesión clínica. Este problema tiene unas consecuencias que implican una mayor morbilidad, absentismo laboral y mayor mortalidad en el individuo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS)⁷¹, el término «malnutrición» hace referencia a las carencias, los excesos y también los desequilibrios entre lo que comemos y lo que nuestro organismo necesita para estar saludable. A grandes rasgos, podemos dividir a la malnutrición en tres grandes grupos:

- **Desnutrición:** donde la ingesta de calorías y de nutrientes es inferior a la necesaria. Esto afecta varios aparatos y sistemas del organismo modificando su normal funcionamiento, viéndose alterado entre otras cosas el peso (bajo peso). En niñas, niños y adolescentes, si esto se hace crónico, se ve alterado el crecimiento vinculado a la estatura (lo que se denomina desnutrición crónica).

- **Déficit de micronutrientes:** a la desnutrición se le puede sumar este déficit o también puede suceder que el peso y la estatura sean los adecuados, pero que falten nutrientes (vitaminas y minerales) en la alimentación necesarios para el organismo. Este déficit supone una importante amenaza para la salud y el desarrollo de las poblaciones de todo el mundo, en particular para

⁷⁰ Organización Mundial de la Salud (2015). Resultados de la Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición: informe de la Directora General (No. EB136/8). Organización Mundial de la Salud. Informe Técnico.

⁷¹ García, T. H., Zapata, M. R. y Pardo, C. G. (2017). La malnutrición un problema de salud global y el derecho a una alimentación adecuada. Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS), 2(1), 3-11.

niñas, niños, adolescentes y embarazadas, especialmente en países que se encuentran en vías de desarrollo.

- Sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación como las cardiopatías, la diabetes y algunos cánceres⁷².

El término malnutrición se refiere a las carencias, excesos o desequilibrios en la ingesta de energía, proteínas y/o otros nutrientes. Aunque el uso habitual del término «malnutrición» no suele tenerlo en cuenta, su significado incluye en realidad tanto la desnutrición como la sobrealimentación.

Los entrevistados respondieron lo siguiente:

“En la casa hemos dejado de comer el guiso de mote, el tostado”.

“Un poco de esos hábitos se ha ido perdiendo, por ejemplo, con el tema del mote, ahora se come pan. Yo les pongo un plato de mote y no lo comen, por allí lo prueban y si no, tiene que ser con queso de cabra.”

“En Huacalera, ya no se prepara porque está cerca el negocio y siempre es más fácil comprar una milanesa, bife o carne molida, se prepara un guiso, una salsa, muchas veces se compra salchicha también y las papas fritas son las que se consumen más”.

“Yo, antes no conocía un hospital, ahora sí por mi mala alimentación, por los chocolates, golosinas, chisitos, hacemos mal en consumir y enseñarle eso a nuestros hijos. Antes nos alimentábamos mejor, no comíamos pan, comíamos mote”.

La malnutrición puede estar estrechamente relacionada con los hábitos alimentarios inadecuados. La malnutrición se refiere a una condición en la cual el organismo no recibe los

⁷²Aquino Mendoza, L. I. (2018). Construcción de espacios saludables y de vida: aprendizaje práctico desde la promoción de la salud con la comunidad del Frente Popular Francisco Villa Independiente en la Ciudad de México

nutrientes esenciales en cantidades adecuadas para mantener una buena salud. Puede manifestarse tanto en forma de desnutrición, cuando hay una ingesta insuficiente de nutrientes, como en forma de sobrenutrición, cuando hay una ingesta excesiva de nutrientes, pero desequilibrada.

Los hábitos alimentarios inadecuados, como una dieta desequilibrada, el consumo excesivo de alimentos procesados y ricos en grasas y azúcares, y la falta de variedad y calidad en la dieta, pueden contribuir a la malnutrición. Estos hábitos pueden llevar a deficiencias de vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales, así como a un exceso de calorías y nutrientes no saludables.

Es importante fomentar hábitos alimentarios saludables que incluyan una ingesta equilibrada de alimentos nutritivos, como frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y grasas saludables. Además, es fundamental educar sobre la importancia de la moderación en el consumo de alimentos procesados, alimentos con alto contenido de azúcares y grasas saturadas. La adopción de hábitos alimentarios saludables puede ayudar a prevenir la malnutrición y promover una buena salud en general.

La segunda categoría es la *dieta urbana*, que refiere a los patrones alimentarios de la población que vive en zonas urbanas, caracterizadas por un mayor consumo de alimentos procesados, comida rápida, bebidas azucaradas y alimentos ricos en grasas, azúcares y sal⁷³. Algunas de las características de la dieta urbana son:

Mayor consumo de alimentos procesados y preparados, como comidas rápidas, snacks y postres.

Disminución en el consumo de alimentos frescos y naturales, como frutas, verduras y carnes magras.

Mayor consumo de bebidas azucaradas y alcohol, en lugar de agua y otras bebidas saludables.

⁷³ Ortega Villalobos, LM (2012). Consumo alimentario en la ciudad de México: dieta, cambio y continuidad. Estudios Sociológicos, 30(89), 585-609.

Menor diversidad en la dieta, con una menor cantidad de alimentos y una mayor frecuencia de consumo de los mismos productos.

Menor atención a la calidad nutricional de los alimentos y mayor importancia en el sabor y la comodidad.

La dieta urbana se refiere a los patrones alimentarios de las personas que viven en áreas urbanas, que están influenciados por factores como la disponibilidad y accesibilidad de alimentos, la cultura y las tendencias alimentarias, y el estilo de vida urbano en sí mismo⁷⁴. Por lo que los patrones alimentarios de las personas que viven en áreas urbanas, que a menudo se caracterizan por el consumo de alimentos procesados, preparados y rápidos, y que pueden estar relacionado con problemas de salud como la obesidad y la diabetes⁷⁵. En este sentido los actores sociales expresaron:

“Día por medio comemos pollo y carne, guiso, hoy comimos albóndigas, otros días milanesas, los fines de semana hacemos un asadito con chorizo, morcillas.”

“Comemos salchichas, milanesas, hamburguesas, cosas envasadas mayormente.”

“Generalmente comemos guiso de fideo, no perdemos nuestra costumbre de comer mote, el trigo, el loco, comemos todas clases de comida, milanesas.”

“El aroma son los que invitan a consumir, más cuando uno tiene hambre. Las empanadas fritas, papas fritas, salchipapas, son algunos ejemplos, obviamente que al otro día hay un malestar por lo frito en un mismo aceite”.

⁷⁴ Dimitri, C. (2015). La dieta urbana y sus implicaciones para los sistemas alimentarios. *Agricultura y Valores Humanos*, 32(2), 177-186. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s10460-014-9534-5>

⁷⁵ Cerradura, M. (1985). *Antropología nutricional: una visión general*. En H. Duda (Ed.), *Food and Culture: A Reader* (págs. 45-56). Routledge.

“Un poco de esos hábitos se ha ido perdiendo, por ejemplo, con el tema del mote, ahora se come pan.”

“...por las nuevas generaciones, hay poca producción de hortalizas, las verduras en el campo las cambiamos por la ciudad, y cambiamos el trigo y el maíz por el arroz.”

“Creo que no dejé de consumir comidas específicas, solamente el guiso de papa verde, guiso de mote, la tijincha y demás, son comidas que en mi familia se come muy poco”.

Las dietas urbanas se refieren a los patrones alimentarios predominantes en las áreas urbanas, donde las personas tienden a consumir alimentos que están fácilmente disponibles y accesibles en entornos urbanos. Estos hábitos alimentarios pueden estar influenciados por diversos factores, como la disponibilidad de alimentos, las preferencias culturales, la influencia de la publicidad y la conveniencia.

En las dietas urbanas, es común encontrar un mayor consumo de alimentos procesados, comidas rápidas y alimentos preenvasados. Esto se debe a la conveniencia y el estilo de vida acelerado que caracteriza a las áreas urbanas. Las personas tienden a optar por opciones rápidas y fáciles de preparar, a menudo sacrificando la calidad nutricional de los alimentos.

Los hábitos alimentarios en entornos urbanos también pueden estar influenciados por la disponibilidad y el acceso a alimentos frescos y saludables. En algunas áreas urbanas, puede haber una falta de acceso a alimentos frescos, como frutas y verduras, debido a la escasez de mercados de agricultores o negocios de comestibles que ofrezcan opciones saludables. Esto puede conducir a una mayor dependencia de alimentos procesados y menos opciones nutritivas. Es importante tener en cuenta que los hábitos alimentarios en las áreas urbanas pueden variar según la cultura y las circunstancias socioeconómicas. Algunas personas pueden optar por seguir una dieta más saludable y equilibrada, mientras que otras pueden tener limitaciones en su acceso a alimentos nutritivos.

Para fomentar hábitos alimentarios saludables en entornos urbanos, es importante promover la disponibilidad de alimentos frescos y saludables a través de iniciativas como mercados de agricultores y programas de educación nutricional. También es importante brindar información y educación sobre cómo tomar decisiones alimentarias saludables y equilibradas.

Metacategoría hábitos alimentarios propios

Se puede definir como hábitos alimentarios al conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres.

Sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños y adolescentes como de los adultos, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización⁷⁶.

Esta metacategoría, está compuesta por las siguientes categorías, comidas regionales y modernidad alimentaria.

La *comida regional* es una expresión de la identidad cultural de una región y del país en su conjunto. Destaca la riqueza y diversidad de la comida regional argentina, que está influenciada por una amplia variedad de factores, como el clima, la geografía, los recursos naturales, la historia y las tradiciones culturales.

Tello enfatiza la importancia de preservar y promover la comida regional como parte del patrimonio cultural del país, ya que puede ayudar a fomentar la comprensión y el respeto por la diversidad cultural de Argentina. En este sentido, Tello ha trabajado en proyectos para

⁷⁶ Meléndez, J. A. B., Vega, S., León, C. C. R., Vázquez, S. B. C., Nava, L. G. H., Rojo-Moreno, L. y Murillo, J. E. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán.

documentar y difundir la comida regional argentina, y ha promovido la inclusión de la comida regional en programas educativos y turísticos⁷⁷.

La comida regional se refiere a los platos y preparaciones culinarias que son características de una determinada región o zona geográfica dentro de un país, y que están influenciadas por los recursos naturales, las técnicas de producción y las tradiciones culturales de esa región. Según el experto en gastronomía. La comida regional es una parte fundamental del patrimonio cultural e identidad de una región, y puede ser vista como una manifestación tangible de la historia y la cultura de un lugar⁷⁸. Los platos y preparaciones culinarias que son características de una determinada región geográfica dentro de un país están influenciados por los recursos naturales, el clima, las tradiciones culturales y los hábitos alimenticios de la población⁷⁹. Bayless destaca que la comida regional es una forma importante de preservar la diversidad culinaria y cultural, y que puede ser utilizada como una herramienta para fomentar el turismo y la economía local⁸⁰.

La comida regional se refiere a los platillos y recetas que se elaboran y consumen en una región determinada, utilizando ingredientes y técnicas culinarias típicas de esa zona, y que reflejan la identidad cultural y la historia de la comunidad⁸¹. Los entrevistados, al respecto, dijeron:

“Las comidas típicas, picante de pollo. Guiso de mote, guiso de trigo, todas esas comidas he aprendido hacer y lo consumo hasta ahora”

“Teníamos el hábito de ser carnívoros. La gente de alrededor llevaba carne de cabra, maíz, mote, papas criollas, y esas eran las formas de hábitos alimentarios que teníamos en ese tiempo. “

⁷⁷ Tello, C. (2016). Comida Regional Argentina: Identidad Cultural y Patrimonio Gastronómico. Ediciones Universidad Nacional de La Plata.

⁷⁸ Villalva, M. y Inga, C. (2021). Saberes ancestrales gastronómicos y turismo cultural de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo. Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades. (13),1:5-12.

⁷⁹ García, A. (2013). La comida regional y su relación con la identidad cultural. En A. García (Ed.), La cocina regional en América Latina (págs. 1-15). Editorial Universitaria.

⁸⁰ Bayless, R. (2010). Auténtico Mexicano: Cocina Regional desde el Corazón de México. Harper Collins.

⁸¹ Acurio, G. (2013). Perú: El sabor de su cocina. Editorial Corporación Planeta Pub. Lima.

“Actualmente, en mi casa yo preparo comidas con maíz, guiso de trigo o alguna sopa de maíz pelado, sémola o de frangollo”.

“En mi casa lo que se consume como hábito es la sopa, no debe faltar la sopa, papa con queso charqui con mote o tostado. El charqui se prepara haciendo carne de vaca y las partes de las piernas tienen sectores que se les saca y se le va charqueando y luego se echa sal y se le pone a secar”.

“Con el maíz se preparaba el guiso de mote, choclo, la mazorca, guiso de trigo. También guiso de papa verde, guiso de oca, las carnes secas. Cada estación tenía sus comidas. En invierno comíamos carnes secas o medio secar para cocinar, además de las habas, el maíz, el trigo. En verano todo en verde, choclo, las habas, las papas recién cosechadas y también las frutas”.

“El mote con queso, tostado con queso, charqui con mote, hulpada, chilcán con queso, humitas, tamales, angola cocida al horno, cayote al horno, mate con miel, no conocíamos el azúcar, sí la miel natural.”

La comida regional y los hábitos alimentarios están estrechamente relacionados. La comida regional se refiere a los platos, ingredientes y técnicas culinarias propias de una región o localidad específica. Está influenciada por factores como el clima, la geografía, la disponibilidad de alimentos y las tradiciones culturales arraigadas en esa región.

