

Universidad Nacional de Jujuy

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales

Departamento de Ciencias de la Salud

Licenciatura en Educación para la Salud

Trabajo de Campo y Proyecto Final

La transición alimentaria en la posmodernidad. Los cambios en los Hábitos Alimentarios en la adolescencia: El caso de la Comunidad de Rodeito

Estudiante: EPSA Fatima Yanina Salas

L-U: E-6442

Tutor Propuesto: Lic. Ignacio F. Bejarano

San Salvador de Jujuy, Abril 2021

Dedicatoria

Esta Tesis se la dedico a mis padres quienes a lo largo de toda mi vida me han apoyado y motivado a seguir adelante.

A mi papá que creyó en mí en todo momento, que no dudo de mis habilidades, quien es para mí ejemplo de humildad y sacrificio, quien con sus palabras me motiva a superarme, quien aposto su esfuerzo y trabajo de cada día a razón de verme superar mis metas, de verme crecer como persona y hoy como profesional, es él el principal motor de mis logros.

A mi mamá que desde los pequeños detalles estuvo ahí siempre presente acompañándome, guiándome, brindándome lo mejor de ella, por su afecto y por todo lo que hace para apoyarme.

A mi hermano por sus consejos, por todas las veces que estuvo ahí cuando necesite de su ayuda, porque lo admiro por su vocación profesional, por su ambición de superación.

A mis sobrinitos, a Matteo y Diego, Matteo por ser esa luz que me da tranquilidad, porque con sus abrazos me devolvía la alegría, a Diego porque su cariño me llena el corazón, porque los dos hacen que mi día siempre sea mejor.

Me faltan las palabras para describir todo lo que sé que hicieron por mí, por esta meta cumplida, y por eso se las dedico con todo el amor que les tengo, han sido una gran bendición en todos los sentidos.

Fatima Yanina Salas

Agradecimientos

En primer lugar gracias a Dios, por guiarme a cada paso, por permitirme alcanzar y superar cada logro, cada meta. Luego agradecer a mi director y tutor de tesis, el Lic. Ignacio Bejarano, de quien estoy orgullosa de decir que fue quien me oriento, y acompaño con paciencia brindándome sus conocimientos para la realización de esta investigación, un gran profesional de larga y reconocida trayectoria, que con toda la buena predisposición supo guiarme para concretar esta etapa.

Agradezco al cuerpo directivo del Colegio Secundario N°29 de la localidad de Rodeito, principalmente al Director del colegio, el Lic. Pedro Danielo por abrirme las puertas de la institución desde el primer momento, a los adolescentes, los protagonistas de este trabajo, muy agradecida con todos ellos por la predisposición y la participación.

A mi mejor amigo, por sus palabras de aliento, por su amistad en todos esos momentos difíciles que me toco atravesar mientras por otro lado debía organizarme para no posponer mas esta meta.

Por último a los seres que son la base de mi vida, quienes me dieron las herramientas necesarias para lograr esta meta, mi familia, mis padres, mi hermano y mis sobrinitos, porque son una parte importante de este nuevo paso.

EPSA Fatima Yanina Salas

San Salvador de Jujuy, abril de 2021

Índice general

Dedicatoria	1
Agradecimientos	2
INTRODUCCION	4
Formulación del problema	9
Objetivo general	10
Objetivo Específico	10
MARCO TEÓRICO	11
ESTADO DEL ARTE	23
METODOLOGÍA	29
DISCUSIÓN Y RESULTADOS	33
Meta categorías	33
CONCLUSIÓN	63
BIBLIOGRAFÍA	65
PROYECTO DE INTERVENCION:	71
Introducción	72
Fundamentación	74
Objetivos	77
Propuesta de intervención	77
Metodología de Trabajo	79
Evaluación	80
Bibliografía	82
Anexos	83

INTRODUCCION

Los hábitos alimentarios se modifican en la adolescencia por diferentes factores, que a su vez los mismos se encuentran estrechamente relacionados con los diversos procesos de cambios biopsicosociales característicos de esta etapa.

La autonomía para elegir y escoger sus alimentos va ligada a la búsqueda de la construcción de su identidad, disminuyendo así en gran medida, la influencia familiar en este aspecto.

Por otra parte, suelen comer fuera de casa debido a sus horarios escolares y actividades extracurriculares, así como también por la necesidad de corresponder e identificarse con las modas, conductas y costumbres de sus pares, su generación. Por lo tanto, debido a que biológicamente las necesidades alimentarias y nutricias del adolescente se ven acrecentadas ya que sus hábitos en general se modifican notablemente, a los adolescentes se los considera un grupo potencial de riesgo que presenta mala nutrición, tanto por exceso como por deficiencia.

Los hábitos alimentarios considerados de efecto negativo que más comúnmente se manifiestan en este grupo son: el frecuente consumo de refrigerios con alto contenido calórico, alta densidad energética, bajo consumo de frutas y verduras, baja ingesta de calcio principalmente en mujeres, situándonos geográficamente en Argentina, sucede en muchos casos la omisión de tiempos de comida (por lo general el desayuno o merienda) y elevado consumo de productos como bebidas azucaradas, carbonatadas y/o embriagantes, entre otros.

Por todo ello en este grupo particular que vive en zona rural, considero importante identificar cuáles son los hábitos alimentarios que prevalecen a pesar de los procesos socio-históricos y culturales.

Planteo del problema

La población objeto de estudio fueron adolescentes que concurrían a una escuela secundaria pública de la localidad de Rodeíto en el Departamento San Pedro, Provincia de Jujuy.

La Provincia de Jujuy, es una de las que componen la República Argentina, siendo su capital San Salvador de Jujuy. Dicha provincia se encuentra ubicada en el extremo noroeste del país, en la región del Norte Argentino, limitando al oeste con Chile hasta el trifinio cerro Zapaleri, donde comienza su frontera con Bolivia (hacia el norte), y mientras que al este y sur colinda con Salta.

En la zona de las Sierras Subandinas el clima es cálido y húmedo, presentando un clima tropical. Por el contrario, en la amplia región de la altiplanicie de la puna jujeña el clima es extremadamente frío y con escasas precipitaciones durante la mayor parte del año, se caracteriza por sus llanuras y mesetas de altura, como por las enormes variaciones de temperatura registradas entre las máximas de verano (de hasta 50 °C) y mínimas de invierno. Por consiguiente, Jujuy es una de las provincias con mayor diversidad climática de Argentina, ya que posee diversos ecosistemas (yungas, quebrada, puna y valles).

La estructura económica se basa en las actividades primarias. Entre los cultivos están: la caña de azúcar, banana y el tabaco, seguidos de los cítricos, mangos, papaya y paltas como productos locales, "tradicionales" (aunque modernas ya que datan del siglo XX) en la provincia. A esto debe sumar la ancestral actividad minera: (plomo, plata, cobre, oro, salitre, potasio, bórax)¹.

Uno de los Departamentos que compone la Provincia, es San Pedro, su ciudad cabecera San Pedro de Jujuy, este departamento se encuentra en el área que conocemos como "El Ramal" inserta dentro de la región de Yungas que en general

¹ Martínez, R. G., Medina H., F. (2007). Convenio de Cooperación Técnica CEPAL-FUJUDES NU. CEPAL. Universidad Nacional de Jujuy. Fundación Jujeña para el Desarrollo Sostenible, pág: 44.

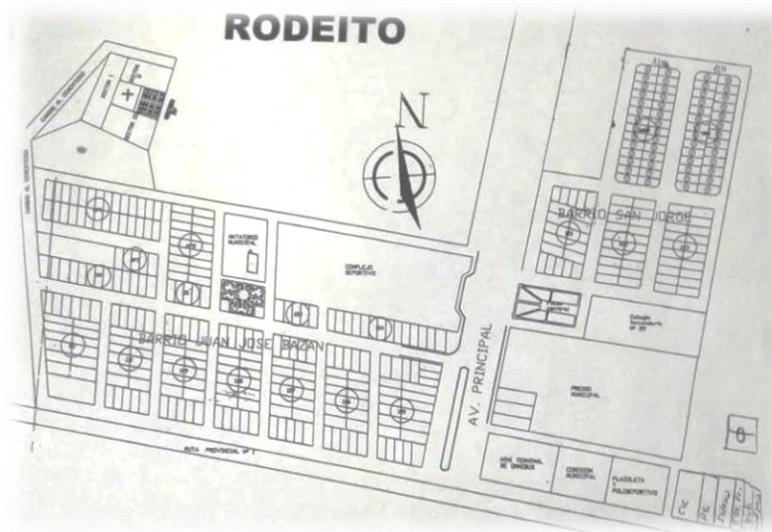
representa una unidad ecológica de gran amplitud que forman parte de los territorios de Bolivia y Paraguay, según el INDEC en 2010 tenían 75 308 hab. El departamento se constituye por varias localidades, Municipios como: La Esperanza, La Mendieta y San Pedro de Jujuy; Comisiones municipales como: Arrayanal y Rodeito.

La localidad de Rodeito se encuentra ubicada en el Departamento San Pedro, sobre la Ruta Provincial N°1, en la intersección con la Ruta Provincial N°39, 13 km al sudeste de San Pedro de Jujuy, en la zona del Valle de San Pedro, planicie que se extiende al sur del río Grande.



La localidad cuenta con una comisión municipal, una comisaría, un centro de jubilados, una iglesia, un comedor infantil, un puesto de salud, una OPDNNyA (Oficina de Protección de Derechos de Niñas Niños y Adolescentes), una escuela primaria, dos secundarias, de ellas una es escuela Agrotécnica de nivel medio ubicada en la zona rural, agua potable y energía eléctrica. La principal actividad económica está vinculada con la producción primaria de los campos de la zona, más un pequeño sector de servicios como almacenes, en cuanto espacios de recreación cuentan con natatorio y la pequeña terminal que es otro punto significativo de encuentro. Tiene 1879 habitantes

según datos del último censo del año 2010², de acuerdo a datos de los registros del Centro de Salud (formulario 884), esa población fue en aumento los últimos años.



La comunidad de Rodeito se concentra alrededor de sus instituciones, dividiéndose allí en dos Barrios, el Barrio San Jorge y el Barrio Juan José Bazán, pero también la componen fincas, como finca Torito, Finca Media Luna, Finca Bleza, Finca Infante y Finca El Chaguaral.



Gran parte de la población adolescente de esta comunidad cursa el nivel medio en el Colegio Secundario N°29 "Eva Perón", el mismo hace 10 años aproximadamente no contaba con edificio propio y su matrícula no superaba los 60 alumnos de entre 13 a

²Censo Nacional de Población y Vivienda (2010). Localidad de Rodeito. Jujuy. Instituto Nacional de Estadística y Censo. Argentina.

19 años. Pero esta situación cambio con el transcurso de los años, actualmente cuentan con un edificio propio ubicado en el barrio Juan José Bazán calle sin número, el mismo posee un comedor donde la escuela les brinda el desayuno y el almuerzo, una biblioteca, una sala de profesores, un laboratorio, un área de directivos, una sala de preceptores, un patio amplio, baños, una sala de Radio que es ocupada por los docentes del programa políticas infantojuveniles y por ultimo 5 aulas destinadas a las cinco divisiones que van de 1°er año a 5°to año, con una matrícula total aproximada de 152 estudiantes.



Existe también en las instalaciones del establecimiento una persona autorizada a vender durante el horario de la mañana golosinas, por lo cual en algunos casos los adolescentes consumen estos productos y luego no ingresan al horario del almuerzo al comedor de la escuela. Durante los recreos se observó que en ningún caso se consume alguna fruta, y es más frecuente el consumo de papas fritas, galletas y/o chocolates. El mencionado proveedor de golosinas no cuenta con la opción de frutas o productos similares, en cuanto a las bebidas no hay disponibilidad de agua mineral.



A partir de estas observaciones se plantea los siguientes interrogantes guías que guiarán el proceso de la investigación:

- ✓ ¿Cuáles son las preferencias en las comidas de los adolescentes objetos de estudio?
- ✓ ¿Qué prácticas ancestrales vinculadas a la alimentación tienen aún vigencia en la comunidad de Rodeito?
- ✓ ¿Qué características en cuanto a los aspectos socio-demográficos se encuentran presentes en la comunidad objeto de estudio?
- ✓ ¿Qué alimentos ancestrales aún se encuentran vigentes y cuáles fueron incorporados a la dieta diaria en la posmodernidad?

Formulación del problema

¿Cómo se percibe la transición alimentaria en la posmodernidad en los adolescentes residentes en la comunidad de Rodeito en el primer trimestre del 2020?