Los hábitos alimentarios, por otro lado, se refieren a los patrones de consumo y comportamientos relacionados con la alimentación. Estos hábitos son aprendidos y desarrollados dentro de una sociedad o cultura específica y pueden variar según la región geográfica. Los hábitos alimentarios de una región suelen estar influenciados por la comida regional característica de ese lugar. Las personas que crecen y viven en una región determinada tienden a adoptar y seguir los hábitos alimentarios comunes en esa área, que incluyen los platos y sabores típicos de la comida regional. Estos hábitos pueden incluir preferencias por ciertos ingredientes, técnicas de preparación y combinaciones de alimentos tradicionales.

La comida regional y los hábitos alimentarios pueden ser una parte importante de la identidad cultural de una región y pueden desempeñar un papel significativo en la preservación de tradiciones y la transmisión de saberes culinarios de generación en generación. Además, los hábitos alimentarios regionales pueden influir en la salud y el bienestar de las personas, ya que pueden proporcionar una dieta equilibrada y basada en ingredientes locales y frescos.

Es importante valorar y preservar la comida regional y los hábitos alimentarios tradicionales, ya que pueden contribuir a la diversidad cultural y al mantenimiento de una alimentación saludable.

La *modernidad alimentaria* que pertenece a la metacategoría hábitos alimentarios propios, se puede definir como los efectos que el proceso de modernización en toda su complejidad haya podido tener en (y recibir de) el campo de la alimentación⁸². La sociedad actual es gastro-anómica (sin normas gastronómicas) debido a la modernidad alimentaria que ha provocado una sobreabundancia de alimentos, junto a una disminución de los controles sociales y un aumento considerable de discursos sobre la alimentación; todo esto ha modificado la función reguladora del sistema culinario del comensal, provocando una anomia gastronómica⁸³.

La modernidad alimentaria se refiere a un conjunto de cambios que preceden a la producción, distribución y consumo de alimentos en la sociedad moderna, incluyendo la industrialización de la agricultura, la globalización de los mercados de alimentos, el aumento del procesamiento de alimentos y la aparición de nuevas tecnologías de producción y distribución de alimentos⁸⁴.

Estos cambios han llevado a una mayor homogeneización de la dieta, con el consumo de alimentos procesados y preenvasados cada vez más común en todo el mundo. También señala

⁸² Gallego, N. B. (2017). Mujeres marroquíes transmigrantes: otras maneras de construir la “modernidad alimentaria”. *Journal of Feminist, Gender and Women Studies*, (6), 65-74.

⁸³ Camacho Vera, J. H., Cervantes Escoto, F., Cesín Vargas, A. y Palacios Rangel, M. I. (2019). Los alimentos artesanales y la modernidad alimentaria. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 29(53).

⁸⁴ Hernández, J. C. (2005). La modernidad alimentaria. Entre la sobreabundancia y la inseguridad. *Revista internacional de sociología*, 63(40), 109-132.

que la modernidad alimentaria ha tenido un impacto en la relación de las personas con la comida, que a menudo se ve como un producto más que como un aspecto de la cultura y la identidad⁸⁵.

También debe tenerse en cuenta en esta apreciación que la modernidad alimentaria refiere a los cambios en los patrones alimentarios y las prácticas culinarias que han tenido lugar en la sociedad occidental desde la Segunda Guerra Mundial, impulsados por factores como la industrialización, la globalización y el aumento del poder adquisitivo. Lo que ha llevado a la estandarización de los alimentos, la pérdida de diversidad culinaria y la dependencia de alimentos procesados y preenvasados. Además, ha provocado una desconexión entre los consumidores y los productores de alimentos, y ha dado lugar a problemas de salud como la obesidad y la diabetes. Al respecto nuestros informantes dijeron:

“Todos los días, un bife a la plancha con huevo frito, unas papas fritas o un hervidito de papa de media hora y ya está”.

“Generalmente, cocinamos milanesas, guisos en variedades, hamburguesas, albóndigas”.

“Comidas que come cualquier persona, gente del lugar, los famosos guisos, milanesas, bifés, bombas de papas, pizzas, asados, no suelo variar mucho”.

“Tomamos siempre sopa, comemos guisos con muchas verduras, ensaladas”.

En el contexto de la modernidad alimentaria, los hábitos alimentarios han experimentado transformaciones significativas. Se han adoptado nuevos estilos de vida y se ha producido una mayor disponibilidad de alimentos procesados, rápidos y preenvasados. Los cambios en los hábitos alimentarios han llevado a una mayor dependencia de la comida rápida, los alimentos industrializados y los productos con alto contenido de azúcar, grasa y aditivos. Sin embargo, también es importante destacar que los hábitos alimentarios no son estáticos y están sujetos a cambios. Existe una creciente conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable y

⁸⁵ Fischler, C. (1988). Comida, yo e identidad. Información de Ciencias Sociales, 27(2), 275-292.

sostenible, lo que ha llevado a movimientos en favor de la alimentación orgánica, la preferencia por ingredientes locales y el retorno a prácticas culinarias tradicionales.

Es crucial promover hábitos alimentarios saludables en el contexto de la modernidad alimentaria. Esto implica fomentar una mayor conciencia sobre la calidad de los alimentos, la elección de opciones frescas y nutritivas, y el equilibrio en la dieta. Asimismo, la educación nutricional y la promoción de la cocina casera pueden ayudar a contrarrestar los efectos negativos de los hábitos alimentarios asociados con la modernidad alimentaria.

En resumen, la modernidad alimentaria ha influido en los hábitos alimentarios, promoviendo una mayor dependencia de alimentos procesados y menos saludables. No obstante, existe una creciente tendencia hacia la promoción de hábitos alimentarios más saludables y sostenibles en respuesta a los desafíos de la modernidad alimentaria.

Metacategoría hábitos alimentarios que están determinados por la globalización: comidas chatarra y transmisión de saberes

La cuarta metacategoría, es hábitos alimentarios que están determinados por la globalización. Se puede definir a los hábitos alimentarios determinados por la globalización como los cambios en las elecciones y patrones alimentarios de las personas, influenciados por la expansión de los mercados internacionales, la disponibilidad de alimentos importados y la difusión de prácticas culinarias extranjeras⁸⁶.

Barreiro argumenta que la globalización ha llevado a una mayor homogeneización de los hábitos alimentarios en todo el mundo, con una mayor adopción de alimentos procesados y estandarizados, así como de estilos de cocina internacionales. También destaca cómo los medios de comunicación y la publicidad han desempeñado un papel importante en la promoción de estos nuevos hábitos alimentarios⁸⁷.

Los hábitos alimentarios determinados por la globalización son los patrones de consumo de alimentos que se han visto influenciados por los procesos de interconexión mundial,

⁸⁶ Entrena Durán, F. (2008). Globalización, identidad social y hábitos alimentarios.

⁸⁷ Barreiro, JM (2010). Comer en la ciudad globalizada: Hábitos alimentarios, salud y bienestar. Biblio3W, Revista Bibliográfica de Geografía y Ciencias Sociales, 15(874).

incluyendo la difusión de productos alimentarios a nivel internacional y la adopción de prácticas culinarias de otras culturas. Poulain argumenta que la globalización ha llevado a una mayor homogeneización de los hábitos alimentarios, ya que se han difundido alimentos y productos procesados a nivel mundial, y las cadenas de comida rápida y los alimentos industrializados han ganado popularidad en diferentes países. Además, se han adoptado platos y preparaciones culinarias de otras culturas, lo que ha llevado a cambios en las preferencias y elecciones alimentarias de las personas⁸⁸.

La metacategoría hábitos alimentarios influenciados por la globalización está compuesta por las siguientes categorías: *comida chatarra* y *transmisión de saberes*.

La primera se denomina, *comida chatarra*, que es una denominación del argot para los alimentos con valor nutricional limitado. Por lo general, ofrecen poco en términos de proteínas, vitaminas o minerales y en cambio aportan una gran cantidad de calorías de azúcar o grasa, lo que se ha denominado con el término “calorías vacías”. Cada persona tiene su propia lista de alimentos chatarra. La mayoría de la gente incluye alimentos con alto contenido de sal, azúcar, grasas o calorías y bajo contenido de otros nutrientes, por ejemplo, snacks salados, golosinas, goma de mascar, la mayoría de los postres dulces, comida rápida y bebidas azucaradas. Los fritos son algunos de los principales alimentos considerados como comida chatarra⁸⁹.

En realidad, la “comida chatarra” incluye aquellos alimentos industriales, no saludables, nutricionalmente desequilibrados, con un alto contenido de azúcares, grasas y/o sal y baja en cantidad de fibra, minerales y vitaminas. Esta comida generalmente se asociaba a alimentos que se consumían fuera del horario de la comida formal. Sin embargo, actualmente, se ha convertido en el nuevo alimento básico en casi todo el mundo.

Esta “comida basura” define un patrón alimentario que unido a un estilo de vida sedentaria y a la exposición a sustancias nocivas, impacta en los procesos bioquímicos que,

⁸⁸ Poulain, JP (2002). Sociología de los hábitos alimentarios. En A. Murcott (Ed.), El gusto y el poder: Una perspectiva cultural de la alimentación (pp. 139-162). Ediciones Universitat Barcelona.

⁸⁹ Smith, A. F. (2007). Encyclopedia of Junk and Fast Food (Vol. 21).

controlados genéticamente, predisponen a enfermedades crónicas y al aumento de la morbimortalidad⁹⁰.

Como comida chatarra se denomina comúnmente a aquellos alimentos de bajo valor nutritivo, que poseen altos contenidos de azúcares, harinas o grasas, tales como botanas, refrescos, pastelillos, dulces o cereales refinados⁹¹. Nuestros entrevistados dijeron al respecto:

“... no hay base en la casa como para cocinar bien los alimentos o educar a los hijos. Prioriza mucho el trabajo y entonces me parece que ese es el desentendimiento en la pareja, buscamos la facilidad: la comida chatarra o las comidas rápidas.”

“Todos los días tomamos sopa. De allí que ciertas personas coman o no coman es otro tema, prefieren las papas fritas, las hamburguesas, las milanesas, que siempre están presentes por cuestiones de gusto, aunque no son tan nutritivas.”

“Está la pizza, el panchito, el fideo con salsa, arroz con salsa y el estofado”.

“Las papas fritas, el huevo frito, las milanesas que se hacen más rápido, todo lo que es frito es comida chatarra.”

“También por la situación económica que estamos pasando, además por descuido de uno mismo y por la comodidad que uno tiene, ya que uno va a la ciudad y toma lo que está a su alcance y lo hace más rápido, ya no se lleva ese tiempo de sembrar y hacer todo el procedimiento, lo que hacían antes nuestros abuelos.”

⁹⁰ Macri, Elisa Vanesai, Guglielmotti, María Beatriz, Friedman Silvia María (2012) Estrategias de recuperación comida chatarra: un patrón alimentario que atenta contra la salud. Universidad de Buenos Aires.

⁹¹ Chávez, Oscar Humberto Oliva, Díaz, Socorro Frago (2007) Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo.

“Las papas fritas, el huevo frito, las milanesas que se hacen más rápido, todo lo que es frito es comida chatarra.”

“Comía por ejemplo guisos de carne y verduras, tomaba sopa, y comía comidas un poco más ricas como milanesas, bifes, empanadas, y de vez en cuando pollo.”

La relación entre comida chatarra, hábitos alimentarios y educación para la salud implica que la educación para la salud desempeña un papel crucial en la promoción de una alimentación saludable y la prevención de enfermedades relacionadas con la dieta. Al proporcionar información y habilidades, la educación para la salud puede ayudar a las personas a tomar decisiones más conscientes y responsables sobre su alimentación, fomentando la adopción de hábitos alimentarios saludables y reduciendo el consumo de comida chatarra.

Es importante destacar que la educación para la salud debe ser accesible y adaptada a diferentes grupos de edad, contextos culturales y niveles de conocimiento. También es fundamental abordar los factores socioeconómicos y ambientales que influyen en los hábitos alimentarios y el acceso a opciones saludables, para lograr cambios sostenibles en la alimentación de la población.

En resumen, la relación entre comida chatarra, hábitos alimentarios y educación para la salud implica que la educación para la salud desempeña un papel clave en la promoción de una alimentación saludable y en la reducción del consumo de comida chatarra. Al brindar información y estrategias prácticas, la educación para la salud puede ayudar a las personas a tomar decisiones más saludables y a desarrollar hábitos alimentarios beneficiosos para su bienestar.

La segunda categoría es la *transmisión de saberes* que se puede definir como los saberes ancestrales que son el conjunto de conocimientos y valores que han sido transmitidos de generación en generación, dentro de un sistema de educación endógena y cuyo papel dentro de la sociedad ha sido el de colaborar al desarrollo. Se entiende que estos saberes son conocimientos populares de los antepasados y que son parte de la educación generacional que se hereda de los padres a los hijos, sobre todo en el medio rural. Estos saberes son transmitidos en diferentes

formas, que van desde lo más sencillo como una conversación entre los miembros de la familia, hasta las diferentes expresiones como narrativas mitológicas, danzas, ceremonias, ritos, entre otros. Los saberes ancestrales indígenas evocan una forma peculiar y autóctona de hacer cada practica de estas culturas, inspiradas por el profundo amor a la Pachamama, es decir, por la tierra, la naturaleza y por cada uno de los elementos que la conforman, así como sus creencias, rituales y muestras de todo lo que han recogido sobre su paso por la tierra en el cumplimiento de su ciclo de vida⁹².

Los saberes ancestrales alimentarios hacen referencia a las prácticas que conllevan la preparación de alimentos, cabe mencionar que, estos conocimientos no solo se aplican al momento de la preparación de alimentos, sino también son saberes que se aplican desde el momento en el que se realiza la siembra hasta la cosecha de alimentos, siendo los más comunes: el uso del calendario agrícola lunar en las épocas de siembra y la rotación de cultivos con el objetivo de conservar la fertilidad de los suelos y de este modo, mantener sus nutrientes .

La producción agrícola es una mezcla de tradiciones y métodos de cultivos que, al ser aplicados, mejoran las condiciones del suelo, los mismos que permiten obtener mejores cosechas, por lo tanto, las prácticas agrícolas ancestrales son de vital importancia dentro del sistema alimentario dado que, influye en la identidad alimentaria de los productos que se van a consumir dentro de los pueblos⁹³.

Se considera a la transmisión de saberes en la alimentación como la transferencia de conocimientos, técnicas y prácticas relacionadas con la producción, preparación y consumo de alimentos de una generación a otra, dentro de una comunidad o grupo social". Counihan, argumenta que la transmisión de saberes en la alimentación no solo implica la transferencia de recetas y técnicas culinarias, sino también de valores culturales, significados simbólicos y normas sociales asociadas a la comida. Estos saberes son transmitidos a través de la educación

⁹² Luque, J. C. y del Carmen Rodríguez, M. (2019). Saberes ancestrales indígenas: una cosmovisión transdisciplinaria para el desarrollo sustentable. *Novum Scientiarum*, 3(7), 78-92.

⁹³ Ramos Huamán, Luz Maritza (2018) Uso de los saberes ancestrales, para el cuidado de la salud en la comunidad campesina de Acoria, Huancavelica.

informal en el hogar, la participación en actividades culinarias comunitarias y la observación y práctica directa⁹⁴. Los entrevistados expresaron al respecto:

“He dejado de comer el charqui, no lo estamos comiendo. Porque se puso cara la situación y otra porque mi mamá y mi papá antes, en el Aguilar se daban más el tiempo para preparar esas cosas. En cambio, ahora acá no, no lo estoy haciendo.”

“Realmente los chicos de hoy no comen mote, no son como nosotros. Antes al tostado lo molíamos y preparamos el chilcán, ese era el desayuno para nosotros”.

“Sí, es distinto, pero a veces a mis hijos les cocino comidas que comían mis padres o abuelos y les gusta, no reclaman. Yo creo que hay que enseñarles y transmitirles simplemente”

La transmisión de saberes puede influir en los hábitos alimentarios al proporcionar una base de conocimientos y prácticas arraigadas en la cultura. La educación para la salud puede complementar esta transmisión de saberes al brindar información actualizada y basada en la ciencia, y al promover la adopción de hábitos alimentarios saludables. Al combinar el conocimiento tradicional con la información contemporánea, se puede lograr una alimentación equilibrada y nutritiva.

Es importante tener en cuenta que la transmisión de saberes puede variar en diferentes contextos culturales y sociales, y que la educación para la salud debe adaptarse a las necesidades y valores de cada comunidad. La combinación de la transmisión de saberes y la educación para la salud puede ayudar a preservar las tradiciones alimentarias mientras se fomentan prácticas alimentarias saludables y se previenen enfermedades relacionadas con la alimentación.

Además, la educación para la salud puede facilitar un enfoque reflexivo y crítico hacia los hábitos alimentarios, permitiendo a las personas cuestionar y modificar prácticas no saludables o

⁹⁴ Counihan, C. M. (2009). *A Tortilla Is Like Life: Food and Culture in the San Luis Valley of Colorado*. University of Texas Press.

insostenibles. Al fomentar la comprensión de la relación entre los alimentos y la salud, la educación para la salud puede empoderar a las personas para tomar decisiones informadas y responsables sobre su alimentación.

La relación entre transmisión de saberes, hábitos alimentarios y educación para la salud implica que la transmisión de conocimientos tradicionales puede influir en los hábitos alimentarios, y la educación para la salud puede complementar este proceso al proporcionar información actualizada y prácticas basadas en la ciencia para promover una alimentación saludable y equilibrada.

CONCLUSIONES

En este apartado final se exponen las conclusiones construidas de acuerdo al análisis crítico planteado en el trabajo de investigación y en función de los objetivos específicos.

La globalización ha facilitado la disponibilidad y el acceso a una amplia variedad de alimentos internacionales en muchas partes del mundo. Los avances en la tecnología de transporte y la distribución global de alimentos han permitido que productos alimentarios de diferentes culturas y regiones estén disponibles en supermercados y restaurantes locales. Esto ha llevado a una mayor diversidad en los hábitos alimentarios, ya que las personas tienen más opciones y oportunidades para experimentar con diferentes alimentos y sabores de todo el mundo. También condujo a una cierta homogeneización de los hábitos alimentarios, ya que los productos y marcas alimentarias internacionales se han vuelto más comunes en diferentes partes del mundo. Concluyendo, finalmente, a una pérdida de diversidad y tradiciones culinarias locales, ya que los alimentos y prácticas alimentarias tradicionales pueden ser reemplazados por opciones más comerciales y estandarizadas.

Los hábitos alimentarios determinados por la posmodernidad son aquellos influenciados por los cambios sociales, culturales y tecnológicos característicos de la sociedad posmoderna. En esta sociedad posmoderna, se valora la rapidez y la conveniencia en la alimentación. Los hábitos alimentarios se orientan hacia opciones de comida rápida, comidas precocinadas, alimentos listos para consumir y entrega a domicilio. Estos hábitos se deben a la falta de tiempo, la aceleración del ritmo de vida y la búsqueda de soluciones prácticas para la alimentación.

La posmodernidad ha traído consigo una mayor exposición a diferentes culturas y tradiciones culinarias. Como resultado, las personas tienden a mostrar una mayor apertura a probar alimentos extraños y a disfrutar de una variedad de cocinas internacionales. Ha dado lugar a una mayor interconexión y globalización, lo que ha llevado a una mayor disponibilidad y consumo de alimentos provenientes de diferentes culturas y regiones. Esto se refleja en la adopción de hábitos alimentarios internacionales, la popularización de la comida étnica y la incorporación de ingredientes y técnicas culinarias de diversas tradiciones, dejando de lado las propias costumbres y tradiciones.

En la era posmoderna, los medios de comunicación y la publicidad tienen un impacto significativo en la formación de los hábitos alimentarios. La exposición constante a mensajes publicitarios y la influencia de las redes sociales pueden llevar a la adopción de patrones de consumo basados en las tendencias y modas alimentarias promovidas en los medios.

Es importante tener en cuenta que estos hábitos alimentarios determinados por la posmodernidad no son universales y pueden variar según la cultura, la región y las circunstancias individuales. Además, no todos los hábitos alimentarios asociados con la posmodernidad son necesariamente saludables. Es fundamental buscar un equilibrio y tomar decisiones informadas en relación con la alimentación y el bienestar personal.

En resumen, la globalización ha tenido un impacto significativo en los hábitos alimentarios de la comunidad de Huacalera, al ampliar las opciones de alimentos disponibles, promover la comida rápida y fomentar el intercambio cultural y la fusión de alimentos, y aumentar la influencia de la publicidad y los medios de comunicación en la elección de alimentos. Es por ello, que los habitantes de esta comunidad, fueron dejando de lado sus preparaciones alimentarias ancestrales. Es importante tener en cuenta que estos cambios pueden tener implicaciones tanto positivas como negativas en la salud y el bienestar de las personas.

La educación para la salud desempeña un papel fundamental en la promoción de hábitos alimentarios saludables y equilibrados en el contexto de la globalización. Ayuda a crear conciencia sobre las opciones saludables de alimentos y bebidas disponibles en un entorno globalizado. Proporciona información sobre los nutrientes esenciales, y los beneficios para la salud asociados con la elección de alimentos nutritivos y equilibrados. Esto permite a las personas tomar decisiones más informadas y conscientes sobre su alimentación.

La educación para la salud informa sobre los efectos negativos de la comida chatarra y los alimentos procesados en la salud. Ayuda a las personas a comprender los riesgos asociados con el consumo excesivo de grasas saturadas, azúcares, sal y aditivos artificiales presentes en estos alimentos. Esto puede motivar a las personas a reducir su consumo de comida chatarra y optar por alternativas más saludables.

En resumen, la educación para la salud desempeña un papel crucial en la promoción de hábitos alimentarios saludables en un entorno globalizado. Ayuda a las personas a comprender las opciones saludables disponibles, los efectos de la comida chatarra en la salud, a desarrollar habilidades culinarias y a tomar decisiones informadas y críticas. La educación para la salud es fundamental para contrarrestar los posibles efectos negativos de la globalización en los hábitos alimentarios y fomentar una alimentación equilibrada y nutritiva. Proporciona información, promueve la crítica y el discernimiento en la elección de alimentos, fomenta la diversidad alimentaria, crea conciencia sobre los impactos en la salud y el medio ambiente, y desarrolla habilidades prácticas para adoptar una alimentación saludable. A través de la educación para la salud, las personas pueden tomar decisiones informadas y responsables en un entorno globalizado y lograr una alimentación equilibrada y nutritiva.

BIBLIOGRAFIA

- Acurio, G. (2013). Perú: El sabor de su cocina. Editorial Corporación Planeta Pub. Lima.
- Álvarez, M. (2002). El gusto es nuestro. Modelos alimentarios y políticas de patrimonialización. Catauro. Revista Cubana de Antropología. 3(5):18-27.
- Aquino Mendoza, L. I. (2018). Construcción de espacios saludables y de vida: aprendizaje práctico desde la promoción de la salud con la comunidad del Frente Popular Francisco Villa Independiente en la Ciudad de México
- Astudillo, R. H. (1995). La Costumbre como Fuente de Regulación de la Vida en Comunidad. In II Congreso Chileno de Antropología. Colegio de Antropólogos de Chile AG.
- Bach, José; Altamirano Bautista, Marino; Carranza Wilder; Ovidio (2013). Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en Adolescentes de los Colegios Secundarios. Chuyabamba y Chota. Nutrición, 5(7):13-22.
- Barreiro, JM (2010). Comer en la ciudad globalizada: Hábitos alimentarios, salud y bienestar. Biblio3W, Revista Bibliográfica de Geografía y Ciencias Sociales, 15(874).
- Bayless, R. (2010). Auténtico Mexicano: Cocina Regional desde el Corazón de México. Harper Collins.
- Camacho Vera, J. H., Cervantes Escoto, F., Cesín Vargas, A. y Palacios Rangel, M. I. (2019). Los alimentos artesanales y la modernidad alimentaria. Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional, 29(53).
- Campos, G. y Martínez, N. E. L. (2012). La observación, un método para el estudio de la realidad. Xihmai, 7(13), 45-60.

- Campoy Cervera, I. (2004). Una revisión de la idea de dignidad humana y de los valores de libertad, igualdad y solidaridad en relación con la fundamentación de los derechos. Publicación de la UNAM.
- Cerradura, M. (1985). Antropología nutricional: una visión general. En H. Duda (Ed.), *Food and Culture: A Reader* (págs. 45-56). Routledge.
- Chávez, Oscar Humberto Oliva, Díaz, Socorro Frago (2007) Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*.
- Conci de Mezzano, S. (2022). La nutrición. Publicación de la Cátedra de Nutrición. Escuela de Enfermería. Universidad Nacional de Córdoba.
- Counihan, C. M. (2009). *A Tortilla Is Like Life: Food and Culture in the San Luis Valley of Colorado*. University of Texas Press.
- Daza Martínez, L. N. Poder del consumidor en México y red papaz en Colombia como movimientos sociales alter globalización de consumo de alimentos: una perspectiva crítica.
- De Garine, I. (1998). Antropología de la alimentación y pluridisciplinariedad. *America*. 5(1):32-45.
- de Gialdino, I. V. (2006). Estrategias de investigación cualitativa. Editorial Gedisa.
- Desfilis, E. S., Martínez, I., y Serna, C. (2020). Capítulo 3. Adolescentes de la postmodernidad. *Creciendo en la Era digital. Nuevas miradas en psicología del ciclo vital*, 63-88.
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M. y Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167.

- Dimitri, C. (2015). La dieta urbana y sus implicaciones para los sistemas alimentarios. *Agricultura y Valores Humanos*, 32(2), 177-186. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s10460-014-9534-5>
- Educación Intercultural Bilingüe (2023). *Efemérides Interculturales. Mes de la Pachamama. Material para Docentes*. Ministerio de Educación. Gobierno de Chubut.
- Egoavil Méndez, Shirley Melissa; Yataco Cabrera, Anthoane Milagros (2022). Hábitos Alimentarios, Crecimiento y Desarrollo de niños de 3 - 5 años que asisten a la I.E “Mi Futuro” - Puente Piedra. *Salud y Nutrición*. 2(4):13-24.
- Egoavil Méndez, Shirley Melissa; Yataco Cabrera, Anthoane Milagros (2022). Op. Cit.
- Entrena Durán, F. (2008). Globalización, identidad social y hábitos alimentarios.
- Ferrer Herrera I, Borroto Zaldívar T, Sánchez Cartaya M, Álvarez Vázquez J. (2001). La participación de la comunidad en salud. *Revista Cubana Medicina General Integral*, 17(3):40-51.
- Figuerola, Isabel; Valadez Farías, Martha; Villaseñor, Noé; Alfaro Lidia (2018). Educación para la Salud: la importancia del concepto. *Revista Cubana de Salud*,5(2):22-29.
- Fischler, C. (1988). Comida, yo e identidad. *Información de Ciencias Sociales*, 27(2), 275-292.
- Gallego, N. B. (2017). Mujeres marroquíes transmigrantes: otras maneras de construir la “modernidad alimentaria”. *Journal of Feminist, Gender and Women Studies*, (6), 65-74.
- García, A. (2013). La comida regional y su relación con la identidad cultural. En A. García (Ed.), *La cocina regional en América Latina* (págs. 1-15). Editorial Universitaria.