OBJETIVOS

Objetivo general

- Conocer como los adolescentes residentes en la localidad de Rodeito perciben la transición alimentaria en la posmodernidad en el primer trimestre del 2020

Objetivo Específico

- Describir las preferencias en las comidas de los adolescentes objetos de estudio
- Interpretar las prácticas ancestrales vinculadas a la alimentación que aún tienen vigencia en la comunidad de Rodeito
- Indagar sobre las características en cuanto a los aspectos socio-demográficos que se encuentran presentes en la comunidad objeto de estudio
- Analizar que alimentos ancestrales aún se encuentran vigentes y cuáles fueron incorporados a la dieta diaria en la posmodernidad

MARCO TEÓRICO

Según su etimología la palabra “Transición” proviene del latín *transitio*, es la acción y efecto de pasar de un estado a otro distinto. El concepto consiste en un cambio de un modo de ser o estar, y por lo general se entiende como un proceso con una cierta extensión en el tiempo.

Cuando nos referimos a Transición alimentaria, se debe tener en cuenta la diversidad de factores causantes, es decir la transición demográfica, los ingresos económicos de una familia, la organización temporal, las características propias de la comunidad o población que se puede encontrar influenciada a la sustitución de una dieta rural, “tradicional” por una dieta moderna, opulenta, occidental.

No se trata de un simple cambio en la alimentación, es un proceso multifactorial de cambios socioculturales, económicos y de comportamiento individual.³ La transición alimentaria y nutricional comenzó en los países desarrollados y fue más notoria en USA y en Inglaterra en la última mitad del siglo XX. Sin embargo, en Brasil, en el lapso de 15 años, el sobrepeso se duplicó en los hombres y respecto a las mujeres aumentó en un 200%.

Entre los factores causales, además de los cambios acelerados en el patrón de consumo y comportamiento tendencial por los productos procesados e industrializados, está la disminución en la actividad física como resultado de la urbanización, es decir debido a las mejoras en el transporte para por ejemplo el colegio o el trabajo, mejoras en la tecnología del hogar y una forma de recreación más pasiva con el uso de TV, computadoras y/o videojuegos.

Estos procesos de cambio han construido los hábitos alimentarios a través del tiempo, los cuales están relacionados con la identidad cultural, el sentido de pertenencia, son influenciados por la formación socio - cultural. Las tradiciones

³ López de Blanco, M.; Andres C. (2005). La transición alimentaria y nutricional: Un reto en el siglo XXI. Amorrortu, Caracas.

religiosas, la clase social, el ingreso, las restricciones y prohibiciones alimenticias son elementos característicos de cada cultura.

Las transformaciones sociales introdujeron nuevos hábitos alimentarios y consecuentemente nuevas identidades que pasaron a naturalizarse, a formar parte de lo cotidiano, generando así, nuevas necesidades que surgieron en consecuencia de los procesos de cambios económicos, sociales y tecnológicos.

La alimentación está relacionada con el modo de vida del ser humano y dice mucho sobre su educación, su formación y su cultura. Muestra la riqueza o la pobreza de un pueblo, su abundancia o escasez. El inicio de las civilizaciones está íntimamente relacionado con la obtención de los alimentos, modos de cultivos, preparación, ritual y costumbres, además del placer de degustar una comida.

El gusto y las preferencias son desarrollados, construidos culturalmente e intervenidos socialmente. Es decir, los hábitos culinarios son influenciados por factores como la clase social, la religión, la edad, la educación, la salud y el ambiente que los rodea, por lo tanto se puede afirmar que el gusto es formado socialmente, e influye el comportamiento de consumo como expresión de la clase social a la que se pertenece.

La manera en cómo se come, lo que se come, dónde se come y cómo se siente quien come, es decir la relación con la comida, son todos elementos relacionados con la identidad cultural.⁴ Las restricciones y prohibiciones alimenticias de los diferentes pueblos, comunidades, son detalles característicos, identificatorios de cada cultura. Se consideran "exquisitos" los hábitos alimenticios de otras personas, quienes a su vez ven de la misma forma los propios. Por otro lado las tradiciones de origen religioso también influyen en el hábito a la hora de alimentarse, por ejemplo los hindúes consideran a la vaca como un animal sagrado⁵.

⁴ Macedo-Ojeda G., Bernal-Orozco M. F., López-Uriarte P., Hunot C., Vizmanos B., Rovillé-Sausse F. (2008). Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara, México, pag.16, 29-41.

⁵ García Palacios, M. (2008). Animales en las religiones de la India. Pensamiento de la India. Ediciones La Rosa, pag 9.

Como podemos ver, los hábitos Alimentarios son parte de la Educación para la Salud⁶, desde promover la promoción de la misma, o prevenir las enfermedades, siempre en el marco d un enfoque integral de abordaje. La Educación para la Salud es un campo especializado, una práctica científica que aborda la realidad tanto socio-sanitaria de los grupos humanos, en los particulares modo de práctica cotidiana de salud y como en las condiciones contextuales, económicas, políticas, sociales y simbólico-culturales en las cuales el hecho socio-histórico salud se produce y reproduce individual y colectivamente, lo cual desafía a la profesión y campo. A construir y establecer una comunidad científica que sostenga *“competencia teórico - metodológica y ético política en relación con la nueva cuestión social, dirigiendo su esfuerzo a encontrar ojos para ver, palabras para conformar un lenguaje, herramientas para des construir discursos, vías para adentrarse en eso que denominamos realidad social”*.⁷

Para complementar esta concepción de educación es necesario definirla más detalladamente. Desde la etimología, la palabra educación tiene dos significados: educare que significa “conducir”, llevar a un hombre de un estado a otro; y educere que significa “extraer”, sacar algo dentro del hombre. Esta noción deja ver dos notas de la educación: por un lado, un movimiento, un proceso y, por otro, una interioridad a partir de la cual van a brotar esos hábitos que determinan o posibilitan que se diga que una persona “está educada”.

Algo muy importante es que la Educación para la salud debe dejar de ser entendida como la transmisión y recepción pasiva de conocimientos para paliar problemas concretos del ámbito de las patologías o enfermedades, porque la principal razón de la Educación para la Salud no es informativa.

Desde lo legal y retomando la idea principal debemos tener en cuenta que se entiende a la soberanía alimentaria, la autonomía al momento de elegir, como la capacidad de los pueblos y sus Estados de decidir su modelo de producción,

⁶ Cid, P.; Merino, J. M.; Stiepovich, J. (2006). Factores biológicos y psicosociales predictores del estilo de vida promotor de salud. Departamento de Enfermería, Facultad de Medicina, Universidad de Concepción, Chile.

⁷ Max Agüero, E. F. (2012). Intervención Comunitaria y Educación para la Salud. Max Ediciones, Argentina, pág. 51.

comercialización y consumo de alimentos, que tiene en cuenta la biodiversidad, la sustentabilidad, las posibilidades de accesos, recursos y el trabajo digno, respetando los patrones culturales. Por ello es necesario incluir en los proyecto de investigación a la soberanía alimentaria como modelo productivo y participativo de desarrollo.

Además por ejemplo en Guatemala, se plantea ante los Estados el hacer cumplir el derecho a la Alimentación conforme a las aspiraciones de dichos Pueblos; y declara que el contenido del derecho a la alimentación de los Pueblos Indígenas es colectivo y basado en las relación especial espiritual con la Madre Tierra, los territorios, medio ambiente y recursos naturales que proveen la alimentación tradicional.

Recalcando que las medidas de subsistencia de los Pueblos Indígenas contribuyen a nuestras culturas en su amplitud (idiomas, vida social, cosmovisión y especialmente la relación con la Madre Tierra), en tal sentido se considera que la negativa del derecho a la alimentación de los Pueblos Indígenas con sus alimentos propios tradicionales, es también la negativa, no solo de nuestra sobrevivencia física, sino también la negativa de nuestra organización social, nuestras culturas, tradiciones, idiomas, espiritualidad, soberanía e identidad total.

Volviendo al eje central de la alimentación, la comida, para Patricia Arenas⁸ es el sentido común de “comer”, es un hecho natural biológico ya que todos necesitamos comer para vivir, parece algo tan fácil y evidente que desde ese punto no requiere reflexión. Para el sentido común, se sitúa en el campo de la “necesidad” y a lo sumo el problema reside en la forma de adquirir o acceder a los alimentos en cantidades suficientes, suficientes en relación a sus propiedades, que sean ricos, saludables y que respondan a las preferencias del comensal.

Frente a la dimensión del hecho biológico (nuestro organismo que demanda determinados nutrientes), se hace presente la correlación de la cultura alimentaria, esas infinitas formas en que los distintos pueblos han respondido a la imperante necesidad biológica de consumir e ingerir los nutrientes que haga posible la supervivencia y la reproducción.

⁸ Arenas, P. (2011). El carácter social de la alimentación. Publicado por IntraMed.

Aunque el interés por el estudio de los estilos de vida ha tenido su punto de auge en la década de los '80 del siglo pasado, el concepto de estilo de vida no constituye un nuevo ámbito de investigación. Este concepto ha sido un tema de estudio abordado por algunas disciplinas como la sociología y el psicoanálisis, y así también por la antropología, la medicina y la psicología de la salud.⁹

En la sesión número 31 del comité regional de la OMS para Europa, se planteó una definición del estilo de vida que lo describía como *“una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”*.¹⁰

Es importante dentro de la temática tratada, situarnos en un grupo etario para continuar con el desarrollo de las concepciones trabajadas, en este caso ese grupo etareo es más bien referirnos a una etapa de crecimiento, la transición entre niñez y la adolescencia. Según Jaramillo¹¹ entiende por Primera Infancia como *“el periodo de la vida, de crecimiento y desarrollo comprendido desde la gestación hasta los 7 años aproximadamente y que se caracteriza por la rapidez de los cambios que ocurren. Esta primera etapa es decisiva en el desarrollo, pues de ella va a depender toda la evolución posterior del niño en las dimensiones motora, lenguaje, cognitiva y socio afectivo, entre otras.”*

La Segunda Infancia concierne a las edades entre los 8 y los 10 años, y corresponde a la educación básica en los grados de 3ro a 5to. La educación básica es considerada en nuestro país como educación mínima obligatoria y gratuita, ofrecida por las escuelas del Estado, siendo esto una política pública esencial en la agenda del gobierno en cuanto a las políticas educativas de cobertura y calidad. La educación básica permite a los niños y niñas de entre 6 a 10 años desarrollar sus potencialidades

⁹ Pastor, Y. (1999). Un estudio de la influencia del autoconcepto multidimensional sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia media. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Valencia.

¹⁰ National Center Health Statistics (1995). Executive summary of workshop to consider secular trends and possible pooling of data in relation to the revision of the NCHS Growth Charts. CDC. U.S. Department of Health and Human Services. Página 36.

¹¹ Jaramillo, L. (2007). Concepción de Infancia. Revista del Instituto de Estudios Superiores en Educación Universidad del Norte. N°4 pag.108-123.

heredadas o adquiridas, y los capacita para integrarse a la comunidad con sentido constructivo para sí y los demás, mediante los procesos de socialización secundaria, la interacción con los otros para compartir contenidos culturales y una actitud responsable frente a la sociedad.

Luego llega la adolescencia, puede considerarse como una de las etapas más presurosas, complejas, determinantes en ciertos aspectos e importantes del curso de vida. Es intensa y trascendental, porque en ella las y los adolescentes reestructuran, construyen su identidad y su autoimagen, edifican sus posturas ante la vida en pareja, ante la familia, la cultura en su generalidad y la sociedad.

Para Baldium y otros¹², una de sus características peculiares es que se inicia con los cambios biológicos de la pubertad y que finaliza con la incorporación al mundo social de los adultos lo que implica un rango de edad muy variable de un individuo a otro y de una cultura a otra. La adolescencia es una etapa difícil de la vida, por cuanto supone la transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto.

La adolescencia se presenta como una etapa de cambios, de poca estabilidad emocional, en la que la adquisición o abandono de hábitos depende más de la tendencia del momento, de sus pares, el contexto o el entorno que de decisiones propias.

En otras palabras, más que una etapa, la adolescencia puede considerarse una explosión de vida, y como todas las explosiones tiene mucha fuerza, mucha energía y también descontrol. Muchas veces se sufre pero la mayoría de las veces es una fuerza que invita a ser protagonista insustituible de la vida y disfrutar de ella. Este proceso está caracterizado por su potencial de autoconstrucción.

Más allá de la etapa o la edad, las personas construyen hábitos, entre estos están los hábitos alimentarios, los cuales se consideran que se producen y reproducen

¹² Baldium, M. y otros (2012). En la cuerda con los adolescentes. Programa de Atención a menores en circunstancias especialmente difíciles. Programa del Ministerio de Salud de la Nación. Argentina.

socialmente; que a decir de Berger y Luckmann¹³, son construcciones sociales, al igual que la generalidad de las actividades o realidades sociales significativas para los sujetos humanos.

Cabe aclarar, esto no significa que se ignore el carácter natural o biológico del hecho de alimentarse o nutrirse. Desde los más remotos orígenes de la humanidad, antes que incluso del descubrimiento humano de la posibilidad de cocinar, combinar o transformar determinados productos de la naturaleza para alimentarse, puede considerarse que el hecho natural de comer ha sido revestido de una significación sociocultural y dotado de un sentido por parte de quiénes los consumen como de quienes elaboran las preparaciones.

La alimentación es una forma natural y simple de ingesta de productos que proveen al organismo de micronutrientes y energía para desarrollar actividades físicas de manera normal. En el caso de los humanos, además de este valor nutricio biológico intrínseco, la alimentación incluye un conjunto de características socioculturales y económicas que conllevan a una clasificación de los alimentos más compleja generalmente expresada en términos de patrones y de hábitos alimentarios¹⁴⁻¹⁵.

Es por los hábitos que uno crea para sí, que a su vez se crea un patrón alimentario como el conjunto de alimentos que una persona, familia o grupo de personas consumen de manera cotidiana. Estos hábitos, por su parte, refieren entre otros aspectos al número de comidas diarias, los horarios en que se come, la manera en que se adquieren, almacenan y manejan los alimentos, la forma en que se decide cuánto, con quien, donde y con qué se come, las técnicas y tipos de preparación culinaria, el orden en que se sirven los alimentos en la mesa y la manera en que se

¹³ Berger, P.; y Luckmann, T.. (1979). La construcción social de la realidad, Buenos Aires: Amorrortu.

¹⁴ Camberos, M. (2000). La seguridad alimentaria de México en el año 2030. *Ciencia Ergo Sum*, . pag.49-55.

¹⁵ Ortiz, A., Vásquez, V. y Montes, M. (2005). La alimentación en México: enfoques y visión a futuro. *Estudios Sociales*, pag.7-34.

seleccionan los alimentos para las comidas ordinarias y para las ocasiones especiales¹⁶.

Según la concepción de Bourdieu¹⁷, los habitus “...son sistemas de disposiciones duraderas y transferibles, estructuras estructuradas predispuestas a funcionar como estructuras estructurantes...”, es decir, son como sistemas generados y organizados desde las prácticas y desde las representaciones que pueden estar objetivamente adecuadas a su fin sin suponer la búsqueda consciente de fines ni el dominio expreso de las operaciones necesarias para alcanzarlos, sin ser en nada el producto de la obediencia a reglas y, siendo todo esto, colectivamente dirigidas sin ser el producto de la acción organizadora de un alguien.

Habitus, es lo social incorporado “estructura estructurada”, es un “estado del cuerpo”. Es por lo tanto, un estado particular que adoptan las condiciones objetivas incorporadas, transformándola así en disposiciones duraderas, maneras duraderas de mantenerse y de moverse, de hablar, de caminar, de pensar y de sentir que se presentan con todas las apariencias de la naturaleza. A este estado no escapan los hábitos alimentarios, los cuales se estructuran en el estado del conocimiento, las prácticas y las actitudes.

Esto quiere decir que, en tanto estructura estructurante, el habitus se constituye en un esquema generador y organizador, tanto de las prácticas sociales como de las percepciones y apreciaciones de las propias prácticas y de las prácticas de los demás. Sin embargo, esas prácticas sociales no se deducen directamente de las condiciones objetivas presentes, sino de la puesta en relación de las condiciones sociales en las cuales se ha constituido el habitus que las ha engendrado y de las condiciones sociales de su puesta en marcha.

Por lo expresado anteriormente, el concepto que aquí se describe, el de habitus, hace posible la creación libre de todos los pensamientos, las percepciones, acciones, y expresiones, que están apuntados en los límites inherentes a las condiciones

¹⁶ García, M.; Pardo, J.; Arroyo, A. y Fernández, V. (2008). Dinámica familiar y su relación con hábitos alimentarios. Estudios sobre las culturas contemporáneas, pag. 6:9-46.

¹⁷ Bourdieu, P. (2013). El sentido práctico. Siglo Veintiuno Editores, Buenos Aires.

particulares históricas y socialmente situadas de su producción en todos los ámbitos, aun aparentemente más “individuales” y “personales” como pueden ser los gustos y las preferencias estéticas y a los cuales los hábitos alimentarios no están excluidos. Puede decirse entonces, que el habitus es, a la vez, posibilidad de invención y necesidad, recurso y limitación.

“El comportamiento alimentario de un individuo o de una población está determinado por los conocimientos, actitudes y prácticas que han adquirido a lo largo de su vida.”¹⁸

Esto da rumbo a nuestro planteo desde la mirada de la construcción de los conocimientos, prácticas y actitudes hacia los hábitos alimentarios. Siendo así, este último es la consecuencia de la historicidad de las historias familiares. En resultado, los hábitos se transmiten de generación en generación, desde los conocimientos, prácticas y actitudes presentes en el grupo familiar y en las generaciones pasadas.

Existe influencias del medio cultural que se reflejan en los hábitos alimentarios, y por ellos las practicas se actualizan, a la ya mencionada historicidad se le debe sumar que la práctica de algunos hábitos no solo es a causa familiar y/o escolar, sino que también influyen en ella la interiorización de reglas sociales.

Si bien el habitus tiende a reproducir las condiciones objetivas que lo engendraron, un nuevo contexto, la apertura de posibilidades históricas diferentes, permite reorganizar las disposiciones adquiridas y producir prácticas transformadoras, como decíamos antes, se actualiza.

Las prácticas ancestrales vinculadas a la alimentación, son aquellas adquiridas con el ejercicio o realización de forma continuada y conforme a sus reglas, por ello cada cultura posee sus propias prácticas ancestrales en cuanto a la alimentación, existen platos “típicos” que se realizan a partir de recetas que son transmitidas de

¹⁸ Bourges, H. (1988). Costumbres, prácticas y hábitos alimentarios deseables e indeseables. Archivos Latinoamericanos de Nutrición n°39.pag. 767-779.

generación en generación y con ingredientes que son productos autóctonos de cada lugar, tales recetas son producto del conocimiento ancestral de quienes las reproducen. Las prácticas alimentarias de los habitantes del territorio de la República Argentina han experimentado diferentes cambios a través del tiempo.

En un principio las poblaciones originarias se alimentaban principalmente de la caza y de la pesca. En el siglo XVI los españoles introducen los primeros bovinos y ovinos, los cuales se reproducen libres y abundantemente en un suelo con buenas pasturas. También comienza la siembra de trigo, vides y frutales que son introducidos desde Chile. En el S. XVIII comienzan a instalarse en Buenos Aires las verdulerías y carnicerías que estaban ubicadas en la Recova y empieza también un servicio incipiente de “entrega a domicilio” que distribuye leche ordeñada en el momento, mazamorra, pasteles fritos, masas dulces, alfajores, roscas, aceitunas condimentadas con cebollas, aceites, pimientos y vinagre.

Desde el siglo XIX en adelante data que la principal comida hispano-criolla es la carne vacuna y en 1812 se instala en Ensenada (Buenos Aires) el primer saladero. El consumo de carne anual por habitante se encontraba en ese momento en 180 kg. El menú de la población urbana comenzaba con un plato principal de asado o puchero, éste era una versión de la “olla podrida española” que contenía gallina, vaca, carnero, panceta, paloma, perdices, lomo de cerdo, longanizas, salchicha, liebre, y morcilla. Las verduras eran repollo, nabos, perejil y hierbabuena. Una porción contenía alrededor de 1.500 Kcal.

Las frutas que se consumían eran peras, duraznos, naranja, sandía, melones e higos y los postres más comunes eran mazamorra, cuajada, natilla, yema quemada y arroz con leche. Las principales bebidas eran el vino carlón y sus variedades carlín y carlete que tenían el agregado de agua para abaratarlo. Las poblaciones más pudientes consumían “vino fuerte” traído desde San Juan. El pan no era considerado un “buen acompañamiento de las comidas” pero era un alimento que diferenciaba a las clases sociales, el pan blanco era para las clases altas y las bajas consumían pan

negro; recién después de 1850 se extiende el consumo de pan blanco a toda la población.¹⁹

Como podemos ver los hábitos alimentarios sufrieron una transición debido a factores de diferentes índoles, y en la actualidad, en la posmodernidad son aún más notorios estos cambios, a pesar de no existir una definición concreta y definitiva sobre el concepto de postmodernidad, en lo que sí hay una sintonía entre los teóricos es en la constatación de que la época contemporánea es lo suficientemente diferente a la etapa anterior, moderna, como para justificar su descripción como condición postmoderna.

A partir de la Ilustración y de las revoluciones burguesas, se empezó a sustituir el reino religioso transmudano del cristianismo no para enterrarlo sino para hacerlo renacer en un paradigma diferente, una nueva estructuración convertida en un elemento de funcionamiento ideal, un concepto poco definido de perfección entendido no como eje regulador de prácticas vivenciales sino como espacio de plenitud posible y alcanzable mediante un desarrollo de acercamiento asintótico.

Para algunos, la postmodernidad se aleja de la modernidad e implica una manera nueva de confeccionar la cultura. Para otros, en cambio, hay continuidades y discontinuidades entre la época moderna y la postmoderna, por eso aseguran que la postmodernidad ha embestido los fundamentos de la modernidad con las mismas herramientas conceptuales de ésta.

La postmodernidad se caracterizó por negar cualquier concepción de la realidad que presentase su autonomía respecto a los procesos individuales y de comunicación intersubjetiva.

Tal y como fue avanzando el siglo XX, los debates sobre la postmodernidad se centraron en la realidad, la irrealidad o la diversificación de realidades, hecho que llevó a Panikkar (1999:31) a concluir que la postmodernidad es una kosmología, con k, que no implica la visión del mundo según el logos, no es como yo veo el mundo, sino más

¹⁹ Prieto, C. R.,(2016), *Prácticas alimentarias y nutrición en Comunidades Originarias residentes en Coranzulí, Dpto. Susques, Pcia. de Jujuy*. Tesis de Licenciatura defendida en la FHyCS-UNJu.

bien como el mundo me ve a mí, como yo vivo en el universo. [...] No es una diversa concepción del universo, es un universo diferente.²⁰

A partir de esto nos introducimos en el concepto de percepción, se entiende como el primer conocimiento de una cosa por medio de las impresiones que comunican los sentidos. También es asumida como un proceso de formación de representaciones mentales, es función de la percepción realizar abstracciones a través de las cualidades que definen lo esencial de la realidad externa. El principal producto del trabajo experimental de Gestal son las leyes de la percepción, las cuales se encargan de describir los criterios con base en los cuales el aparato perceptual selecciona información relevante, la agrupa dentro de la mayor armonía posible (pregnancia) y genera representaciones mentales.²¹

²⁰ Pallarès, M.; Chiva, O., (2018). El lugar del individuo en la era post-postmoderna. *Pensamiento*, vol. 74.

²¹ Oviedo, G. L. (2004). La definición del concepto de percepción en psicología con base en la teoría Gestalt. *Revista de Estudios Sociales* n° 18, pag 89-96.

ESTADO DEL ARTE

Los Hábitos Alimentarios son un tema de investigación que con anterioridad han sido objeto de estudios en diferentes lugares del mundo, tanto en zonas urbanas como rurales, con diferentes grupos etareos y desde perspectivas culturales, sociales, de salud, y en el marco de lo económico, lo político e incluso desde una mirada histórica.

Es por ello que recurrí a trabajos de investigación como el de Torres y Romano²² quienes analizaron el estado nutricional en relación a los hábitos alimentarios de una comunidad residente en Paraguay. Consideraron que el consumo de una dieta adecuada y propicia para el crecimiento óptimo de los niños, permite mantener saludable el estado nutricional tanto de los mismos como de los adultos. El objetivo de dicho trabajo fue evaluar el estado nutricional de la comunidad a partir del análisis antropométrico y de la adecuación de los alimentos que consumían.

Metodológicamente fue un estudio antropométrico transversal con una muestra de 106 individuos con edades de 1 a 70 años. Las variables directas que se tomaron fueron el peso (Pe), talla (T), edad (E) perímetro braquial y pliegues subcutáneos, mientras que las variables calculadas fueron áreas muscular, grasa e Índice de Masa Corporal (IMC). Los datos percentilados según referencia se agruparon por sexo y grupo etario en intervalos percentilares.