- García, T. H., Zapata, M. R. y Pardo, C. G. (2017). La malnutrición un problema de salud global y el derecho a una alimentación adecuada. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)*, 2(1), 3-11.
- Giambra Suarez, Liliana (2007). Huacalera: “La Finca Monterrey”. Un Lugar olvidado en la Quebrada de Humahuaca. Ed. Milor San Salvador de Jujuy. Argentina.
- Giard, L. (1999). Artes de alimentarse. En: Michael De Certeau, Luce Giard y Pierre Mayol (comp.). *La invención de lo cotidiano. Habitar, cocinar*. México, Universidad Iberoamericana/Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente, pp. 153–174.
- Giraldo Gil, Elida (2017). *Nutrición y contexto cultural*. Publicación de la Universidad de Antioquia, Facultad de Educación.
- Gómez Arias, Jesús; Keever Villasís, Miguel Ángel; Novales Miranda, María Guadalupe (2016). *Metodología de la Investigación*. Aler. Mex., 6(3):201-206.
- González Alarcón, Lady Laura (2015). *Catalogo de fiestas, tradiciones, usos y costumbres del Municipio de San Salvador Atenco, Estado de México*.
- Greppi Guillermo David (2021). Hábitos alimentarios en escolares adolescentes. *Nutrición*, 2(5):14-27.
- Hernández Sampieri, Roberto; Fernández Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar (2006). *Metodología de la Investigación*. Cuarta Edición. Mc. Graw Hill. México.
- Hernández, J. C. (2005). La modernidad alimentaria. Entre la sobreabundancia y la inseguridad. *Revista internacional de sociología*, 63(40), 109-132.
- Hidalgo, N. V. *Globalización y relaciones campo-ciudad: la desestructuración del espacio rural a partir de la influencia urbana*.

- Imaginario, Andrea (2005). Promoción Cultural. Publicación de la Universidad Central de Venezuela.
- Jumbo, A. M. G. y Aguilar, J. P. C. (2021). Globalización, patrones alimenticios y salud en población adulta Saraguro asentada en la ciudad de Cuenca. 2020. Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca, 39(2).
- Llorente Doldán, M. (2022). Cánones de belleza en la era posmoderna: Instagram y su impacto negativo en la autopercepción corporal de las mujeres jóvenes y su concepción de la belleza.
- López, S. T., Calvo, J. V. P., Menéndez, M. D. C. R., García, C. M. F. y Martín, S. M. (2010). Hacia la corresponsabilidad familiar: Construir lo cotidiano. Un programa de educación parental. *Educatio Siglo XXI*, 28(1), 85-108.
- Luque, J. C. y del Carmen Rodríguez, M. (2019). Saberes ancestrales indígenas: una cosmovisión transdisciplinaria para el desarrollo sustentable. *Novum Scientiarum*, 3(7), 78-92.
- Macri, Elisa Vanesai, Guglielmotti, María Beatriz, Friedman Silvia María (2012) Estrategias de recuperación comida chatarra: un patrón alimentario que atenta contra la salud. Universidad de Buenos Aires.
- Meléndez, J. A. B., Vega, S., Leóna, C. C. R., Vázquez, S. B. C., Nava, L. G. H., Rojo-Moreno, L. y Murillo, J. E. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. FCE. México, D.F.
- Merlo, Cristian Ariel; Pincioli, Yohana Celina (2021). Los Hábitos Alimentarios de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería. Estudio observacional, descriptivo transversal destinado a los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Córdoba durante el período agosto noviembre 2013. Inédito.

- Mintz, S.W. (2003). Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado. México, D. F., Ediciones de la Reina Roja.
- Mora, María Dolores y Araujo, Candelaria (2020). La Educación para la Salud. Un enfoque Integral. Módulo “La Educación para la Salud”. Maestría en Salud. Universidad Nacional de Córdoba.
- Morales, F. (1999). Globalización: conceptos, características y contradicciones. Revista reflexiones, 78(1).
- Newman Dávila, Gladys (2006). El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso investigativo en ciencias experimentales y sociales. Laurus, 12(1):180-205.
- Ñahui Mejía, L. E. y Díaz Huilca, I. (2022). La abundancia y las bondades de la Pachamama expresadas a través de la Cerámica Artística.
- OMS (1996). El trabajo comunitario. Unidad Administrativa Sanitaria. La Zona Básica de Salud.
- Organización de los Estados Americanos (OEA) (2017). Primera infancia: una mirada desde la neuroeducación. Disponible: <http://www.iin.oea.org/pdf-iin/RH/primerainfancia-esp.pdf>.
- Organización Mundial de la Salud (2014). Nutrición. Disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/nutrition>.
- Organización Mundial de la Salud (2015). Resultados de la Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición: informe de la Directora General (No. EB136/8). Organización Mundial de la Salud. Inform Técnico.
- Ortega Villalobos, LM (2012). Consumo alimentario en la ciudad de México: dieta, cambio y continuidad. Estudios Sociológicos, 30(89), 585-609.

- Padilla, C. (2006). Las cocinas regionales. Principio y fundamento etnográfico. Ponencia presentada en el VII Congreso Internacional de Sociología Rural. Quito, Ecuador, 20 –24 de noviembre.
- Páez García, Julio César (2016). Comunidad de educadores para la cultura científica. *IBERCIENCIA*, 5(4):19-29.
- Paillacho Chamorro, J. E. y Solano Andrade, C. E. (2011). Hábitos alimentarios y su relación con los factores sociales y estilo de vida de los profesionales del volante de la Coop. 28 de septiembre de la Ciudad de Ibarra. noviembre 2009-agosto 2010 .
- Pineda Vásquez, S. A. (2022). La globalización y la cultura gastronómica en la ciudad de Ambato (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Turismo y Hotelería).
- Piñero, M. (2021). El desafío de desarrollar sistemas alimentarios globales que respondan a las necesidades y posibilidades del mundo actual. *Blog IICA*.
- Poulain, JP (2002). Sociología de los hábitos alimentarios. En A. Murcott (Ed.), *El gusto y el poder: Una perspectiva cultural de la alimentación* (pp. 139-162). Ediciones Universitat Barcelona.
- Pueblo Norte (2009). El pueblo de Huacalera. Portal Web del Norte Argentino. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Huacalera>.
- Ramírez Robledo, Libia Elena; Arcila, Adriana; Buriticá, Luz Elena; Castrillón, Jairo (2004). *Paradigmas y Modelos de Investigación*. Fundación Universitaria Luis Amigó. Facultad de Educación. 2da. Edición.
- Ramírez, Mack Pinchi; Ruiz, Edwin; Miranda Saavedra, Edgar García; Ampuero, Elmer Nieto (2013). *Paradigma Interpretativo en Investigación*. Publicación de la Escuela de Postgrado de la Universidad Nacional Emilio Baldizán.

- Ramos Huamán, Luz Maritza (2018) Uso de los saberes ancestrales, para el cuidado de la salud en la comunidad campesina de Acoria, Huancavelica.
- Restrepo Mesa, Sandra Lucía (2021). La promoción de la salud y sus aportes a la educación en alimentación y nutrición. *Revista Argentina de Nutrición*, 5(3):41-47.
- Restrepo, M.T. (2022). Factores condicionantes del estado nutricional. Estado nutricional y crecimiento físico. Medellín: Universidad de Antioquia; pp. 2-11.
- Reyes Oliveros, Ilda Alicia (2007) *Rescate de tradiciones y Costumbres en Educación Prescolar* Universidad Pedagógica Nacional.
- Rodríguez Jiménez, Andrés; Pérez Jacinto, Alipio Omar (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista Escuela de Administración de Negocios*. 82(2):1-26.
- Rojas Infante, Diana Milena (2021). Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del Colegio CEDID ciudad de Bolívar. Bogotá. *Revista Colombiana de Nutrición*,6(2):26-33.
- Rubio, Juan Carlos (2017). *Modulo 4: Diseño de la Metodología de la Investigación*. Maestría en Metodología de la Investigación. Disponible en: http://www.rubenjoserodriguez.com.ar/wp-content/uploads/2011/06/Modulo_4_Disenio_de_la_Metodologia_de_la_Investigacion.pdf.
- Runcio, María Andrea (2007). *Arqueología, identidad y memoria: la comunidad de Huacalera*. IV Jornadas de Jóvenes Investigadores. Instituto de Investigaciones Gino Germani, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires.
- Sampieri, R. H. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill México.

- Slater, JJ y Mudryj, AN (2016). Hábitos alimentarios autopercebidos y habilidades alimentarias de los canadienses. *Revista de educación nutricional y comportamiento*, 48 (7), 486-495.
- Smith, A. F. (2007). *Encyclopedia of Junk and Fast Food* (Vol. 21).
- Sumoza Matos, R. J. (2021). Gestión de la nutrición para el ser organizacional transmoderno. *Agroalimentaria Journal-Revista Agroalimentaria*, 27(2407-2022-005), 15-36.
- Tacuche Ildefonso, L. T., Ignacio Carbajal, R. C. y Chávez Córdova, T. (2022). Difusión de las costumbres y tradiciones y su influencia en la identidad comunal en pobladores de Andas Chico-Yarumayo, Huánuco 2019.
- Taylor, S. J. y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación* (Vol. 1). Barcelona: paidós.
- Tello, C. (2016). *Comida Regional Argentina: Identidad Cultural y Patrimonio Gastronómico*. Ediciones Universidad Nacional de La Plata.
- Torres Meléndez, Juana María; Cañez De la Fuente, Gloria María (2022). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro y El Saucito. *Sonora*, 1(2):13-19.
- Villalva, M. y Inga, C. (2021). Saberes ancestrales gastronómicos y turismo cultural de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*. (13),1:5-12.
- Yuni, J. A. y Urbano, C. A. (2006). *Mapas y herramientas para conocer la escuela: investigación etnográfica e investigación-acción*. Editorial Brujas.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE JUJUY
FACULTAD DE HUMANIDADES Y Cs. SOCIALES
LIC. EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD

PROPUESTA DE INTERVENCION

“Promoviendo hábitos alimentarios saludables”

ALUMNA

Lidia Carmen Quispe

L.U. E-427

TUTOR

Lic. Ignacio Felipe Bejarano

INTRODUCCION

Un problema que actualmente se encuentra vigente en la educación secundaria es el tema de hábitos alimenticios y la falta de actividad física, debido a esto, la tasa de mortalidad respecto a las enfermedades provocadas por la obesidad y sobrepeso sigue en aumento y continúa de manera constante por la falta de conciencia, voluntad y compromiso para modificar los hábitos alimentarios.

Una alimentación saludable ayuda en el rendimiento óptimo y la base de la energía diaria debe llevarse a cabo por medio de porciones estandarizadas, por lo que es importante fomentar hábitos de alimentación correctos desde la adolescencia, con una alimentación variada, equilibrada, suficiente, completa, adecuada e inocua. La conducta alimentaria es decisiva en la salud del adolescente y puede depender de diversos factores como, la disponibilidad, acceso a los alimentos, las creencias, el nivel académico y cultural tanto de manera individual como en comunidad. En la actualidad nos enfrentamos a desafíos significativos relacionados con los hábitos alimentarios, como la disponibilidad de alimentos ultraprocesados, el sedentarismo y la falta de conocimiento sobre una alimentación saludable.

Esta propuesta de intervención tiene como objetivo abordar estos desafíos y promover hábitos alimentarios saludables en los alumnos de 4to año del Colegio Polimodal N° 6 “Comandante Bernardo Jiménez” de la Localidad de Huacalera. A través de la educación y el fomento de prácticas alimentarias adecuadas, Se busca mejorar la calidad de vida de los estudiantes y reducir la carga de enfermedades relacionadas con la alimentación y revalorizar las comidas tradicionales y ancestrales.

Nuestro enfoque se centrará en la adquisición de conocimientos nutricionales, el desarrollo de habilidades culinarias, la promoción de la actividad física y la concientización sobre la importancia de los alimentos frescos y no procesados.

Teniendo en cuenta, también, que la educación para la salud se presenta con un enfoque integral como un proceso de generación de aprendizajes, no solo para el autocuidado individual,

sino para el ejercicio de la ciudadanía⁹⁵, es decir, que la educación para la salud y la promoción de hábitos alimentarios saludables son herramientas poderosas para mejorar la calidad de vida de las personas y reducir la carga de enfermedades relacionadas con la alimentación. Esta propuesta se basa en la idea de que la adopción de hábitos alimentarios saludables no se trata solo de la elección individual, sino que también está influenciada por factores socioeconómicos, culturales y medioambientales. Por lo tanto, proponemos una intervención integral que aborde estos diferentes aspectos y promueva un entorno favorable para la alimentación saludable.

FUNDAMENTACION

La etapa de la adolescencia es crucial en el desarrollo de los hábitos de vida saludables. Durante esta etapa, los adolescentes están expuestos a cambios físicos, emocionales y sociales significativos, y se encuentran en un momento clave para adquirir conocimientos y habilidades que les permitan tomar decisiones informadas sobre su salud. Los adolescentes necesitan nutrientes adecuados para el crecimiento, que se produce aproximadamente entre los 10 y 11 años en las niñas y en los varones a partir de los 12 o 13 años. En esta etapa la alimentación saludable cumple dos funciones: brinda los nutrientes necesarios para crecer y desarrollarse y renueva la energía utilizada diariamente.⁹⁶

En la actualidad, nos enfrentamos a una serie de desafíos relacionados con los hábitos saludables en los adolescentes. El sedentarismo, el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados y la falta de conocimientos nutricionales son algunos de los factores que contribuyen a la aparición de enfermedades crónicas y problemas de salud en esta población.

Esta propuesta de intervención tiene como objetivo abordar estos desafíos y promover hábitos saludables y educación para la salud entre los alumnos de escuela secundaria. Reconociendo que la escuela desempeña un papel fundamental en la formación de los jóvenes, por tanto, se presenta como un entorno ideal para implementar estrategias de promoción de la salud.

⁹⁵ Maddaleno, M., Morello, P., & Infante-Espínola, F. (2003). Salud y desarrollo de adolescentes y jóvenes en Latinoamérica y El Caribe: desafíos para la próxima década. *Salud pública de México*, 45, S132-S139.