Allí se calcularon prevalencias de desnutrición (Pe/E, T/E, Pe/T). Los resultados que obtuvieron muestran prevalencias de desnutrición (11,3% Pe/E y 62,5% T/E) y exceso de peso (1,9%) las que mostraron diferencias no significativas por sexo y edad. También se reportó la presencia de reservas energética y proteica escasas, de acuerdo al sexo, fue más en varones.

La dieta predominantemente vegetariana resultó deficiente en calorías (menos del 70% en niñas y niños menores de 14 años), respecto al calcio (menos del 50% en todas las edades) y excedente en hierro desde los 9 años, en proteínas en todas las

²² Torres, M.F.; Romano, J.M. (2012). Evaluación nutricional de una comunidad mbyá-guaraní residente en Paraguay: los Guaviramí. Dialnet. Pag 18-29.

edades (exceso: 51%-183%). Presentan en su conclusión que la comunidad está frente a una desnutrición crónica y con un desbalance nutricional asociado a una dieta carente, deficiente y monótona.

En otro de nuestros países vecinos, más precisamente, en Chile, con el objetivo de detectar diferencias en los hábitos de consumo y gasto en alimentos según la etnia del consumidor y grado de aculturación en personas mapuche, Schnettler, ValeskaHuaiquiñir, Mora, Miranda, Sepúlveda y, Denegri ²³, aplicaron una encuesta personal a una muestra de 400 personas, estratificada por etnia con afijación simple, en la ciudad de Temuco, Región de La Araucanía.

Tomando a consideración los grupos de alimentos que contemplan las encuestas de presupuestos familiares, en esta investigación se reflejó que el gasto mensual en alimentos es menor en los hogares mapuche. Según etnia se observaron diferencias en la frecuencia de consumo de leche, queso, huevos y hierba mate. No obstante, el origen étnico se ve ligado significativamente sólo al consumo de hierba mate. Por último, según el grado de aculturación no se observaron distinciones en la frecuencia de consumo de estos alimentos, pero la aculturación está significativamente asociada al consumo de pescados y mariscos, hierba mate y bebidas.

Otra importante investigación es la de Bergel Sanchis²⁴, donde relata como la Argentina atraviesa el proceso de transición nutricional, la cual afecta a prácticamente todas las poblaciones del mundo, con características particulares y una gran heterogeneidad dentro de las provincias y regiones que la componen.

Los cambios en la alimentación, junto a los estilos de vida están atravesados por las condiciones socioeconómicas cambiantes producto de las crisis económicas vividas por el país en las últimas décadas. La región del noroeste argentino (NOA) en particular presenta los más bajos indicadores de desarrollo humano que se articulan con una incrementación cada vez mayor hacia la obesidad, particularmente en las masas

²³ Schnettler, B., Valeska Huaiquiñir C., Mora, M., Miranda V. H., Sepúlveda M. J., Denegri C. M., (2010). Diferencias étnicas y de aculturación en el consumo de alimentos en la región de la Araucanía, Chile. *Rev. Chil. Nutr.* Pag 31-40.

²⁴ Bergel Sanchis, M. L. (2014). *Malnutrición, condiciones socio-ambientales y alimentación familiar*, Tesis Doctoral. Facultad de Ciencias Naturales y Museo.

poblacionales más pobres de la sociedad, en los que además de las estrategias alimentarias acordes al presupuesto familiar juegan otros factores, de orden cultural, relacionados a los estratos más pobres que perciben la gordura como signo de prosperidad.

Situándonos en el grupo etario de adolescentes, existen estudios como los de Lacunza AB, Sal J, Yudowsky A, y Cordero L²⁵, donde manifiesta que el 29% de los adolescentes encuestados presentó un estado nutricional deficiente, inadecuado. La antropometría mostró valores de sobrepeso y obesidad en consonancia con los valores referidos por la Encuesta Nacional de Nutrición Y Salud.

El consumo de frutas y verduras es uno de los aspectos más relevantes en una alimentación saludable entre los adolescentes y en si a lo largo de la vida. Sin embargo, situándonos en este estudio, se encontró un bajo consumo de este grupo alimentario (frutas y verduras), lo cual coincide con resultados de publicaciones internacionales. Lo cual alienta a promover el consumo de frutas y vegetales entre los jóvenes a través de políticas nutricionales dirigidas a este grupo poblacional.

Los datos de esta investigación plantean la preferencia de los adolescentes por productos azucarados y carbonatados como elección de bebida. Este consumo excesivo puede repercutir negativamente en el estado nutricional, interfiriendo en la ingesta de otros alimentos y absorción de nutrientes importantes para el crecimiento y desarrollo de este grupo etáreo. Por otra parte, el consumo de gaseosas significa un aporte excesivo de calorías en menoscabo de la densidad de nutrientes.

El desayuno continúa siendo una asignatura pendiente, una omisión en muchos casos por parte de nuestros jóvenes, encontrándonos así, con resultados de que el 28 % de los participantes no desayunaba de modo regular. En este estudio, aparece la cena como la segunda comida omitida por los adolescentes. Los resultados reflejan un patrón alimentario caracterizado por exceso de carnes, especialmente rojas y consumo diario elevado de azúcares refinados y grasos.

²⁵ Lacunza, A.B.; Sal, J.; Yudowsky, A. (2009). Perspectiva interdisciplinaria de hábitos alimentarios en adolescentes: transición nutricional y conductas alimentarias de riesgo. Dieta (B. Aires). Pag 34-42.

Estos comportamientos y conductas conducen a mayores riesgos de padecer obesidad, ante un modelo dietario caracterizado por un elevado contenido energético y baja densidad de nutrientes. El 21% de los adolescentes presentó una alta presencia de preocupaciones por dietas y temores a aumentar de peso, expresadas en la conducta de riesgo “deseos de adelgazar”.

Estas preocupaciones fueron discriminadas en un estudio realizado con adolescentes españoles, reflejando que el 69% de los participantes percibía su imagen como normal- gorda. Los adolescentes con IMC diferente al esperado para su grupo normativo presentan altos deseos de adelgazar, convirtiéndose la práctica de ciertas conductas como indicadores de riesgo en la aparición de trastornos alimentarios.

Entre estas conductas alimentarias de riesgo se encontró que las adolescentes mujeres fueron las más preocupadas por su figura al momento de comprar ropa y muchas de ellas señalaron la práctica de conductas compensatorias ante la pérdida de control en el consumo de alimentos.

En el desarrollo de la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas, intervienen factores educacionales, económicos, costumbres, modas, hábitos, entre otros. Dentro de los factores socioculturales, en este grupo de población estudiada, los estilos de vida no contribuyen a revertir esta tendencia. Los resultados encontrados muestran cómo los adolescentes tienen cierta percepción de cómo efectuar una alimentación saludable aunque no lo concreten en sus prácticas cotidianas.

Esto habla de un contexto que no contribuye a propiciar conductas constructivas positivas, ni promueve hábitos alimentarios saludables. La educación alimentaria es fundamental a la hora de integrar en la vida diaria conocimientos, actitudes y conductas que propicien la incorporación y consolidación de comportamiento alimentarios saludables.

Los resultados de esta investigación ponen en evidencia que el adolescente merece una especial atención en cuanto a sus hábitos dietéticos. Los hábitos y conductas de riesgo identificados pueden tener un impacto negativo sobre la salud inmediata, favoreciendo una mayor prevalencia de sobrepeso, obesidad y otros procesos patológicos, además de contribuir al desarrollo de factores de riesgo de enfermedades crónicas que se manifestarán en la edad adulta.

Estudios de este tipo son de importante valor para el desarrollo de intervenciones nutricionales dirigidas a este grupo poblacional de edad que busquen promover la salud.

Para Borjas Santillán²⁶ la prevalencia de la obesidad de los adolescentes analizados se sitúa en niveles ligeramente inferiores a los de países desarrollados, teniéndose en cuenta que esta es una investigación realizada en Cuba.

Aun así concluye en su trabajo que los adolescentes consumen demasiados dulces, embutidos y carnes, en detrimento de verduras y pescado, siendo necesario cambiar estos hábitos y vigilar, al mismo tiempo, las conductas de restricción calórica peligrosas. Los poderes públicos deben insistir en las políticas de fomento de la práctica deportiva.

Se han constatado conductas alimenticias de riesgo, con un 22 % de jóvenes delgados que no desayuna y un 14 % de ellos que sigue dietas hipocalóricas. El consumo de alcohol declarado fue mínimo, y la práctica de actividad física fue menor de la recomendable en los jóvenes obesos.

En un trabajo de investigación realizado en España por Bartrina, J. Aranceta²⁷ se arrojaron los siguientes resultados: se obtuvieron respuestas válidas de 322 niños y 212 familias (tasa de participación: el 96,1% de los alumnos y el 63,3% de las familias). El 88% de los niños manifestó consumir a diario el desayuno, un 45% consumía algún

²⁶ Borjas Santillán, M.A. (2018). Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, pag: 1-15.

²⁷ Aranceta-Bartrina, J. (2004). Hábitos alimentarios de los alumnos usuarios de comedores escolares en España. Estudio "Dime Cómo Comes". Atención Primaria, Pag131-139.

alimento a media mañana, con más frecuencia bocadillo de embutido (29%), bollería (27%) o galletas (15%).

El 45% del colectivo entre 12 y 16 años consumía sólo la mitad de la ración servida en el comedor, principalmente por desagrado del sabor y características organolépticas del plato (50%). Las verduras y el pescado fueron las preparaciones menos frecuentes en el perfil de los menús ofertados. El 81% de los niños consumía habitualmente algún alimento como merienda, fundamentalmente bocadillo (65%), bollería (20%), pan con chocolate (20%) o yogur y fruta (20%).

Lo que implica que el comedor escolar constituye una excelente oportunidad para ampliar el repertorio de alimentos introducidos en la alimentación y configurar, bajo supervisión profesional, una dieta variada, educativa y saludable.

METODOLOGÍA

Para este trabajo de investigación se consideró el abordaje desde un Paradigma interpretativo²⁸, el cual comprende que la realidad es dinámica y diversa dirigida al significado de las acciones humanas, la practica social, la comprensión y significación. El objetivo principal de este paradigma no es buscar explicaciones casuales de la vida social y humana, sino profundizar el conocimiento y comprensión del porqué de una realidad.

A partir de este paradigma se permitió la búsqueda de supuestos sobre las costumbres, políticas, desarrollo económico, religiosos, etc., factores que se encuentran en una comunidad en general y a los cuales se denominan cultura, respecto a la comunidad, en este caso se tratara de la comunidad de Rodeito.

Teniéndose en consideración el método inductivo²⁹, el cual es fundamental para todas las ciencias que de un número limitado de observaciones particulares que deducen una ley general sobre la naturaleza o el comportamiento de las cosas. Es importante en primer lugar para las Ciencias naturales, para la Psicología empírica y para la Pedagogía; mas también lo es para la Filosofía, en cuanto que ésta se sirve de los resultados de dichas ciencias.

Como todo método complejo, el método inductivo sólo es posible bajo el presupuesto de ciertas ideas fundamentales, es decir, bajo ciertas condiciones gnoseológicas. Como éstas no pueden adquirirse primeramente por inducción, dado que son las que posibilitan el proceso del conocimiento inductivo, hay que considerarlas como principios primarios gnoseológico-filosóficos que hacen posible el conjunto de las ciencias inductivas; su esclarecimiento significa, por tanto, para las ciencias inductivas un paso hacia la clarificación total de su carácter cognoscitivo.

²⁸ Meneses, B.; Sorley, M.; Castro-Celis, V.; Cetina-Cetina, J.; Quintero-Rangel, J.K.; Sepulveda-Parra, L.K. (2018). Análisis de los criterios normativos y jurisprudenciales establecidos para la imposición de sanciones y su relevancia en el marco del sistema de responsabilidad penal para adolescentes. Universidad Simón Bolívar, Sede Cucuta, Facultad de Ciencias Jurídicas Sociales, San José de Cucuta.

²⁹ Beck, H. (1968). Concepto y presupuestos gnoseológicos del método inductivo. Anagrama, Buenos Aires, Argentina.

En este trabajo desde el método Inductivo se propuso también un tipo de diseño Descriptivo³⁰, ya que el mencionado, busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice, describe tendencias de un grupo o población.

Así como los estudios exploratorios sirven fundamentalmente para descubrir y prefigurar, los estudios descriptivos son útiles e idóneos para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación.

La descripción basa en la medición de uno o más atributos del fenómeno de interés, lo que facilitó la profundización del conocimiento, la indagación.

Aquí la unidad de Análisis fue Individual³¹, denominadas también casos o elementos, el interés se centró en “qué o quiénes”, es decir, en los participantes, objetos de estudio (las unidades de análisis), lo cual estuvo condicionado por el enfoque del planteamiento de la investigación y de los alcances del estudio. Por ello se realizaron entrevistas a cada uno de los participantes del universo.

Este universo o población, es un conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones. En este caso en particular se eligió al 4to año del colegio secundario N° 29 “Eva Perón” de la localidad de Rodeito, debido a que es una muestra pequeña.

Una muestra es, en esencia, un subgrupo de la población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población.

Para seleccionar esta muestra, lo primero que se definió es la unidad de análisis (individuos.). Una vez definida la unidad de análisis se delimitó la población, para que los resultados encontrados en la muestra logren generalizarse o extrapolarse a la población, el interés fue que la muestra sea representativa.

³⁰ Sampieri, R.H., Fernández-Collado, C., Baptista-Lucio, M., (1991). Metodología de la Investigación. Quinta edición. Edic. Graw-Hill. México.

³¹ Sampieri, R.H., Fernández-Collado, C., Baptista-Lucio, M., (1991). Op. Cit.

Considerando las características de la comunidad de Rodeito se realizaron entrevistas en profundidad en lo que es la metodología de recolección de datos, las cuales se caracterizan por lograr encuentros necesarios y cara a cara con cada individuo, dichos encuentros fueron dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto a su cultura alimentaria, sus experiencias o situaciones vivenciadas, le permitió lograr la confianza del participante que a través del anonimato me dio a conocer su postura acerca de su propia realidad³².

También se aplicó observación participante, esta técnica me facilito entrar en los escenarios (el colegio) donde transcurre parte de la vida de aquellos actores sociales, con los cuales se logró interactuar, tener acceso a determinada información pero sujeto a las reglas de la comunidad educativa en cuanto a los límites o condiciones que imponga con respecto a lo que puede ser recopilado. Existen en instituciones de esta índole, formalidades y resguardos de información a razón de que son personas menores de edad que se hayan bajo la responsabilidad del establecimiento en determinados horarios³³.

³² Souza Minayo, M.C. (1997). El desafío del conocimiento: la investigación cualitativa en salud. Editorial Lugar, Buenos Aires, Argentina.

³³ Taylor, S.; Bogdan R (1996), Introducción a los métodos cualitativos de investigación, Editorial Paidós, Barcelona, España.



DISCUSIÓN Y RESULTADOS

Meta categorías

1) Percepción y transición alimentaria

La percepción como conocimiento o comprensión de una idea, es considerada una tendencia al orden mental, donde Inicialmente, la percepción determina el ingreso de información y luego permite garantizar que la información obtenida del ambiente facilite la formación de abstracciones (juicios, categorías, conceptos, entre otras construcciones).

La percepción, según la Gestalt³⁴, no está sometida a la información proveniente de los órganos sensoriales, sino que es la encargada de regular y modular la sensorialidad, es un proceso de extracción y selección de información relevante encargado de generar un estado de claridad y lucidez consiente que permita el desempeño dentro del mayor grado de racionalidad y coherencia posibles con el mundo circundante.

Por ello en este marco la transición alimentaria es esa construcción propia que cada individuo desarrolla, la cual remite a procesos de cambios en el tiempo y en este caso, en cuanto a la alimentación. Los factores contextuales condicionan la transición alimentaria, lo cual influye en la percepción que se tiene de la misma.

La transición alimentaria es entonces un proceso multifactorial³⁵ de cambios que hacen posible la existencia de una alimentación ancestral y otra actual.

La primera categoría aquí, es la “**Alimentación Saludable**”, es un concepto amplio y complejo, en gran parte un producto cultural donde los hábitos juegan un

³⁴ Duero, D. G. (2003). La Gestalt como teoría de la percepción y como epistemología: aportes y desarrollos. Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Córdoba.

³⁵ López de Blanco, M.; Andres C. (2005). La transición alimentaria y nutricional: Un reto en el siglo XXI. Amorrortu, Caracas.

papel primordial y se encuentra ligado enteramente al estado salud-enfermedad de cada persona.

La alimentación saludable contribuye a mantener, recuperar o mejorar la salud, es un proceso automático y a la vez un acto voluntario.

Según la OMS³⁶ una alimentación saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. Las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud.

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos.

Las decisiones sobre la alimentación, la nutrición y la actividad física suelen recaer en las mujeres y están basadas en la cultura y en las dietas tradicionales. Los programas encaminados a promover una alimentación sana y la actividad física en los seres humanos para prevenir enfermedades, son instrumentos decisivos para alcanzar los objetivos de desarrollo.³⁷

En cuanto a las respuestas en las entrevistas que refirieren a esta categoría, los adolescentes expresaron lo siguiente:

- (...) *“El cambio es bueno en el sentido que son cosas nuevas y ricas, las nuevas se pueden cocinar más rápido, lo malo es que afectan a la salud.”*

³⁶ World Health Organization, OMS. (2018). Centro de prensa. artículo Alimentación Sana.

³⁷ GIC Vargas, CPM Bastías . 2006. Revista Horizontes educacionales.Chile

-
- (...) *“Ahora se usan conservantes y eso hace mal, las comidas de antes eran sanas, se usaba carne, eran hervidas.”*
 - (...) *“La verdad hoy en día, nosotros los jóvenes, preferimos comer comidas chatarras que las otras comidas (sopa, guiso, locro, esas)”*
 - (...) *“cuando seamos adultos podemos tener problemas al corazón y cosas así”*
 - (...) *“Algunas comidas de antes también comemos ahora, como sopa, guiso y otras, son saludables porque tienen más verduras”*
 - (...) *“cambiamos buena alimentación por comida chatarra o comidas con aceites”*
 - (...) *“era saludable para nuestro cuerpo, porque lograban aumentar nuestras fuerzas, adolescentes son más débiles y presentan más enfermedades debido a su mala alimentación”*
 - (...) *“muchas comidas sanas no se hacen porque no sabemos cómo hacerlas o no nos salen tan bien”*

La etapa de la adolescencia muchas veces ha sido catalogada como una etapa difícil, compleja, y respecto a la alimentación también se podría decir que existe un semejante, ya que es la etapa donde buscan independencia y se enfocan en su identidad, lo cual los lleva a experimentar, a tomar decisiones con la mayor libertad posible, sobre todo en su alimentación, por ello comen lo que quieren, donde quieren y como quieren, muchas veces sin medir que este comportamiento trae aparejado consecuencias en su salud tanto física, psicológica y social.

En relación a las expresiones en las entrevistas, se puede denotar que ellos poseen una percepción de alimentación saludable en los parámetros que describe la OMS, sin embargo debido a la influencia de multi factores, sucede que no hay una práctica cotidiana de hábitos alimentarios saludables, ellos hacen referencia al modo de

cocción “hervido” o el uso de “verduras” en las comidas como parte de lo saludable, pero también manifiestan que “comida charra” o “comidas con aceites” (frituras), es lo que más frecuentemente consumen y asocian su elección o preferencia con el sabor, con sus gustos.

Refieren a lo saludable, como lo que consumen y contribuye a su salud mientras también lo consideran una forma de prevenir a las enfermedades, por otro lado dicen que “lo nuevo” no está mal porque en general son los que a les gusta y en cuanto al tiempo, son más rápidos de preparar, como se mencionó antes, existen multi factores que inciden en la alimentación, y la disponibilidad de tiempo, los costos son los que más prevalecen en estos casos.

Los factores son condicionantes en las prácticas cotidianas de la alimentación, esto va desde lo económico, la preferencia por “sabor”, la ubicación geográfica que también hace a la posibilidad de acceso a ciertos alimentos, la disponibilidad de tiempo del o los responsables de preparar las comidas, como también la complejidad de la etapa que transita el grupo etario.

No debemos olvidar que las posibilidades de acceso que se mencionan están también ajustadas de cierta forma por las políticas públicas y decisiones gubernamentales, que son en gran medida influencias en los estados nutricionales de cada comunidad, en los representantes gubernamentales esta la responsabilidad económica del Estado y la regulación de las políticas públicas que respondan a resolver las necesidades.

Los adolescentes manifiestan que los cambios en el consumo de alimentos tienen sus beneficios como así también efectos negativos, ellos tienen una noción de lo saludable y lo que no lo es, y es allí donde la alimentación tiene un gran papel, dicen que lo que consumen puede mantener, mejorar o empeorar su salud, en la mayoría de las entrevistas se deja ver esta asociación alimentación-salud-enfermedad.

Otra categoría en relación a la alimentación saludable es, las **Estrategias Alimentarias**, acciones y prácticas pensadas para resolver los condicionantes en el

acceso a los alimentos, como así también modo en el que cada individuo con sus recursos hace para satisfacer la necesidad de alimentarse.

Manifiesta Montoya³⁸ en tiempos de escasez las estrategias no son planificadas en los hogares, sino que se dan como respuesta a la situación, partiendo del sentido práctico y creativo aprendido en la cotidianidad. Las elecciones de las estrategias no son ni infinitas ni voluntarias, y se conjugan en función de los futuros posibles y de las condiciones presentes de hogares.

Las respuestas de los adolescentes al respecto de esta categoría fueron:

- (...) *“la situación económica come comidas rápidas y sin verduras.”*
- (...) *“la economía cambio mucho, ahora muy chicos son padres y en las casas viven varios con varios chicos y no pueden darles una alimentación sana, bueno pero esos son algunos, otros prefieren darles chatarra”*
- (...) *“Cuando los papás trabajan y si tienes hermanos en la escuela prefieren comprar comida hecha”*
- (...) *“las comidas sanas tienen varias cosas y se necesita tiempo para prepararlas”*
- (...) *“En la casa comemos lo que cocinan y lo que alcance para comprar”*

En el análisis de estas respuestas se visibilizan notablemente dos factores, el uso del tiempo y el poder adquisitivo, en sus frases los entrevistados consideran que sus recursos alimentarios se ven limitados a la posibilidad de poder comprar o no tales o cuales alimentos, también al dinamismo del hogar y las tareas de los integrantes de la familia, esto hace a la implementación de estrategias alimentarias.

³⁸ Arboleda-Montoya L.M.(2014).Dinámicas y estrategias alimentarias instauradas en hogares de Medellín. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 32(3), pág. 282-289.

Las prácticas alimentarias se reflejan en “lo que se puede hacer” dependiendo la situación, es decir, en el hogar se consume lo que económicamente se puede adquirir y se hace con ello comidas de rápida preparación debido a la disponibilidad de tiempo.

Aquí la 3er categoría que se encuentra en relación a la Alimentación Saludable es **Tiempo Laboral**, el tiempo de trabajo se entiende como todo periodo durante el cual el trabajador permanece en el trabajo a disposición de sus tareas y funciones.

Cada individuo de manera diaria y cotidiana distribuye el uso de su tiempo, y a uno de esos usos se denomina tiempo laboral, cada día el trabajador presta su servicio respetando la duración de la jornada establecida.

Según Alisa del Re³⁹ trabajo para las mujeres es necesariamente una definición distinta de lo que es el trabajo para los hombres. Esta última es la que se adopta generalmente en el sistema de producción de mercancías para el mercado o para la colectividad: el trabajo asalariado.

Para las mujeres, la diferencia se sitúa en el hecho de que históricamente se les ha atribuido (a menudo además del trabajo de producción), el trabajo de reproducción, la procreación de los individuos. Esto ha tenido sus consecuencias y efectos al momento de la elección del tipo de trabajo asalariado, en el nivel de ingresos, en la duración de la jornada laboral.

Para esta categoría las respuestas de los estudiantes fueron las siguientes:

- (...) *“la culpa es de los tiempos”*
- (...) *“ahora por poco tiempo”*
- (...) *“cuando los papás trabajan”*

³⁹ Del Re, A. (1995). Tiempo del trabajo asalariado y tiempo del trabajo de reproducción. *Política y sociedad*, pág. 19, 75.

➤ (...) *“tiempo para prepararlas”*

Tomando como punto de partida la frase “cuando los papás trabajan”, es posible interpretar que el tiempo o extensión de la jornada laboral del responsable de la preparación de los alimentos, influye en la práctica cotidiana.

En sus manifiestos los adolescentes se remiten a la “falta de tiempo” para “cocinar”, pero también aluden a un tiempo histórico en el que nos encontramos, en este presente, en esta etapa de posmodernidad donde por un lado de acuerdo a sus conocimientos, las comidas saludables necesitan de lapsos de tiempos más largos en comparación de aquellas comidas que no lo son, y esa disponibilidad de tiempo no es posible porque se antepone la responsabilidad del tiempo laboral salariado.