⁹⁶ Mendoza-Argentina, G. (2016). Maletín Educativo de Salud.

La propuesta de intervención se basa en la premisa de que la educación para la salud es esencial para empoderar a los alumnos y fomentar cambios positivos en sus hábitos alimentarios y de estilo de vida. La adquisición de conocimientos nutricionales, la promoción de la actividad física, la conciencia sobre la importancia del autocuidado y la toma de decisiones informadas son elementos clave que se abordarán en esta propuesta.

La intervención se desarrollará dentro del entorno escolar, aprovechando el tiempo y los recursos disponibles. Se implementarán estrategias educativas dinámicas y participativas, como charlas interactivas, talleres prácticos, actividades grupales y juegos didácticos. Además, se fomentará la participación activa de los alumnos, permitiéndoles compartir sus experiencias, inquietudes y metas relacionadas con su salud y bienestar.

La propuesta también contempla la evaluación continua de los resultados y la retroalimentación de los participantes, lo que permitirá ajustar las estrategias y adaptarlas a las necesidades y preferencias de los alumnos.

En resumen, esta propuesta de intervención se fundamenta en la necesidad de brindar a los alumnos del Colegio Polimodal, una educación integral para la salud y promover hábitos saludables. Al abordar tanto los aspectos educativos como los contextuales, se busca empoderar a los alumnos para que tomen decisiones informadas y adopten un estilo de vida saludable.

OBJETIVO GENERAL

- Promover y fomentar hábitos alimentarios saludables, valorando y destacando la importancia de las comidas regionales, en los alumnos del Colegio Polimodal N° 6, a través de una educación integral para la salud, con el fin de mejorar su bienestar físico, emocional y social, y preservar la diversidad cultural y culinaria de la región.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Brindar a los alumnos información actualizada y precisa sobre los principios de una alimentación saludable y equilibrada, incluyendo el consumo de alimentos frescos, no procesados y propios de la región.
- Promover la adquisición de conocimientos nutricionales básicos, enseñando a los alumnos sobre los grupos de alimentos, las porciones adecuadas y los principios de una alimentación equilibrada
- Promover la adquisición de habilidades prácticas relacionadas con la preparación y selección de alimentos saludables, a través de talleres de cocina y actividades prácticas.
- Promover la actividad física y la adquisición de un estilo de vida saludable modificando aquellas conductas perjudiciales para la salud.
- Sensibilizar a los alumnos sobre la importancia de la diversidad cultural y culinaria, destacando la riqueza de las comidas regionales y promoviendo el respeto y la valoración de la cultura alimentaria local.

ESTRATEGIA METODOLOGICA

La estrategia metodológica será fundamentalmente comunicativa, activa y participativa, dirigida al logro de los objetivos. ya que se programarán actividades lúdicas que capten el interés de los alumnos y favorezcan su participación. Un aspecto a señalar es que uno de los principales rasgos de esta metodología es el aprendizaje cooperativo, donde los alumnos sean capaces de resolver las tareas conjuntamente, vivenciar el aprendizaje de manera que pueda ser aplicado a su vida diaria y en situaciones futuras. También, favorecer la interconexión entre las distintas áreas de aprendizaje, por ejemplo, con el espacio curricular de educación física, biología, etc. Además, es necesario destacar que el alumno será el protagonista en todo momento de su propio

aprendizaje. Asimismo, se tendrán en cuenta principios de intervención educativa a partir de las propias experiencias, intereses y conocimientos previos del alumnado.

Para el abordaje de conceptos teóricos y la construcción de nuevos conocimientos se trabajará principalmente con la dinámica de grupos, para la elaboración y empleo de materiales (rotafolios, murales, carteles, panfletos, láminas, esquemas, fotografías, etc.) que contribuyan a la comprensión y análisis de determinados conceptos, y a concientizar sobre la importancia de adquirir hábitos alimentarios saludables. Se realizará debates, puesta en común que permitirá la reflexión, la expresión y la elaboración productiva, tanto a nivel individual como grupal, para arribar a conclusiones específicas.

Finalmente, se trabajará la modalidad operativa de taller, que se lo define como: un proceso planificado y estructurado de aprendizaje, que implica a los participantes del grupo y que tiene una finalidad concreta.⁹⁷ Donde le permitirá al alumno revalorizar las comidas ancestrales y regionales, que fueron dejadas de lado u olvidadas por la comunidad más joven, que fueron influenciadas por la globalización.

ACTIVIDADES Y CONTENIDOS QUE SE TRABAJARAN

Actividad 1: afianzamiento de los contenidos sobre alimentación y nutrición, aparato de digestivo y los procesos de la digestión.

Descripción: explicar a los alumnos, la relación entre alimentación y nutrición, los órganos que componen el aparato digestivo y la función que cumple cada uno; y como se realiza la el proceso de la digestión.

Recursos: presentación de diapositivas, mapa conceptual y láminas del aparato digestivo.

⁹⁷ Campo, A. (2015). Cómo planificar un taller. Barakaldo, España. Recuperado de: https://www.irekia.euskadi.eus/uploads/attachments/8677/Proyecto_18_09.pdf, 1478097924(5).

Actividad 2: Importancia de los hábitos alimentarios saludables.

Descripción: Realizar una charla informativa sobre los beneficios de mantener hábitos alimentarios saludables, destacando la importancia de consumir una variedad de alimentos, incluyendo frutas, verduras, granos enteros y cereales y limitar el consumo de alimentos procesados.

Recursos: video y proyección de power point.

Actividades 3: Clasificación de alimentos

Descripción: Preparar tarjetas con imágenes de diferentes alimentos y pedir a los alumnos que las clasifiquen en "saludables" y "no saludables". Luego, se discutirán las elecciones y se obtendrá información adicional sobre los alimentos seleccionados.

Recursos: Tarjetas con imágenes de alimentos, pizarra o papel afiches y cinta de papel.

Actividad 4: Importancia de la actividad física

Descripción: el profesor de educación física impartirá una charla sobre los beneficios de la actividad física y su relación con la salud y el bienestar. Realizar una sesión de ejercicios que incluyen calentamiento, ejercicios cardiovasculares y estiramientos.

Recursos: Colchonetas, música motivadora, ejercicios impresos.

Actividad 5: Elaboración de carteles motivadores

Descripción: Dividir a los participantes en grupos y asignarles un tema relacionado con la alimentación saludable o la educación física. Cada grupo deberá diseñar y crear un cartel motivador que transmita un mensaje claro y conciso. Luego, los carteles se exhibirán en el aula y por todo el colegio.

Recursos: Cartulinas, marcadores, revistas para recortar imágenes.

Actividad 6: Preparación de comidas saludables

Descripción: Organizar una sesión de cocina donde los alumnos preparen platos saludables. Puede ser una ensalada de vegetales frescos, un batido con frutas o una merienda saludable. Durante la preparación, se resaltarán los ingredientes y técnicas culinarias saludables.

Recursos: Ingredientes frescos, utensilios de cocina, recetas impresas.

Actividad 7: Excursión al aire libre

Descripción: Realizar una excursión en la que los estudiantes puedan disfrutar de actividades al aire libre, como caminatas, carreras o juegos en equipo, fomentando así la importancia de la actividad física fuera del entorno escolar.

Recursos: elementos de educación física (balón, cuerdas, silbato, etc.)

Actividad 8: Clase de cocina de saludable, comida regional y ancestral.

Descripción: taller para preparar recetas saludables y comidas regionales y ancestrales, utilizando ingredientes nutritivos y técnicas de cocción saludable.

Recursos: recetas de comidas regionales e ingredientes frescos, utensilios de cocina. Invitación de una chef con conocimiento de preparación de comidas regionales.

DESTINATARIOS Y LOCALIZACION

La propuesta está destinada a los alumnos de 4to año del Colegio Polimodal N° 6 “Comandante Bernardo Jimenez” de la Localidad de Huacalera, departamento de Tilcara.

EVALUACION

La evaluación juega un papel protagónico en toda institución educativa, y, no debe ser vista como un acto punitivo sino como una oportunidad de cambio, de una verdadera mejora y transformación a partir de conocer y analizar la práctica educativa, para lograr cambios en los procesos de enseñanza y aprendizaje, y obtener el desarrollo integral de los estudiantes⁹⁸.

En este trabajo de intervención la evaluación va dirigida a valorar, reflexionar y comprobar el grado de aprendizaje que los alumnos van adquiriendo, por tanto, no se otorga ninguna calificación, sino que se tiene en cuenta la progresión que los alumnos van desarrollando durante el proceso.

Para la evaluación de los que componen esta propuesta y la comprobación de los conocimientos y el proceso de aprendizaje basado en los elementos citados previamente se utiliza la técnica de observación por parte de la docente. A través de ello, se tendrá en cuenta la participación y la manera de trabajar entre los alumnos, es decir, se observará los agrupamientos, las ayudas que se ofrecen unos a otros, así como la creatividad que aplican, entre otros aspectos. La observación directa va a permitir la recogida de los datos, así como las sensaciones y vivencias del alumnado a lo largo del desarrollo de las actividades. Además, cabe señalar que durante las actividades se hará uso del diario donde los alumnos recogerán comentarios, sensaciones, impresiones, pensamientos, etc.

BIBLIOGRAFIA

Aquino Zúñiga, S. P., Izquierdo, J., & Echalaz Álvarez, B. L. (2013). Evaluación de la práctica educativa: una revisión de sus bases conceptuales. *Actualidades Investigativas en Educación*, 13(1), 23-44.

⁹⁸ Aquino Zúñiga, S. P., Izquierdo, J., & Echalaz Álvarez, B. L. (2013). Evaluación de la práctica educativa: una revisión de sus bases conceptuales. *Actualidades Investigativas en Educación*, 13(1), 23-44.

- Campo, A. (2015). Cómo planificar un taller. Barakaldo, España. Recuperado de: https://www.irekia.euskadi.eus/uploads/attachments/8677/Proyecto_18_09.pdf, 1478097924(5).
- Maddaleno, M., Morello, P., & Infante-Espínola, F. (2003). Salud y desarrollo de adolescentes y jóvenes en Latinoamérica y El Caribe: desafíos para la próxima década. *Salud pública de México*, 45, S132-S139.
- Mendoza-Argentina, G. (2016). Maletin Educativo de Salud.

ANEXOS

ANEXO 1: CUADRO DE CATEGORIZACION

Hábitos Alimentarios	Globalización	Hábitos Alimentarios Propios	Hábitos Alimentarios que están determinados por la Globalización
<p>E 1 “El guiso de mote, picante de panza, cuando íbamos al campo hacíamos hervir las cabezas de cordero y de llama, después charqui”</p> <p>COSTUMBRE</p>	<p>Día por medio comemos pollo y carne, guiso, hoy comimos albóndigas, otros días milanesas, los fines de semana hacemos un asadito con chorizo, morcillas</p> <p>DIETAS URBANAS</p>	<p>Todos los días, un bife a la plancha con huevo frito, unas papas fritas o un hervidito de papa de media hora y ya está.</p> <p>MODERNIDAD ALIMENTARIA</p>	<p>E 1 “... no hay base en la casa como para cocinar bien los alimentos o educar a los hijos. Prioriza mucho el trabajo y entonces me parece que ese es el desentendimiento en la pareja, buscamos la facilidad: la comida chatarra o las comidas rápidas.”</p> <p>COMIDAS CHATARRA</p>
<p>E 2 “A veces se preparan en un día normal o también para agosto se prepara guiso de mote, guiso de quinua, guiso de trigo.”</p> <p>MES DE LA PACHAMAMA</p>	<p>E 2 “Comemos salchichas, milanesas, hamburguesas, cosas envasadas mayormente.”</p> <p>Generalmente comemos guiso de fideo, no perdemos nuestra costumbre de comer mote, el trigo, el locro, comemos todas clases de comida, milanesas.</p> <p>DIETAS URBANAS</p>	<p>E 2 “Las comidas típicas, picante de pollo. Guiso de mote, guiso de trigo, todas esas comidas he aprendido hacer y lo consumo hasta ahora”</p> <p>COMIDAS REGIONAL</p>	<p>- He dejado de comer el charqui, no lo estamos comiendo</p> <p>Porque se puso cara la situación y otra porque mi mamá y mi papá antes, en el Aguilar se daban más el tiempo para preparar esas cosas. En cambio ahora acá no, no lo estoy haciendo.</p> <p>TRANSMISION DE SABERES</p>
<p>E 3 “Comemos la tijtinchá y sobre todo en agosto, cuando damos de comer a la Pachamama en agradecimiento, el maíz siempre tiene que estar presente.”</p> <p>MES DE LA PACHAMAMA</p>	<p>El aroma son los que invitan a consumir, más cuando uno tiene hambre. Las empanadas fritas, papas fritas, salchipapas, son algunos ejemplos, obviamente que al otro día hay un malestar por lo frito en un mismo aceite.</p> <p>DIETAS URBANAS</p>	<p>E 3 “Teníamos el hábito de ser carnívoros. La gente de alrededor llevaba carne de cabra, maíz, mote, papas criollas, y esas eran las formas de hábitos alimentarios que teníamos en ese tiempo. “</p> <p>COMIDAS REGIONAL</p>	<p>Todos los días tomamos sopa. De allí que ciertas personas coman o no coman es otro tema, prefieren las papas fritas, las hamburguesas, las milanesas, que siempre están presentes por cuestiones de gusto, aunque no son tan nutritivas.</p> <p>COMIDA CHATARRA</p>
<p>Para las fiestas el</p>	<p>- Un poco de esos</p>	<p>E 4 Actualmente, en mi</p>	<p>E 4 - Está la pizza, el</p>