En comunidades de área rural como lo es este caso aún se mantiene la asignación de la mayor parte de las tareas del hogar como una responsabilidad por lo general de las mujeres (abuelas, madres, tías, hermanas), pero también son ellas quienes en estos nuevos tiempos sustentan económicamente la familia o suman a los ingresos económicos con alguna actividad laboral, haciendo que tarea de cocinar tenga un limitado tiempo.

La falta de tiempo al momento de elaborar las comidas aparenta ser la razón más pronunciada de que en el hogar se consuma más comidas de preparación rápida o que contenga ingredientes que se pueden remplazar por algunos ya elaborados que se venden en los almacenes, es así el caso de que al realizar pizzas, se compre prepizzas y para la salsa de la misma se emplea un puré de tomate industrializado.

El tiempo laboral juega un papel importante en la vida cotidiana y definitivamente podemos decir que es uno de los que se prioriza a la hora de organizar el día, la semana, el mes, por eso incluso se resta tiempo a otras tareas o se las pospone, como sucede en este caso en cuanto a la elaboración de las comidas, buscan simplificar el proceso de preparación y emplean productos comerciales embazados o empaquetados que contienen una fecha de caducidad alejada de la fecha de fabricación, y se debe a

que contienen elementos conservantes, químicos conservantes, esto en un consumo excesivo o constante puede inferir de manera negativa en la salud de las personas.

La 4ta categoría es **Conducta de Riesgo**, las decisiones hacen a nuestra conducta, a nuestra forma particular de actuar y por lo general se debe a imitación de acciones semejantes que se encuentran presentes en las personas con las que se convive en forma cotidiana, las que nos rodea, como por ejemplo los integrantes de la familia y/o los amigos, tales conductas pueden ser potencialmente dañinas a la salud física o mental.

Si se enmarca las conductas en el tema alimentación y sobre todo en el grupo poblacional adolescencia, dicen los autores⁴⁰ que la participación de la familia disminuye y es donde adquieren mayor importancia los amigos y/o compañeros, es con ellos que se van construyendo nuevos patrones o modelos alimentarios a seguir durante la adolescencia y la etapa adulta.

Aun con los esfuerzos que hacen los profesionales de la salud para que la población en general aprenda a tener una mejor elección de sus alimentos, existen diferencias marcadas entre lo que se conoce y lo que se implementa en la vida diaria.

En una investigación realizada en Uruguay, se documentó que las personas que tienen un mayor conocimiento nutricional, tienen un mayor consumo de frutas y verduras y un menor consumo de alimentos con un alto contenido graso. En contraste, se ha documentado también que a pesar de que la población se encuentre informada y tiene conocimiento de los conceptos básicos de una dieta saludable, este conocimiento no se refleja en la práctica ni en la disminución de conductas alimentarias.

En las entrevistas los participantes respondieron de la siguiente manera:

⁴⁰Sámano R.; Zelonka R.; Martínez-Rojano H.; Sánchez-Jiménez B.; Ramírez C.; Ovando G.;. (2012). Asociación del índice de masa corporal y conductas de riesgo en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes mexicanos Instituto Nacional de Perinatología. Universidad Iberoamericana. Escuela Superior de Medicina del Instituto Politécnico Nacional. Escuela de Dietética y Nutrición del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. México, Ciudad de México. México

-
- (...) *“Me parece que está bien, las comidas tienen verduras, menos que antes pero tienen”*
 - (...) *“Está bien, debemos comer cosas nuevas.”*
 - (...) *“si no quiero desayunar y tengo hambre, compro unas papas fritas y no me hacen mal ni nada.”*
 - (...) *“mucho hacen mal, pero son ricas. No las podría dejar de comer.”*

Una conducta alimentaria puede entenderse como el conjunto de acciones que practica un individuo, ya sea en respuesta a condiciones biológicas, psicológicas o socioculturales, en este caso estamos tratando con un grupo de adolescentes pertenecientes a una zona rural que tiene sus particularidades por hecho de ser adolescentes y por situarse el desarrollo de sus vidas en un espacio socio culturalmente aun con prácticas alimentarias ancestrales.

Los entrevistados dicen tener conocimiento de que alimentos pueden dañar o deteriorar su salud, pero sin embargo no ponen en práctica conductas alimentarias saludables, ya que prevalece para ellos su elección por sabor, gusto o posibilidad de acceso, y si no ven un efecto negativo o molesto en el momento que remplazan un alimento saludable por otro potencialmente dañino, entonces no creen que estén tomando malas elecciones.

A veces surgen alteraciones en el ritmo del consumo o el tipo de alimentos que escogen, las cuales dan origen a lo que se conoce como las conductas alimentarias de riesgo, estas pueden incluso derivar en trastornos alimentarios, los cuales son causantes de afecciones a determinados órganos del cuerpo humano, lo que puede hasta terminar en una enfermedad.

Los entrevistados han naturalizado el consumo de alimentos pocos saludables, si bien en algunos casos manifiestan ser conscientes de los daños frente a los excesos o carencias, afirman o justifican que es parte de una “rutina común”, con el hecho de

que la comida contenga alguna verdura, asumen que ya es saludable, no hay en el relato de ninguno, mención respecto a legumbres, y solo un estudiante comenta que está en su preferencia comer pescado.

Otro aspecto interesante es que consideren “inevitable” el consumo de estos productos, alimentos o comidas poco saludables, sobre todo cuando señalan que lo hacen con frecuencia, lo cual puede ser a causa del enfoque de “novedoso” que tienen estos alimentos en la incorporación de la dieta y es este grupo etario con mayor tendencia probar y consumir lo “nuevo”.

2) Preferencias en las Comidas

Es una de las Meta categorías que deja ver como bien dice la palabra, sus preferencias.

La concepción de preferencias en la alimentación implica una situación de elección y hace referencia a cuál de dos o más alimentos escogerá, diferenciándose así del término de "gusto", ya que éste refiere a una respuesta afectiva a los alimentos y constituye uno de los determinantes de la preferencia.

Según los autores⁴¹, seleccionar los alimentos es una conducta compleja, determinada por aspectos estructurales que establecen el acceso a los alimentos, fenómenos fisiológicos y elementos culturales que incluyen tradiciones, normas sociales y la presencia de los medios masivos de comunicación, entre otros. Por otro lado está también el hecho de que el individuo tiene intenciones de consumir productos alimenticios de acuerdo con su gusto por ciertos sabores y a las necesidades de algunos nutrientes.

La preferencia por sabores, es en esencia aprendida y proviene de la interacción de fenómenos neurofisiológicos y psicológicos (especialmente afectivos). Sin embargo, el determinante más fuerte de la elección es la situación en la cual la persona escoge. Cuando un profesional de salud recomienda modificar alguna costumbre nutricional

⁴¹ Vélez, L. F.; Gracia, B. (2003). La selección de los alimentos: una práctica compleja Colombia Médica, vol. 34, núm. 2, pp. 92-96 Universidad del Valle Cali, Colombia.

debe tener en cuenta que los gustos pueden olvidarse al igual que se aprenden. Pero debe ser un proceso donde, sin olvidar el origen cultural y afectivo de las preferencias, más que suspender, se deben reemplazar gradualmente los sabores y desarrollar habilidades para hacer de la comida una práctica placentera y saludable.

En el marco de esta meta categoría se encontró la categoría “**Momento familiar**”, en cualquiera de sus tipos, la familia se constituye como instrumento natural de la sociedad, su elemento primordial para la unión es el afecto que se da entre sus miembros y que comprometen la existencia de la misma, se funda en el acompañamiento, el apoyo. Hoy en día existe una diversidad de modos y tipos de familia, pero todas aquellas consideradas como tal, están unidas por los vínculos.

Respecto a la alimentación, la familia⁴² ha sido uno de los focos por medio de los que se han intentado atacar los problemas nutricionales y es que en muchas investigaciones, la comida familiar aparece como el evento alimentario compartido por excelencia, siendo considerada un barómetro de bienestar familiar y el epítome de la comida colectiva.

Existen tres grandes líneas de investigación en el estudio de la comida en familia: los estudios que analizan la función de esta práctica; las investigaciones que analizan la relación entre la comida familiar y la estructura social; y finalmente, los trabajos que la analizan como un reflejo de estilos de vida particulares.

Por otro lado, en jóvenes universitarios de la ciudad de Temuco (Chile), se observó una asociación positiva entre frecuencia de comida familiar y bienestar de los encuestados, usando como indicadores la condición física, la propensión a enfermarse y a tener una actitud más positiva frente a la vida. Sin embargo, la relación entre la frecuencia de la comida familiar y el índice de masa corporal no es del todo clara y hay investigaciones que plantean la inexistencia de esta relación.

⁴² Riquelme, O., & Giacomani, C. (2018). La comida en familia: La idealización de un evento social. *Revista chilena de nutrición*, 45(1), 65-70.

En cuanto a las investigaciones que analizan la comida familiar desde el análisis de las estructuras sociales, se distinguen dos perspectivas. En primer lugar, están las investigaciones que plantean que este evento es el reflejo de las transformaciones sociales, que se enfocan principalmente en indagar los factores que podrían asociarse a esta disminución, como son por ejemplo, la urbanización, el individualismo alimentario, la incorporación de la mujer al mercado laboral, los cambios en la composición del hogar y la presión del tiempo. Por otro lado, diversas investigaciones plantean que la comida familiar refleja ciertas diferencias sociales, sosteniendo que la frecuencia de la comida está fuertemente afectada por factores como la composición del hogar, la etnia, el nivel socioeconómico, la empleabilidad, entre otros.

En relación a esta categoría las respuestas de los adolescentes fueron:

- (...) *“Los fines de semana me gusta come”*
- (...) *“Es lo que más me gusta y pido en mi cumpleaños.”*
- (...) *“Más si es por un cumpleaños de alguien de mi familia hacemos asado y bueno ahí en las ensaladas comemos algo de verduras”*
- (...) *“Cuando me junto con mis primas pedimos hamburguesas o milanesas napolitanas con papas fritas.”*

Desde cualquier punto de vista, la preferencia en la alimentación se encuentra atravesada por los momentos familiares, por lo general de acuerdo a las respuestas de los adolescentes, se puede decir que esta influencia es de manera positiva en su generalidad.

Es en sus vidas ese tiempo o momento que propicia un espacio de encuentro, de poder compartir con los otros integrantes, los cuales muchas veces inmerso en sus responsabilidades no tienen la posibilidad de asistir o coincidir al mismo tiempo con la familia, para desayunar, almorzar, merendar o cenar. En la mayoría de los casos los entrevistados daban a entender que era la figura materna del hogar quien se ocupaba

de la preparación de los alimentos, lo cual era consecuente con sus comentarios respecto a que era esa persona la que realizaba comidas más elaboradas o *saludables*.

El momento familiar en estos casos adquiere las características de los tiempos principalmente para el almuerzo o cena, son las comidas del día que pueden reunir a la familia, pero esto tiene entera relación con las disponibilidad de tiempo, es decir, cada integrante tiene asignada diferentes tareas en lo cotidiano de cada día, por un lado los adultos como el padre o la madre, cumplen horarios laborales, los niños o adolescentes asisten a la escuela, y esos horarios que cada uno cumple, muchas veces es la razón por la que durante los días hábiles haya impedimentos de que todos compartan el almuerzo o la cena.

Estos tiempos y espacios de interacción, tienen un impacto en la construcción personal y social de los adolescentes, ellos en sus comentarios describen o asocian al momento no solo como la ocasión de consumir alimentos saludables porque por ejemplo un día no hábil, la encargada/o de “cocinar” está más disponible, sino que también es en esta escena, durante la reunión familiar, que emerge un grupo de emociones positivas, es posible aquí que los alimentos jueguen un papel más importante que la mera satisfacción biológica, aquí los alimentos se comparten, se consumen con agrado y placer.

Otra categoría de análisis frente a los relatos, es las **Comidas rápidas**, se las puede definir como un estilo de alimentación, donde los alimentos se preparan y se sirven para consumir rápidamente en establecimientos del rubro.

Las comidas rápidas tienen su variable “comida chatarra”, la cual se definió como aquella de tipo hipercalórico, rica en grasas, sal y con escaso valor nutritivo.

La comida rápida según Hernández y Rivera⁴³ es, hoy en día, una comida muy consumida debido a sus intensos sabores, su palatabilidad, y su facilidad para adquirirla, si bien este tipo de alimento conlleva una serie de características

⁴³ Hernández Ojeda, R. A. y Riveras Morales, E. K. (2016) *Causas y Consecuencias del Consumo Excesivo de la Comida Chatarra*. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua.

nutricionales, entre ellas están la abundancia en grasas saturadas, el colesterol, alta densidad energética, hidratos de carbono, y un deficiente contenido mineral, que hacen que no sea aconsejable su consumo habitual.

Son también deficientes en fibra y vitaminas, aunque podemos resaltar como positivo que aportan proteínas de alto valor biológicos si se consumen moderadamente. La comida chatarra, también conocida como comida basura, contiene por lo general altos niveles de grasas, sal, azúcares y otros componentes que estimulan el apetito y la sed, lo que tiene un gran interés comercial para los establecimientos que proporcionan ese tipo de comida.

En cuanto a patologías, la comida chatarra se relaciona con la obesidad, con las enfermedades cardíacas, la diabetes, las caries, la celulitis y otros males. La comida chatarra por lo general tiene buen sabor, pero no es nutritiva, es barata y muy accesible, es fácil de preparar, es cómoda de ingerir en la calle o lugares públicos, y su publicidad es muy agresiva. Esta comida es la que se vende más en los centros educativos, restaurantes o tiendas que ofrecen una rápida preparación y servicio. Son alimentos procesados de tal manera que son rápidamente ofrecidos y servidos.

Los adolescentes respondieron:

- (...) *“Me gustan mucho las pizzas, y es sano”*
- (...) *“Me gusta el sándwich de lomito, más que el de milanesa, aunque los dos los hace bien rico una vecina que le compramos”*
- (...) *“El sándwich de lomito que vende mi tía, también choripán, cuando veo y tengo plata compro, también las papas fritas y las brochetas de pollo”*
- (...) *“Me gustan milanesas de pollo, las compramos hechas”*
- (...) *“Las patitas de pollo fritas.”*
- (...) *“Lo que compro siempre es sándwich o pancho.”*

- (...) *“Los Sándwiches, de miga o lomito y las brochetas de pollo”*
- (...) *“Pero a mí me gustan comidas como la pizza y los panchos”*
- (...) *“Más rápido y fácil es hacer papas fritas que a todos nos gusta”*

Es parte de los hábitos alimentarios la ingesta o consumos de estas comidas rápidas, se debe a que el tiempo de preparación responde a la necesidad de simplificar la tarea de “cocinar”, como podemos ver, el factor tiempo sería en estos casos, la justificación al consumo consiente de comidas con bajo nivel nutricional y alto contenido graso (saturadas).

Ellos son capaces de identificar en forma comparativa que alimentos o comidas son más o menos saludables que otros, tomando como parámetro la información en cuanto que, tanto los medios de comunicación como lo aprendido en la escuela o la familia les señala aquellos alimentos que pueden potencialmente y de acuerdo al modo de consumo, afectar negativamente al estado de equilibrio en la salud.

Pero son también estos mismos alimentos que por sus preferencias en sabores o palatabilidad terminan siendo los elegidos, los consumidos. En cuanto al factor económico, aquí podría ser un limitante positivo, teniéndose en cuenta que ellos dicen en su mayoría que estos alimentos se obtienen al comprarlos listos para el consumo, por otra parte es alarmante que prevalezca sus preferencias en el modo de cocción de las frituras, esto puede indicar que no solo se trata de comidas rápidas chatarras, sino también platos combinados con la introducción alimentos fritos, como las milanesas que pueden o no ir acompañadas de un cereal como el arroz, verduras como ensaladas, o papas fritas.

Es otra categoría **Productos procesados e industrializados**, se refiere a los alimentos industrializados o alimentos procesados, es la transformación de productos alimenticios en productos comercializables, ya sea por procesamiento que utiliza máquinas, equipos y/o fuerza de trabajo contratada.

Los alimentos industrializados⁴⁴ son aquellos que se derivan de los productos del campo, la materia prima son los productos agropecuarios, a los cuales se les han añadido sustancias químicas para modificar su sabor y/o consistencia, para que puedan ser conservados durante períodos largos de tiempo.

La expresión industrias alimentarias abarca un conjunto de actividades industriales dirigidas al tratamiento, la transformación, la preparación, la conservación y el envasado de productos alimenticios. Esta industria actualmente ha experimentado un intenso proceso de diversificación y comprende desde pequeñas empresas tradicionales de gestión familiar, caracterizadas por una utilización intensiva de mano de obra, a grandes procesos industriales altamente mecanizados basados en el empleo generalizado de capital. Muchas de las ramas de esta industria dependen totalmente de la agricultura o la pesca locales.

A medida que avanza la tecnología aplicable en mejora respecto a los procesos de las maquinarias, se suman nuevos productos industrializados o procesados, los cuales remplazan de manera habitual los ingredientes o modo de cocinar. Hoy en día existen platos que solían ser de largo proceso hogareño, ya listos y empaquetados en las góndolas comerciales.

Los actores sociales enunciaron:

- (...) *“en la gelatina prefiero la que viene en cajita, viene en polvo pero en caja.”*
- (...) *“para que sea más rápido compramos las tapitas hechas, para la salsa de la pizza también compramos el puré en cajita y la prepizza,”*
- (...) *“aceitunas”*

⁴⁴ Berkowitz, D. E., Malagie, M., Jensen, G., Smith, J. G. D. L., Svagr, J. J., Spiegel, J. & Pant, N. M. (2012). *Industria alimentaria*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT).

En la actualidad contamos con una gran variedad de productos industrializados, procesados y comercializados en cuanto al rubro de la alimentación, por un lado tenemos productos en condición de remplazo como los mencionados por los adolescentes (las prepizzas), las cuales antes eran elaboradas desde un conjunto de ingredientes que mediante un procedimiento de preparación toman un tiempo estipulado para instancia hasta el punto de estar lista para la cocción, por otro lado se crearon nuevos productos que nacieron en la industria de los alimentos procesados, es el caso de por ejemplo algunas golosinas.

En esta industria la característica principal es la conservación por periodos de tiempo superiores a los naturales, sucede por ejemplo con las aceitunas, en casos como este un beneficio es la posibilidad de acceder a alimentos que por cuestiones de ubicación geográfica no son producidos en ciertos lugares, es decir que la exportación e importación permite a los consumidores obtener alimentos que no son locales y en cuantos los que si son, pueden ser comercializados y así contribuir al circuito económico.

Otros alimentos de esta industria sufren procesos tan sorprendentes que cambian sus estados corpóreos, por ejemplo la leche, obtenida en estado líquido natural puede pasar a convertirse en un estado de polvo (leche de formula) apto para el comercio con una posibilidad de conservación de un año desde su envasado hasta la caducidad, los modos de conservación son tan variantes como la cantidad de tipos de alimentos.

La incorporación de estos productos en la práctica cotidiana de los platos alimentarios, ha permitido reducir los tiempos de preparación como así también modificar los sabores, es indiscutible que no todos elaboran un mismo tipo de comida de la misma manera, por lo tanto en cuanto a los productos alimentarios industrializados sucede lo mismo, hay variantes en los ingredientes, y por ende diferencias en los sabores.

3) Preferencias Alimentarias Ancestrales

Estas preferencias según los principales hallazgos, reflejan la participación activa del adulto mayor, Para este grupo etario la alimentación se basa en la unión familiar, el adulto mayor juega un papel principal en la alimentación de los hogares, por lo que de esta manera es permisible identificar costumbres y prácticas alimentarias que en su gran mayoría se mantienen con el tiempo, transmitidas de modo generacional, es una forma de traer a colación la memoria alimentaria, la cual enriquece el presente y mantiene vivo el pasado.

Estos saberes han permeado nuevas generaciones y se debe resaltar el papel de la mujer, ya que es portadora de la memoria alimentaria y actora fundamental en la configuración de las identidades, hábitos y prácticas alimentarias; pues son las mujeres las que cuentan con mayor participación en la cocción diaria de alimento.

Los alimentos como dicen Alvares y Sammartino⁴⁵ están caracterizados como “productos tradicionales”, “productos típicos” o “productos de la tierra” y ciertos conjuntos de elaboraciones designadas como “platos típicos” o “platos regionales” también son fruto de esa construcción social y conforman un patrimonio “activo” (no congelado) vinculado a un territorio y tensionado entre la permanencia y la innovación, en tanto constituye un complejo modificable por la acción continua de apropiaciones, intercambios, adaptaciones, nuevas preferencias alimentarias, prácticas de consumo e interpelaciones de la dimensión identitaria.

De platos típicos y regionales emblemáticos como las humitas y los tamales, emerge un saber tradicional específico: las primeras se consumían en verano y los segundos en invierno, cuando los “verdaderos” tamales se preparaban con charqui y harina de maíz crudo, lo que refleja el grado de condicionamiento que tiene la época del año y los recursos alimentarios disponibles.

⁴⁵ Álvarez, M., & Sammartino, G. (2009). Empanadas, tamales y carpaccio de llama: Patrimonio alimentario y turismo en la Quebrada de Humahuaca-Argentina. *Estudios y perspectivas en turismo*, 18(2),pág. 161-175.

Respecto a los procesos de transformación en las prácticas de estas preparaciones, se puede decir que en la actualidad es frecuente la sustitución de la harina por la sémola (de menor costo y fácil obtención) y del charqui por carne picada. Por otra parte se admite la ruptura de la estacionalidad: los tamales, aunque no sean los “verdaderos”, pueden ahora consumirse en cualquier época del año, como las humitas, que eran propias de la época de cosecha de los choclos.

En relación a la metacategoría desarrollada surgió la categoría **Por adaptación**, es en palabras muy simple cambiar una cosa, modificarla o ajustarla para que sea válida, sirva, funcione, etc., frente a una situación nueva y con características distintas.

El proceso de adaptarse está relacionado con cambios, en términos fisiológicos, la palabra adaptación se usa para describir el ajuste del fenotipo de un organismo a su ambiente. Esto se llama adaptabilidad, adaptación fisiológica o aclimatación.

Las adaptaciones son mecanismos mediante los cuales los organismos hacen frente a las tensiones y presiones de su medio ambiente, su contexto. Los organismos que se adaptan a su ambiente son capaces de: obtener aire, agua, comida y nutrientes, para hacer frente a las condiciones físicas como la temperatura y la luz.

Pero la adaptación es, en sociología y psicología, el proceso por el cual un grupo o un individuo modifica sus patrones de comportamiento para ajustarse a las normas imperantes en el medio social en el que se mueve.

La adaptación para Cipriano Chavez⁴⁶ en la adolescencia implica hacer referencia a un constructo de mucha importancia en el desarrollo y bienestar del individuo. Es un parámetro imprescindible a la hora de evaluar la estabilidad emocional y la personalidad del adolescente.

⁴⁶Cipriano Chavez, K. G. (2017). Valores interpersonales y adaptación de conducta en adolescentes secundarios de una IEE de la ciudad de Trujillo. Peru.

Borja y Bosques⁴⁷ Consideran que la adaptación humana tiene dos procesos. Por un lado, ajusta la conducta del individuo a sus propios deseos y necesidades. Por otro, ajusta su conducta a la circunstancias de su entorno, es decir, a las normas, preferencias y necesidades de las personas con las que interactúa a lo largo de su vida. Existen cuatro niveles de adaptación en el adolescente: personal, familiar, social y escolar.

Los adolescentes manifiestan:

- (...) *“mi mamá las hace y eso si como”*

- (...) *“Mucho mucho no me gustan las comidas de antes pero de todas prefiero el locro y la carbonada”*

Dentro de los niveles de adaptación como lo social, lo escolar, lo personal y lo familiar, se encuentra la razón por la cual los adolescente respondieron de tal manera que aparentan ser los platos ancestrales algo que comen o consumen porque es la comida que se preparó para ese momento.

Ellos manifiestan que si les gustan o disfrutan de algunos platos típicos, y ese disfrute puede ser el hecho de compartir con los seres que aprecian como así también porque no son elaborados con frecuencia y esto último le da una posición diferente en la comparación de sabor o elección. En las entrevistas varios de ellos mencionan a una mujer del hogar como el símbolo de encargada de estos platos, lo que significa que también le da un valor positivo y diferente a estas comidas.

En sus hogares o junto a sus familias consumen lo que el resto de ellos consume, lo que indica la adaptación, una adaptación familiar, donde todos en el hogar comen lo mismo, donde aunque no sea el plato favorito, se come porque es ese el menú del día, “lo que hay para comer”.

⁴⁷Borja, L. E. A., & Bosques, E. (2012). Adaptación familiar, escolar y personal de adolescentes de la ciudad de México. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 17(2), 263-282..