<p>picante de panza y pata, llamado mondongo. También el guiso de papa verde, eran riquísimos. Después hay otras comidas, como la kallapurca . MES DE LA PACHAMAMA</p>	<p>hábitos se ha ido perdiendo, por ejemplo con el tema del mote, ahora se come pan DIETAS URBANAS</p>	<p>casa yo preparo comidas con maíz, guiso de trigo o alguna sopa de maíz pelado, sémola o de frangollo. COMIDAS REGIONAL</p>	<p>panchito, el fideo con salsa, arroz con salsa y el estofado. COMIDA CHATARRA</p>
<p>E 5 “El mote no es como allá en el campo que se come todos los días y en la mesa no faltaba.” COSTUMBRE</p>	<p>“En la casa hemos dejado de comer el guiso de mote, el tostado”. MALA ALIMENTACION</p>	<p>“En mi casa lo que se consume como hábito es la sopa, no debe faltar la sopa, papa con queso charqui con mote o tostado. El charqui se prepara haciendo carne de vaca y las partes de las piernas tienen sectores que se les saca y se le va charqueando y luego se echa sal y se le pone a secar”. COMIDA REGIONAL</p>	<p>“Las papas fritas, el huevo frito, las milanesas que se hacen más rápido, todo lo que es frito es comida chatarra.” COMIDA CHATARRA</p>
<p>En las fiestas importantes como la Pachamama, hacíamos el guiso de mote con mondongo o el guiso de trigo, quinua, las habas disecadas, el charqui, las mazorcas y también se preparaba la chicha de maíz. Se sembraba el maíz, se cosechaba, se hacía secar, se molía, se preparaba la harina y se preparaba la chicha. MES DE LA PACHAMAMA</p>	<p>E6 “Un poco de esos hábitos se ha ido perdiendo, por ejemplo, con el tema del mote, ahora se come pan. Yo les pongo un plato de mote y no lo comen, por allí lo prueban y si no, tiene que ser con queso de cabra.” MAL NUTRICION</p>	<p>Con el maíz se preparaba el guiso de mote, choclo, la mazorca, guiso de trigo. También guiso de papa verde, guiso de oca, las carnes secas. Cada estación tenía sus comidas. En invierno comíamos carnes secas o medio secar para cocinar, además de las habas, el maíz, el trigo. En verano todo en verde, choclo, las habas, las papas recién cosechadas y también las frutas. COMIDAS REGIONAL</p>	<p>E 6 También por la situación económica que estamos pasando, además por descuido de uno mismo y por la comodidad que uno tiene, ya que uno va a la ciudad y toma lo que está a su alcance y lo hace más rápido, ya no se lleva ese tiempo de sembrar y hacer todo el procedimiento, lo que hacían antes nuestros abuelos. COMIDA CHATARRA</p>
<p>El guiso de mote, el picante, el charqui con papas y con motes, esas eran las comidas que diariamente se comían.</p>	<p>En Huacalera, ya no se prepara porque está cerca el negocio y siempre es más fácil</p>	<p>E 7 “El mote con queso, tostado con queso, charqui con mote, hulpada, chilcán con queso, humitas,</p>	<p>Realmente los chicos de hoy no comen mote, no son como nosotros. Antes al tostado lo molíamos y preparamos</p>

<p>COSTUMBRE</p>	<p>comprar una milanesa, bife o carne molida, se prepara un guiso, una salsa, muchas veces se compra salchicha también y las papas fritas son las que se consumen más.</p> <p>MAL NUTRICION</p>	<p>tamales, angola cocida al horno, cayote al horno, mate con miel, no conocíamos el azúcar, sí la miel natural.”</p> <p>COMIDAS REGIONAL</p>	<p>el chilcán, ese era el desayuno para nosotros.</p> <p>TRANSMISION DE SABERES</p>
<p>El mote, guisos y muchas verduras. Me acuerdo que mi papá hacía piri, tostaba la sémola y echaba un poco de aceite, luego agua, y con sal, hacía hervir, se secaba y con eso tomábamos el té.</p> <p>COSTUMBRE</p>	<p>Yo, antes no conocía un hospital, ahora sí por mi mala alimentación, por los chocolates, golosinas, chisitos, hacemos mal en consumir y enseñarle eso a nuestros hijos. Antes nos alimentábamos mejor, no comíamos pan, comíamos mote.</p> <p>MAL NUTRICION</p>	<p>“Tomamos siempre sopa, comemos guisos con muchas verduras, ensaladas”.</p> <p>MODERNIDAD ALIMENTARIA</p>	<p>E8 “Las papas fritas, el huevo frito, las milanesas que se hacen más rápido, todo lo que es frito es comida chatarra.”</p> <p>COMIDA CHATARRA</p>
<p>E 9 El guiso de papa verde, el mote, la oca, y demás comidas regionales, no conocíamos fideo ni arroz.</p> <p>COSTUMBRE</p>	<p>E 9 “...por las nuevas generaciones, hay poca producción de hortalizas, las verduras en el campo las cambiamos por la ciudad, y cambiamos el trigo y el maíz por el arroz.”</p> <p>DIETAS URBANAS</p>	<p>Generalmente, cocinamos milanesas, guisos en variedades, hamburguesas, albóndigas.</p> <p>MODERNIDAD ALIMENTARIA</p>	<p>Sí, es distinto, pero a veces a mis hijos les cocino comidas que comían mis padres o abuelos y les gusta, no reclaman. Yo creo que hay que enseñarles y transmitirles simplemente.</p> <p>TRANSMISION DE SABERES</p>
<p>En ocasiones puntuales se preparan esas comidas tradicionales, cuando se celebra el día de la Pachamama, por ejemplo, para carnaval, cuando se hace el cabo de año de algún ser querido, o en velorios.</p> <p>COSTUMBRE</p>	<p>Creo que no dejé de consumir comidas específicas, solamente el guiso de papa verde, guiso de mote, la tijtinchá y demás, son comidas que en mi familia se come muy poco.</p> <p>DIETAS URBANAS</p>	<p>Comidas que come cualquier persona, gente del lugar, los famosos guisos, milanesas, bifes, bombas de papas, pizzas, asados, no suelo variar mucho.</p> <p>MODERNIDAD ALIMENTARIA</p>	<p>Comía por ejemplo guisos de carne y verduras, tomaba sopa, y comía comidas un poco más ricas como milanesas, bifes, empanadas, y de vez en cuando pollo.</p> <p>COMIDA CHATARRA</p>

ANEXO 2: ENTREVISTAS

1. ENTREVISTA AL SR. LIBORIO LAMAS.

Comerciante y mecánico

Edad: 55 años

Hijos: 7

- *¿Ud. recuerda qué alimentos consumía cuando era niño?*

- Algunos, porque yo me crié en el norte y consumíamos lo que estaba más al alcance. Mis padres eran productores ganaderos y normalmente consumíamos carne de llama y de cordero, y luego lo normal, cocinar sopa, guiso, que era lo más natural porque nosotros éramos una familia muy numerosa, de once hermanos, y a mi papá no le alcanzaba mucho con su trabajo para poder darnos otros alimentos.

- *¿Qué comidas recuerda que comía cuando era niño?*

- El guiso de mote, picante de panza, cuando íbamos al campo hacíamos hervir las cabezas de cordero y de llama, después charqui, cuando no se podía comer la carne fresca se tenía almacenada y se comía charqui.

- *¿Qué se prepara con el charqui?*

- El charqui se preparaba con la papa verde o la papa criolla, que se llama guiso de papa verde.

- *¿Esas comidas que ud. nombra las preparan actualmente?*

- Actualmente no veo que las preparan, pero cuando voy al norte y me junto con gente grande todavía veo que sí.

- *¿Ud. qué alimentos consume todos los días?*

- Día por medio comemos pollo y carne, guiso, hoy comimos albóndigas, otros días milanesas, los fines de semana hacemos un asadito con chorizo, morcillas.

- *Desde su niñez a la actualidad, ¿qué nuevos alimentos ha ido incorporando?*

- Nuevo es lo que consumimos todos los días, v

- *¿Qué comidas ha dejado de consumir?*

- Las antiguas, todas porque es más difícil de cocinar, no como las de ahora se cocinan más rápido una hora o media hora más tarde ya está la comida.

- *¿Consumes comidas chatarras o comidas rápidas?*

- Todos los días, un bife a la plancha con huevo frito, unas papas fritas o un hervidito de papa de media hora y ya está.

-¿Qué verduras se cultivan acá en Huacalera?

- Hay muchas verduras por ejemplo acelga, lechuga, tomate, remolacha, espinaca, hay otras clases de verduras que veo que cultivan.

- ¿Qué alimentos se pueden procesar?

- La verdura que se puede desecar porque aquí se creó una planta pero no dio resultado porque acá los agricultores prefieren vender la verdura fresca y no desecada por el tiempo porque quieren recibir el dinero al momento que esperar a que se diseque.

- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios que tiene su familia?

- Tomar el té y yerba, en época de verano y en invierno café en saquito en la merienda y también en el desayuno, y de almuerzo el bife o algún guiso rápido.

- ¿Ud. ha notado los cambios de la gente de antes con la de ahora?

- Muchos cambios, pero ya estamos acostumbrados, como que uno ya ha olvidado cómo nos hemos criado, cómo estamos viviendo ahora y cómo estamos criando a nuestros hijos.

- ¿Por qué será?

- Me parece que hay mucha aceleración en la vida, en el trabajo. En la pareja trabaja tanto el varón como la mujer, no hay base en la casa como para cocinar bien los alimentos o educar a los hijos. Prioriza mucho el trabajo y entonces me parece que ese es el desentendimiento en la pareja, buscamos la facilidad: la comida chatarra o las comidas rápidas.

- ¿Ud. cree que Huacalera ha sido influenciado por la modernización y la globalización?

- Sí, porque la gente la mayoría trabaja en la agricultura, especialmente los varones y la mujer acompaña, así que todos cuando van al terreno desde la mañana y todo el día, hasta los chicos.

Una hora antes del almuerzo se va a la cocina y ya está la comida.

- Con respecto a la salud, ¿la gente la cuida o no?

- La gente de antes no enfermaba tanto, no tenía ese problema, y hoy mucha juventud tiene muchos problemas de salud con el tema de la comida, están mal alimentados, hay mucha depresión porque la situación económica no está bien y tratan de comer lo que pueden y hay muchas familias numerosas y no les alcanza.

2. ENTREVISTA A LA SRA. EVANGELINA GIRON

Edad: 49 años

- *¿Ud. recuerda qué alimentos consumía cuando era niña?*

- Cuando era niña consumía charqui, el mote, el chilcán que se hace con harina cocida, comidas fuertes mayormente, el trigo, maíz pelado.

- *¿Qué es el chilcán?*

- El chilcán se prepara con harina de maíz molido cocido y le batan con agua y un poco de azúcar, entreveran y comen eso.

- *¿Qué otras comidas conoce Ud. de sus ancestros o sus abuelos que cocinaban?*

- El chilcán, el guiso de mote, picante de mote, guiso de trigo, guiso de papa verde, etc.

- *¿Actualmente preparan esas comidas?*

- Generalmente en mi familia sí, seguimos conservando esas costumbres.

- *¿Estas comidas se preparan en cualquier día?*

- A veces se preparan en un día normal o también para agosto se prepara guiso de mote, guiso de quinua, guiso de trigo.

- *¿Por qué se prepara para el mes de agosto específicamente?*

- Porque en agosto festejamos la Pachamama, como esos alimentos salen de la tierra, entonces nosotros los consumimos para que nos dé fortalezas y nos quite el hambre todo el tiempo.

- *¿En qué consiste el festejo de la Pachamama?*

- La Pachamama es nuestra tierra que nos da los alimentos año a año y nosotros en agosto le agradecemos a ella por todo lo que nos da, nuestros alimentos.

- *¿Cómo es la celebración de la Pachamama?*

- Hay distintas clases de celebración, por ejemplo, nosotros preparamos las tres comidas, pero no le damos a la Pachamama, lo único que le damos a la Pachamama es el guiso de quinua y la quinua que hacemos cocer para ella aparte, también le damos bebida mayormente, esa es mi costumbre. Es un agradecimiento que le damos por todos los alimentos que consumimos mediante el tiempo que sembramos, cosechamos, nos da los frutos ella.

El 1 de agosto le damos de comer, esa es mi costumbre, al medio día le abrimos a ella y le alimentamos, le damos la bebida, hacemos salud con ella, le damos de fumar y coquear.

- *¿Qué alimentos consumen en la actualidad?*

- Generalmente comemos guiso de fideo, no perdemos nuestra costumbre de comer mote, el trigo, el locro, comemos todas clases de comida, milanesas.

- ¿Qué alimentos ha incorporado en su alimentación diaria?

- La quinua que casi muy poco lo hacíamos en el norte ahora lo hemos implementado.

- ¿Qué nuevas comidas ha incorporado?

- No hemos incorporado casi nada, mantenemos lo que hemos consumido siempre.

- ¿Qué comidas ha dejado de comer?

- He dejado de comer el charqui, no lo estamos comiendo.

- ¿Consume comidas rápidas o comidas chatarras?

- No todas las veces, pero de vez en cuando sí. Comemos salchichas, milanesas, hamburguesas, cosas envasadas mayormente.

- ¿Qué alimentos se pueden sembrar aquí en Huacalera?

- Acá en Huacalera se puede sembrar la zanahoria, cebolla, la papa, la arveja, el haba, brócoli, toda clase de verdura. Había un tiempo que sembraban quinua y luego lo dejaron de hacer. Ahora están viendo que la quinua es muy importante para la salud.

- ¿Qué otros alimentos se pueden producir acá en Huacalera?

- En realidad las tierras de Huacalera están fértiles para todo, se puede sembrar trigo, quinua, el maíz.

- ¿Qué otra actividad realiza la gente de Huacalera aparte de sembrar?

- La ganadería, las ovejas, chivos, cabras. De la oveja se puede aprovechar la lana, el queso y la carne. El queso se produce en ciertas temporadas, desde julio a diciembre.

- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios que tiene su familia?

- Las comidas típicas, picante de pollo. Guiso de mote, guiso de trigo, todas esas comidas he aprendido hacer y lo consumo hasta ahora. Las comidas fuertes, esas que tienen muchas proteínas porque el mote y el trigo y ayudan a las personas a conservarse en su salud, mantener sus figuras, sus fuerzas, no son muy débiles las personas que comen esas comidas.

- ¿Ha cambiado las costumbres de las personas mayores?

- Acá en Huacalera no tanto, es como que no ha cambiado, en la ciudad si, en toda la quebrada hay familias que siguen conservando esos hábitos alimentarios. Con los alimentos que te dan fuerzas, te conservan sano.

3. ENTREVISTA A MABEL VARGAS

Edad: 40 años

Dirección: Villa El Perchel

- Las preguntas que le voy a realizar están referidas a los hábitos alimentarios. ¿Usted recuerda qué alimentos consumía cuando era niña?

- Obviamente sí. Comíamos más a la antigua, eran otros tiempos y otras circunstancias. Se comía mucho el maíz, el mote, todas esas cuestiones que se van transmitiendo de generación en generación, mi papá sobre todo consumía ese tipo de alimentos. Nosotros que venimos de un lugar diferente que es Mina El Aguilar tuvimos otro tipo de vida alimentaria, allí se consumía mucha leche, mucha carne. Teníamos el hábito de ser carnívoros. La gente de alrededor llevaba carne de cabra, maíz, mote, papas criollas, y esas eran las formas de hábitos alimentarios que teníamos en ese tiempo.

- ¿Conoce algunas comidas de sus ancestros?

- Sí, el charqui, el mote, las habas secas, la quinua, y sobre todo el maíz y sus derivados, además de la leche de cabra, vaca y la carne.

- ¿Y qué se prepara con esos alimentos?

- El choclo y la humita, el choclo hervido con el asado, mote con queso y también la tijtincha.

- ¿Y cómo se prepara la tijtincha?

- La preparamos en una ollita de barro que hierve mucho tiempo desgranando para que se infle y florezca, una vez que está florecido es síntoma que ya está cocido.

- Las comidas de las que me habla ¿se preparan en la actualidad?

- En momentos especiales sí. Comemos la tijtincha y sobre todo en agosto, cuando damos de comer a la Pachamama en agradecimiento, el maíz siempre tiene que estar presente. La comida habitual de mi papá es el maíz, la tijtincha, el mote, también una sopa de frangollo, guiso de lentejas, es un pedido que me lo hace, porque si no lo haría nos olvidaríamos, comeríamos comida chatarra simplemente.

- ¿Qué alimentos consume todos los días?

- Carne, mucha carne, empanadas y guisos. Todos los días tomamos sopa. De allí que ciertas personas coman o no coman es otro tema, prefieren las papas fritas, las hamburguesas, las milanesas, que siempre están presentes por cuestiones de gusto, aunque no son tan nutritivas.

- ¿Qué nuevos alimentos ha ido incorporando en su alimentación?

-Y ahora las verduras en sus distintas formas, por ejemplo, en canelones, en ravioles, no las verduras en sí crudas como en ensaladas, pero tratamos de incorporarlas en las pastas y en los guisos porque somos reacios a comer. En época de verano, cuando hay mucha verdura, las ensaladas sí están presentes.

- ¿Y qué nuevas comidas ha incorporado en su alimentación?

- Tratamos de incorporar la quinua en empanadas de quinua, con muy poca continuidad. También aumentamos a la dieta las hierbas medicinales por el tema de salud.

- ¿Qué comidas ha dejado de consumir?

- El pollo, por un lado por ver cómo lo procesaban para llegar a ser comercializado.

- ¿Consume comidas chatarras y rápidas? el aroma son los que invitan a consumir, más cuando uno tiene hambre. Las empanadas fritas, papas fritas, salchipapas, son algunos ejemplos, obviamente que al otro día hay un malestar por lo frito en un mismo aceite.

- Sí,

- ¿Qué verduras se cultivan acá en Huacalera?

- Tenemos todo tipo, espinaca, remolacha, repollo, repollito de brucas, zapallito, tomate, pimiento, hay una amplia variedad en colores y formas. En verano pensamos incorporar verduras porque creemos que es más sano y no tan pesado.

- ¿Qué alimentos se producen o se procesan en la zona?

- La leche, porque se ha creado una fábrica de leche acá en Huacalera. También están las verduras deshidratadas, ya que tenemos acá un deshidratador, pero no exporta mucho porque es caro y difícil.

- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios que tiene su familia?

- Generalmente tenemos el hábito de comer mucha carne, leche, aunque a veces me sienta un poco mal. Y siempre tomamos en el desayuno las hierbas, la yerba y el café. A mis hijos trato de no hacerles faltar los lácteos.

- Le agradezco las respuestas.

- Yo a usted las preguntas.

4. ENTREVISTA AL SR. CATALINO CRUZ

Edad: 60 años

- *¿Usted recuerda qué alimentos consumía cuando era niño?*

- Sí, antes del té era el mate cocido con tortillas o con mote, también con tostados, después en el almuerzo era el maíz molido con carne fresca o con carne seca, que es el charqui, esos eran los principales alimentos. De postre, a veces, era la oca, la angola, tipo zapallito, algunos eran muy dulces y muy ricos y los utilizábamos como postre.

- *¿Qué otras comidas, se acuerda que consumía?*

- Bueno, para las fiestas el picante de panza y pata, llamado mondongo. También el guiso de papa verde, eran riquísimos. Después hay otras comidas, como la kallapurca .

- *¿Se acuerda cómo se prepara la kallapurca?*

- Si! Va con la carne ya sea hervida o con charqui, bien menudo, con papa, así como para hacer un guiso. Lo que yo me acuerdo es que cuando se servía se ponía en cada plato una piedra blanca bien caliente, recién sacada del fuego, quedaba otra vez hirviendo, eso es lo que recuerdo.

- *¿Preparan en la actualidad esas comidas que usted menciona?*

- Creería que muy poco, porque ya va quedando gente joven. Esas comidas sabían prepararlas la gente mayor. También se preparaba para el tiempo de los velorios, eso se acostumbraba en el campo más que nada y en el pueblo no sabría decirle, no tengo conocimiento.

- *¿Qué alimentos consume todos los días?*

- Actualmente, en mi casa yo preparo comidas con maíz, guiso de trigo o alguna sopa de maíz pelado, sémola o de frangollo.

- *¿Qué nuevos alimentos ha ido incorporando en su alimentación?*

- Está la pizza, el panchito, el fideo con salsa, arroz con salsa y el estofado.

- *¿Qué comidas ha dejado de consumir?*

- Las que dejé de consumir son las que comía en el campo, por ejemplo, el tostado, las tortillas fritas o a la brasa, por allí algunas veces me hago algunas. El mote no es como allá en el campo que se come todos los días y en la mesa no faltaba. Y también tomábamos la sopa. Hoy en la mesa está el pan.

- *¿Por qué ha dejado de consumir esas comidas?*

- Antes en el campo sabíamos sembrar mucho maíz, ahora ya no, porque los mismos chicos que viven aquí en el pueblo ya no quieren comer el mote ni el tostado.

- *¿Consume comidas chatarra y rápidas?*

- Sí, las milanesas, los panchos, choripanes y papas fritas.

- ***¿Qué verduras sabe que se cultivan aquí en Huacalera?***

- Todo tipo de verduras, empezando por el haba, la lechuga, el apio, perejil, zanahoria.

- ***¿Qué alimentos cree que se procesan o se producen en esta zona?***

- Está el durazno, pera, manzana, la nuez castilla, albarío, en la huerta hay plantas. También está el membrillo.

- ***¿Cuáles son los hábitos alimentarios que tiene su familia?***

- Un poco de esos hábitos se ha ido perdiendo, por ejemplo, con el tema del mote, ahora se come pan. Yo les pongo un plato de mote y no lo comen, por allí lo prueban y si no, tiene que ser con queso de cabra.

- ***Gracias Don Catalino, agradezco sus repuestas.***

- Gracias a usted.

5. ENTREVISTA A LA SRA. ESPERANZA ZAPANA

Edad: 52 años

Dirección: Barrio Villa El Trabajo, Huacalera.

- ¿Ud. recuerda qué alimentos consumía cuando era niña?

- El mote con queso, tostado con queso, charqui con mote, hulpada, chilcán con queso, humitas, tamales, angola cocida al horno, cayote al horno, mate con miel, no conocíamos el azúcar, sí la miel natural.

- ¿Conoce algunas comidas de sus ancestros?

- Las comidas que comían mis abuelos son la mayoría que he nombrado, el charqui con mote, el tostado, el queso de cabra y de vaca, guiso de maíz pelado, oca, el tulpo que dicen la sopa, sopa con queso.

- ¿Cómo se prepara el tulpo?

-El tulpo se prepara moliendo maíz amarillo bien blandito, sino se le pasa por el sedaso y es polenta con charqui. Se prepara con agua y charqui: se pone aceite o grasa, después se agrega el charqui chancado, cebolla y si hay verdura también, luego se agrega la harina, con un poquito de agua y se mezcla, se echa en la olla hasta que hierva hasta que espese, esa es la sopa de tulpo.

- ¿En la actualidad preparan las comidas que me mencionó?

- No, actualmente no se prepara en ningún lado. La mayoría de los chicos no veo que comen el tulpo por ejemplo. En mi casa sí comemos, con la harina común.

- ¿El tulpo tiene el mismo gusto con las harinas distintas?

- Tienen diferentes gustos, el más rico es el de maíz.

- ¿En la actualidad qué alimentos consumen?

- En mi casa hacemos sopa de frangollo, de trigo, de maíz pelado, guiso de trigo, guiso de papa verde con bife, mote, tostado y queso. La sopa es infaltable en la casa.

- ¿Qué alimentos nuevos ha ido incorporando en su alimentación?

- El fideo, las papas fritas, milanesas, eso antes no sabíamos comer, luego las albóndigas, arroz con tuco, pollo, etc.

- ¿Qué comidas ha dejado de consumir?

- En la casa hemos dejado de comer el guiso de mote, el tostado.

- ¿Por qué ha dejado de consumir?

- Por falta de tiempo para preparar.

-¿Consume ud. comida chatarra o rápida?

- Mis hijas sí comen comida chatarra y yo también cuando me convidan.

- ¿Qué considera comida chatarra?

- Las papas fritas, el huevo frito, las milanesas que se hacen más rápido, todo lo que es frito es comida chatarra.

- ¿Qué verduras se cultivan acá en Huacalera?

- La zanahoria, papa, trigo, el puerro, perejil, angola y cayote. Con el cayote se hace dulces y con la angola cuando es dulce se come asada.

- ¿Qué alimentos se producen o se procesan en la zona?

- El trigo, la quinua.

- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios que tiene su familia?

- En mi casa lo que se consume como hábito es la sopa, no debe faltar la sopa, papa con queso charqui con mote o tostado. El charqui se prepara haciendo carne de vaca y las partes de las piernas tienen sectores que se les saca y se le va charqueando y luego se echa sal y se le pone a secar. Se puede comer como caramelo o hacer cocer a la brasa, algo tostadito. Para hacer guiso de arroz o con papa verde.

- Le agradezco mucho su información sobre los hábitos alimentarios, muchas gracias.

6. ENTREVISTA AL SR. ABRAHAM VELAZQUEZ

Edad: 52 años

- ¿Qué alimentos consumía cuando era niño?

- Comidas variadas, los guisos naturales de la zona, maíz papa, oca, trigo, frutas. Todo natural.

- ¿Qué comidas preparaba con el maíz?

- Con el maíz se preparaba el guiso de mote, choclo, la mazorca, guiso de trigo. También guiso de papa verde, guiso de oca, las carnes secas. Cada estación tenía sus comidas. En invierno comíamos carnes secas o medio secar para cocinar, además de las habas, el maíz, el trigo. En verano todo en verde, choclo, las habas, las papas recién cosechadas y también las frutas.

En las fiestas importantes como la Pachamama, hacíamos el guiso de mote con mondongo o el guiso de trigo, quinua, las habas disecadas, el charqui, las mazorcas y también se preparaba la chicha de maíz. Se sembraba el maíz, se cosechaba, se hacía secar, se molía, se preparaba la harina y se preparaba la chicha.

- ¿Cómo se prepara el charqui?

- El charqui es la carne disecada, de mayo hasta setiembre es época para hacer secar el charqui, del cabrito o del cordero, se lo faena y se corta en pedacitos bien feteaditos y se pone a la sombra, algunos con sal y otros sin sal. El tiempo de secado es de veinte a treinta días.

Con el charqui se prepara una rica sopa, el guiso de papa verde, los tamales y para comer solo.

- ¿Ha cambiado sus hábitos alimentarios?

- Bastante, por las nuevas generaciones, hay poca producción de hortalizas, las verduras en el campo las cambiamos por la ciudad, y cambiamos el trigo y el maíz por el arroz.

- ¿Consume comidas chatarras o rápidas?

- Algunas veces, cuando salgo por allí, de emergencia. Pero después no, como comidas elaboradas que hace mi familia en mi casa.

- ¿Los hábitos alimentarios que tuvo desde niño los transmite a sus hijos?

- Si, siempre lo hacemos, son comidas típicas del lugar y no perdemos la costumbre de cocinarlos.

- ¿Con la influencia de la globalización ha cambiado los hábitos alimentarios?

-Sí, dejadez de uno mismo que no se preocupa por recuperar lo que tenía de antes, como los cultivos y los sembradillos. También por la situación económica que estamos pasando, además por descuido de uno mismo y por la comodidad que uno tiene, ya que uno va a la ciudad y toma lo que está a su alcance y lo hace más rápido, ya no se lleva ese tiempo de sembrar y hacer todo el procedimiento.

- Muchas gracias por la entrevista.

7. ENTREVISTA AL SR. DAMIAN MAIDANA

Edad: 37 años

Hijos: 3

- ¿Ud. recuerda qué alimentos consumía cuando era niño?

- Cuando era niño consumía frutas, manzanas, duraznos, peras, lo que hay acá en la Quebrada . Comía guiso, sopa, charqui, carne hervida con mote, papas. El charqui se prepara de tal manera que se faenea al animalito, después lo charqueas bien finito, le echas sal y lo haces secar en el sol, dos o tres días hasta que seque bien, y luego lo guardas.

- ¿Qué comidas conoce de sus ancestros?

- El guiso de mote, el picante, el charqui con papas y con motes, esas eran las comidas que diariamente se comían.

- ¿En la actualidad esas comidas se preparan?

- Es muy raro que se preparen aquí, por ejemplo, en el pueblo, yo creo que ya no. En el campo si, se sigue manteniendo esa costumbre, pero ya no tanto. Ahora se cocina más el fideo, el arroz.

En Huacalera ya no se prepara porque está cerca el negocio y siempre es más fácil comprar una milanesa, bife o carne molida, se prepara un guiso, una salsa, muchas veces se compra salchicha también y las papas fritas son las que se consumen más.

-¿Esos alimentos los consume todos los días?

- Generalmente no, consumo el mote y el tostado, son raras las veces, porque siempre tengo presente lo que comía antes.

- ¿Actualmente come mote y tostado?

-Sí, como el mote, ya no será en guiso, pero siempre consumo, siempre me llevo para el terreno y cuando me da hambre como.

- ¿Qué nuevos alimentos ha incorporado en su alimentación?

- Las papas fritas, las salchichas de vez en cuando. Pero yo veo a otra gente que consume siempre la comida rápida. Yo siempre consumo la sopa.

- ¿Qué comidas ha dejado de consumir?

- El guiso de mote, el picante, porque lleva trabajo preparar, no es fácil. Pero de vez en cuando lo consumo. Igual que el mote, la papa con queso.

- ¿Por qué cree que se han dejado de consumir?

- Realmente los chicos de hoy no comen mote, no son como nosotros. Antes al tostado lo molíamos y preparamos el chilcán, ese era el desayuno para nosotros.

- ¿Cómo se prepara el chilcán?

- Hay que hacer hervir el agua y mezclar con la harina, hay dos formas de preparar: con azúcar o con sal. Cuando lo haces con sal le podés echar unos cubitos de queso, y cuando es con azúcar lo preparás simple.

También está la hulpada, se prepara con harina, agua y azúcar, eso sí consumo generalmente, me llevo al terreno cuando me da sed.

- ¿Consume comidas rápidas o chatarras?

- De vez en cuando, cuando no tengo tiempo.

- ¿Qué verduras se cultivan acá en Huacalera?

- Como soy productor cultivo zanahoria, lechuga, perejil, espinaca, acelga, ajo, haba, etc.

- ¿Hay algunos alimentos que se pueden producir o procesar acá en Huacalera?

- Si, la espinaca se la puede hacer ensalada o fideo de espinaca.

- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios que tiene su familia?

- Ahora más que nada los chicos comen arroz, milanesas, papas fritas, salchichas.

- ¿Por qué cree que ha cambiado tanto lo que ud. comía antes a lo que comen los chicos ahora?

- Porque las costumbres ya se están perdiendo de lo que comíamos antes, ahora los chicos piden salchichas, milanesas, papas fritas. Por ejemplo, no puedo hacer tomar sopa a mis hijos. También porque nosotros no le damos de comer desde niños. Los tenemos que acostumbrar desde niños.

Algunas veces es porque no lo hemos enseñado desde niños y le damos el gusto a comer lo que quieren.

8. ENTREVISTA A LA SRA. TRINIDAD SAJAMA

Edad: 38 años

Dirección: Avenida 20 De Junio S/N, Barrio Norte, Huacalera

Hijos: 8

- ¿Ud. recuerda qué alimentos consumía cuando era niña?

- El mote, guisos y muchas verduras.

- ¿Conoce algunas comidas de sus ancestros?

- El guiso de mote es un ejemplo.

- ¿Cómo se prepara el guiso de mote?

- Se hace con cebollas, morrón, zanahorias, zapallo y carne, antes lo hacían con carne de oveja o de llama. El mote tiene que estar cocido. Luego se junta todo y se echa un poco de agua y el mote.

- ¿En la actualidad se prepara esa comida?

- A veces.

- ¿En qué época se prepara?

- Para mí no hay época, por ahí cuando tengo mote me preparo un guiso, no es por épocas.

- ¿Qué otras comidas, recuerda, que comían sus ancestros?

- La papa con queso, eso comían mis papás. El pan casero, también las tortillas, que se preparan con a la brasa, con harina y de manera más sana, no con grasa como se hace ahora.

- ¿En la actualidad qué alimentos consume?

- El pan, las verduras. Trato de usar verduras, y no condimentos, tampoco aceite. Trato de hacer comidas naturales para los chicos.

- ¿Qué alimentos nuevos ha ido incorporando en su alimentación?

- El mote como dije, cuando tengo.

- ¿Qué comidas ha dejado de consumir?

- Las que tienen muchos condimentos y las frituras, como papas fritas, milanesas.

- ¿Por qué ha dejado de consumir?

- Porque cuando me operé sufrí mucho y no quiero lo mismo para mis hijos.

-¿Consumes comida chatarra o rápida?

- A veces, por ejemplo consumo arroz y milanesas de pollo, pero trato de ponerles muy poco aceite.

- ¿Qué verduras se cultivan acá en Huacalera?

- La papa, el ajo, la zanahoria, la cebolla, el apio, el morrón, toda verdura, que es más sano que en la ciudad.

- ¿Qué alimentos se producen o se procesan en la zona?

- Yo a veces cuando tengo apio o perejil, lo lavo y lo dejo en hojas de diario y se secan, y ya tengo para luego echar a la sopa.

- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios que tiene su familia?

- Tomamos siempre sopa, comemos guisos con muchas verduras, ensaladas.

- ¿Cree que ha cambiado la manera de alimentarse en la actualidad?

- Sí

- ¿Por qué?

- Porque, por ejemplo, yo antes no conocía un hospital, ahora sí por mi mala alimentación, por los chocolates, golosinas, chisitos, hacemos mal en consumir y enseñarle eso a nuestros hijos. Antes nos alimentábamos mejor, no comíamos pan, comíamos mote. Me acuerdo que mi papá hacía piri, tostaba la sémola y echaba un poco de aceite, luego agua, y con sal, hacía hervir, se secaba y con eso tomábamos el té.

- Le agradezco mucho la entrevista.

- No, de nada.

9. ENTREVISTA A LA SRA. ANDREA LANCE

DIRECCIÓN: BARRIO CONCEPCIÓN DE MARÍA, HUACALERA

Hijos: 3

- *¿Ud. recuerda qué alimentos consumía cuando era niña?*

- Comía tostados, mote, y recuerdo que no había pan. Yo me crié con mi abuelo hasta los 9 años.

- *¿Cómo se prepara el tostado?*

- Mi abuela, en un tiesto, ponía medano y tostaba con una escobita de paja que hacía ella.

- *¿Qué es el tiesto y el medano?*

- El tiesto es una olla de barro, el medano es una piedra roja que muele para ayudar a que se tueste el maíz seco, para hacer el tostado.

- *¿Conoce algunas comidas de sus ancestros?*

- El guiso de papa verde, el mote, la oca, y demás comidas regionales, no conocíamos fideo ni arroz.

- *¿En la actualidad se preparan esa comidas?*

- A veces, como el guiso de mote, de papa verde con charqui.

- *¿Cómo se prepara el guiso de mote?*

- Va el mote, maíz pelado como decimos nosotros, el mondongo, cebolla, papa, morrón.

- *¿En la actualidad qué comidas consume?*

- Guisos, milanesas, estofados, salsas.

- *¿Qué alimentos nuevos ha ido incorporando en su alimentación?*

- Los que nombré recién, no los conocíamos antes.

- *¿Qué comidas ha dejado de consumir?*

- Creo que nada, porque a veces cuando hay tostados comemos, también mote, pero en ocasiones, no todas las veces como antes.

- *¿Por qué ha dejado de consumir?*

- Por las generaciones, que han cambiado. Si uno no cocina para los hijos, ellos no conocen y no comen.

- *¿Consume comida chatarra o rápida?*

- A veces, comemos papas fritas, palitos salados, salchichas.

-¿Cultiva verduras acá en Huacalera?

- Yo no, pero sí hay productores que cultivan verduras. Cultivan lechuga, acelga, espinaca, habas, ajo, cebolla, zanahoria.

- ¿Qué alimentos se producen o se procesan en la zona?

- El choclo mayormente. Cuando está tiernito se hace choclo con queso, y cuando está maduro la humita y cuando se seca lo pelas para hacer los tamales.

- ¿Cómo se prepara la humita?

- Con choclo, que hay que sacarle la chala, y buscar las chalas que están lindas para hacer entre dos un mantelcito. Al choclo hay que rallarlo y luego molerlo, una vez molido, ponés azúcar, margarina, sal, y mezclás. En algunos casos podés poner cebolla fritada, en otros casos ponés morrón. Y te sirve para tomar el té la humita.

- ¿El tamal cómo se prepara?

- Se pela el maíz y se muele. La pasta se prepara con charqui, cebolla, papa, morrón, arveja a veces. Y la masa se hace con grasa de cerdo, y se va armando la pelotita y se envuelve con la chala. No es parecido a la humita porque la humita es dulce y el tamal tiene ingredientes similares a la empanada, solo que se distingue el charqui.

- ¿Y cómo es la preparación del charqui?

- La carne la feteas, le ponés sal, y le dejes reposar un poco y después lo tendés en un alambre inoxidable, y a la sombra, no al sol porque se hace blanco. En el tercer día tenés que ver si está para darle vuelta, lo das vuelta y lo dejas ahí, vas viendo hasta que seque por completo.

El charqui solo se puede hacer con carne de vaca, con el de cordero es la chalona, que se seca con hueso, en cambio el charqui es solo blando.

- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios que tiene su familia?

- Generalmente, cocinamos milanesas, guisos en variedades, hamburguesas, albóndigas.

- ¿Cree que ha cambiado la manera de alimentarse en la actualidad?

- Sí, es distinto, pero a veces a mis hijos les cocino comidas que comían mis padres o abuelos y les gusta, no reclaman. Yo creo que hay que enseñarles y transmitirles simplemente.

- ¿Cuáles comidas y alimentos cree que ayudan a nuestra salud, los de antes o los actuales?

- Yo creo que los de antes, porque los de ahora generalmente las personas se enferman más. Mi sobrina por comer siempre frito tiene que operarse.

- Muchas gracias por la entrevista.

- No, un gusto.

10. ENTREVISTA AL SEÑOR GUSTAVO CHOROLQUE

Edad: 46 años

- ¿Ud. recuerda qué alimentos consumía cuando era niño?

- Mi papá trabajaba como minero en El Aguilar cuando yo era niño, entonces el acceso a la comida, bebidas, electrodomésticos, deportes, eran dentro de todo normal. Y las comidas que consumía eran básicamente comidas que consume cualquier niño de ciudad. Comía por ejemplo guisos de carne y verduras, tomaba sopa, y comía comidas un poco más ricas como milanesas, bifés, empanadas, y de vez en cuando pollo. No puedo decir que comía charqui, picante, mote, queso de cabra, porque allí no se accedía a ese tipo de comida. Pero en vacaciones, cuando veníamos a Huacalera, comíamos asado de carne de cordero, de chivo, mote, haba, queso de cabra y de oveja, picantes de mondongo.

- ¿Esas comidas que ud. nombra las preparan actualmente?

- En ocasiones puntuales se preparan esas comidas tradicionales, cuando se celebra el día de la Pachamama por ejemplo, para carnaval, cuando se hace el cabo de año de algún ser querido, o en velorios.

- ¿En la actualidad qué alimentos consume?

- Comidas que come cualquier persona, gente del lugar, los famosos guisos, milanesas, bifés, bombas de papas, pizzas, asados, no suelo variar mucho.

- ¿Qué alimentos nuevos ha ido incorporando en su alimentación?

- Son pocas las comidas que he ido incorporando, el único ejemplo que se me ocurre son las ensaladas, de verduras en variedad.

- ¿Qué comidas ha dejado de consumir?

- Creo que no dejé de consumir comidas específicas, solamente el guiso de papa verde, guiso de mote, la tijtíncha y demás, son comidas que en mi familia se come muy poco.

-¿Consumes comida chatarra o rápida?

- No seguido, a veces.

-¿Cuáles son esas comidas?

- Sándwiches, panchitos, choripanes, pizzas, hamburguesas y papas fritas.

- ¿Qué se cultiva acá en Huacalera?

- Frutas y verduras en su mayoría, como ejemplo de verduras maíz, haba, arveja, papa, batata, lechuga, acelga, remolacha.

- ¿Qué alimentos se producen o se procesan en la zona?

- Hay familias que se dedican a deshidratar las frutas, como por ejemplo el durazno, el melón, también el maíz, para luego obtener la mazorca.

- ***¿Cuáles son los hábitos alimentarios que tiene su familia?***

- Las comidas que mencioné anteriormente, tanto comidas rápidas como elaboradas, sin dejar de lado la sopa.

- ***¿Cree que ha cambiado la manera de alimentarse en la actualidad?***

- Sí.

- ***¿Por qué?***

- Porque como dije, solo veo que se preparan en ocasiones especiales, y no diariamente.

- ***Le agradezco mucho la entrevista.***

ANEXO 3



Hotel de Turismo de Huacalera



Plaza Central de Huacalera



Busto en Homenaje al Comandante Bernardo Jiménez



Colegio Polimodal N° 6 “Comandante Bernardo Jimenez” Huacalera