Para esta categoría, **Estación del año**, se hará referencia a Burgos⁴⁸, quien en su trabajo nos dice que la productividad potencial absoluta es un valor de producción vegetal que el hombre no puede sobrepasar con la tecnología, porque depende directamente de la energía solar disponible y del proceso de su conversión en energía química, por la fotosíntesis y la respiración.

En dicho proceso la estación del año en la que nos encontremos intervendrá causando una buena o mala producción. Así como la producción de los alimentos naturales aun con la avanzada tecnología no puede desprenderse de los estados climáticos, el consumo de los alimentos tampoco, aunque es más bien la temperatura que hace a la decisión de elegir o no un alimento. En otros casos se requiere de ingredientes que debidos a la época del año no hay o tienen un precio muy elevado por su escases.

En nuestro país, debido a la ubicación geográfica, verano es desde el (21 de diciembre a 20 de marzo), otoño (21 de marzo a 20 de junio), invierno (21 de junio a 20 de septiembre) y primavera (21 de septiembre a 20 de diciembre). Estas son las estaciones a las que se hace referencia y de las cuales depende el consumo alimentario.

La tierra nos proporciona las frutas y vegetales con el contenido nutricional necesario para afrontar sanamente cada estación del año, en cada lugar del planeta. De esta manera subsistimos como especie desde tiempos remotos hasta la actualidad.

En relación a esta categoría los adolescentes refieren:

- (...) *“En invierno, cuando hace frio y un día con tiempo como el 25 de mayo, se hace locro en mi casa”*
- (...) *“El locro, carbonada y las humitas no comemos seguido porque lleva tiempo pero también depende la época”*

⁴⁸Burgos, J. J. (1984). El clima en la producción de alimentos en América Latina. Buenos Aires. República Argentina

- (...) *“Para el 25 de mayo mi mamá o mi abuela hacen locro, sé que es saludable porque tiene carne, verduras y es hervido, me gusta es rico con cebollita de verdeo.”*

- (...) *“El picante lo hacen en agosto el primero de agosto cuando damos de comer a la tierra, si hay maíz para la macita del tamal también hacemos para esa fecha.”*

Cuando consumimos frutas y verduras de estación colaboramos con el correcto funcionamiento de nuestro organismo, y además también contribuimos con la economía del hogar, ya que los alimentos de estación son más baratos, pues al aumentar la cantidad de un mismo producto en el mercado baja considerablemente su precio. Aquí se aplica un principio básico es que a mayor oferta menor demanda.

La graduación de las temperaturas propicia el consumo de ciertas comidas, de acuerdo con los relatos, se podría decir que hay mayor incidencia en platos como locro o tamal durante estaciones del año frías, en otoño- invierno, pero sucede también hay una influencia de los vegetales de temporada, y por ello la humita por ejemplo será de consumo frecuente en verano, es según los ancestrales calendarios, la época en la que el maíz llega a su punto de maduración para la preparación de este plato, si de aquí nos trasladamos al plano económico, es evidente que el menor costo hace a su consumo.

Las estaciones del año son garantes de la abundancia en vegetales de temporada, y hasta en cierto punto responsables de la conservación de recetas alimentarias ancestrales.

Si habláramos de mayor o menor consumo de alimentos en vinculación con las estaciones del año, notaremos que es muy evidente consumir más líquidos en épocas de calor, así ocurre con las comidas, el cuerpo, el organismo genera una demanda de determinados alimentos según la estación del año que condiciona las temperaturas en el mismo. Es más común la ingesta de verduras en ensaladas en épocas de verano

que de invierno, de lo contrario, un locro por su modo de preparación y tipo presentación será preferido en días fríos.

Las estaciones del año clasificarán a los alimentos, platos y comidas por sus ingredientes, modo de elaboración y presentación para el consumo.

Categoría de análisis denominada **Transmisión cultural**, si pensamos en una comida típica argentina, podemos remitirnos al asado o parrillada (carne y entrañas de vaca cocinadas a las brasas), además de las empanadas (especie de pasteles rellenos de carne y otros gustos), los tamales, las humitas o el locro.

Una parte muy significativa de la cultura del hombre está constituida por su alimentación, a través de su relación con la naturaleza comestible que lo rodea. Este aspecto está enteramente relacionado con la naturaleza, el clima o la ubicación geográfica.

En todas las culturas se adopta un conjunto de creencias o actitudes, compartidas y socialmente construidas, que incorporan aspectos afectivos y sensoriales, consecuencias anticipadas (efectos positivos y negativos de una manera de comer), estereotipos ideales, entre otros, que intervienen a la hora de aceptar o rechazar un alimento y decidir su consumo permanente o esporádico.

Los autores⁴⁹ dicen que a través de la vida diaria, en lo cotidiano, el trato normal, los ritos diarios que va llevando a cabo la familia, la interacción marital y la interacción filial, en ella, los padres, madres y los adultos significativos, van reproduciendo las pautas de interacción que a su vez tuvieron con propios progenitores y hermanos, influyendo a su vez en lo que serán los estilos de vida de sus hijos. Siendo así que es la mujer, la madre o la abuela la que transmite la práctica de la artesanía, textilería, conocimientos de los antepasados y de los usos medicinales de distintos elementos, es también en muchos casos la encargada de cultivar la tierra familiar, la que siembra

⁴⁹Denegri-Coria, M., Knabe-Álvarez, Y., Sepúlveda-Maldonado, J., Orellana, L., Ruiz, O., Vivallo, O., & Schnettler-Morales, B. (2016). Socialización y transmisión intergeneracional en pautas del consumo de alimentos: su impacto en la identidad cultural alimentaria en mujeres mapuche urbanas de Chile. *Ra Ximhai*, 12(4), pág. 57-70..

hierbas, frutos, así como también domestica los animales y transmite las pautas de alimentación y de los alimentos buenos y los malos.

Con respecto a esta categoría, los entrevistados respondieron:

- (...) *“el locro comemos cuando hace mi abuela o mi tía”*
- (...) *“el guiso me gusta pero no todos, y no todos lo hacen de la misma forma”*
- (...) *“Hay comidas ricas que son sanas y son recetas que enseñan las abuelas”*
- (...) *“Es rico el locro, los tamales, las humitas, el picante de pollo, picante de mondongo, y las empanadas de mondongo, llevan tiempo para cocinar, para preparar, cuando puedo ayudo a cocinar”*
- (...) *“En mi casa de comidas de antes y que a mí me gusten, es los tamales”*
- (...) *“Después si como locro y picante de pollo pero en la casa de mi abuela o cuando hace mi mamá”*
- (...) *“Llevan su tiempo hacerlas y no cualquiera sabe, por ejemplo locro, picante de pollo, tamales y el más común”*

Si consideramos que la pertenencia cultural es uno de los factores que tiene mayor impacto en la conducta alimentaria, es necesario explicar que también se refiere a las formas de cultivar, cosechar, preparar los alimentos y a los ritos o celebraciones asociados.

En la actualidad existen instituciones educativas como institutos gastronómicos donde es posible estudiar, practicar y reproducir la elaboración de platos típicos, regionales o tradicionales, pero en un principio, estas recetas eran transmitidas de generación en generación, más comúnmente de forma oral y desde la práctica, en cada familia por lo general la figura materna o la mujer asignada a esa tarea, era quien tenía

el conocimiento heredado de su madre, tía, hermana o abuela y por consiguiente pasaba los saberes a su descendencia.

Según las palabras y menciones de los entrevistados, con ellos o en sus casas acontece lo mismo, es una mujer quien adquirió el conocimiento de un ancestro de su familia y ahora reproduce los modos de preparación en cuanto a las comidas ancestrales.

La cultura alimentaria o modelos alimentarios y nutricionales, son de suma relevancia, forman parte de la herencia cultural de todos los grupos de personas y pueblos, son un patrimonio, un patrimonio que se mantiene o subsiste gracias a la transmisión cultural alimentaria, a que en las familias, sobre todo en estas de zona rural, aun se encuentren arraigadas en los saberes ancestrales.

Por los comentarios y respuestas de los adolescentes se puede deducir que es posible que las recetas de sus ancestro cuando sean practicadas por ellos, sufran modificaciones, ya sea por el remplazo de ingredientes como suele pasar con las empanadas donde la masa que las recubre ahora en algunos casos se usa la comercializada producto de la industria alimentaria, o simplemente esas modificaciones se deba que por razones de sabores quiten o agreguen ingredientes.

Solo el tiempo en su transcurrir demostrara cuales procesos de cambios se efectuaran.

4) Alimentación Ancestral vigente y nueva

Es la última metacategoría de análisis, es la que hace una mejor comparación entre las prácticas ancestrales sostenidas con el paso del tiempo y la introducción de los nuevos hábitos alimentarios.

Los alimentos o comidas ancestrales son aquellos alimentos usados por nuestros ancestros, aquellos que aportan gran variedad de nutrientes como minerales, vitaminas, antioxidantes y prebióticos, entre otros. Estos alimentos se han ido olvidado

con la tecnificación de la industria alimentaria y el procesamiento de los alimentos, las nuevas tecnologías en la industria de la alimentación incorporaron mecanismos de conservación que transformaron los alimentos.

Manifiesta Morales Picuasi Paccha Sofía⁵⁰ que la alimentación ancestral se refiere a las costumbres tradicionales que tienen ciertos grupos humanos, dichas costumbres se van transmitiendo de generación en generación, las mismas que pueden cambiar, mantenerse o combinarse con las culturas que conviven, dependiendo de la manera en cómo estos grupos se han relacionado entre sí a lo largo de los años.

Con el tiempo y a medida que nos hemos "civilizado" y hemos desarrollado la agricultura, nuestros hábitos alimentarios y por ende nuestra ingesta dietética ha ido cambiado dramáticamente en comparación con nuestro pasado ancestral.

Los sistemas alimentarios indígenas poseen un amplio ecosistema en el cual llevan a cabo diversas actividades como, por ejemplo: agrícolas, pecuarias, caza, pesca, trueque, recolección y la comercialización de productos propios de cada territorio.

Los estrechos vínculos entre territorio y sistemas alimentarios se relacionan con los procesos sociales y los diversos entornos económicos, culturales, climáticos, del ambiente, del suelo y las cualidades de los alimentos obtenidos en cada estación del año.

Entre los multifactores hay uno que más ha influido en los cambios alimentarios, es la migración, ya que estas personas muy lejos de su origen no tienen la posibilidad de conseguir los alimentos autóctonos de su zona, ellos tienen que acceder a nuevos productos y esto consecuentemente influye en la modificación de su patrón dietético. Por otro lado la interculturalidad, asimismo influye de gran manera, ya que existe un intercambio de conocimientos de ideas entre personas de diferentes lugares, de diferentes etnias, los niños también juegan un papel importante dentro de este

⁵⁰Morales Picuasi, P. S. (2018). *Conocimiento y prácticas de alimentación ancestral en personas mayores de 50 años de la comunidad de Carabuela, Cantón Otavalo*, (Bachelor's thesis). Ecuador.

problema ya que ellos en el medio escolar se relacionan con diferentes grupos sociales y étnicos.

En esta última metacategoría se analiza solo una categoría, la **Fusión Alimentaria**.

Herrera Pérez y Muñoz Oviedo⁵¹ expresan que no se puede hablar de la globalización, el modernismo y el capitalismo como los factores que destruyen la cultura alimentaria regional o autóctona, sino como los detonantes a la búsqueda de la identidad materializada en la cocina nacional.

Consideran que la globalización tiene un efecto directo en la vida, desde el punto de vista en donde fortalece las tradiciones en busca de una identidad y a través de ingredientes, recetas y formas de cocinar se ha logrado establecer pautas de una identidad influenciada por sus raíces étnicas.

Las formas de apropiación se conjugan con el patrimonio cultural, la conservación de productos, la innovación de técnicas, la reafirmación de costumbres, identidades y hábitos alimentarios. En estos tiempos pocas preparaciones se realizan tal cual como hace dos o más generaciones atrás, en el hoy se presenta una forma de combinación en cuanto los hábitos alimentarios, están los ingredientes naturales y otros procesados comerciales que juntos hacen a un plato típico y local.

En cuanto a la mencionada categoría los adolescentes respondieron:

- (...) *“Como digo, muchos cambios no hay, antes y ahora se come picante de pollo, humitas, piza o salsa con arroz”*
- (...) *“menos tiempo que antes para cocinar locro o pollo al horno con arroz, por ahí la pizza, milanesas con arroz o los panchos mucho hacen mal pero son ricos”*

⁵¹Herrera Pérez, T., & Muñoz Oviedo, D. M. (2019). *La revalorización de los alimentos ancestrales ecuatorianos* (Bachelor's thesis, Quito). Ecuador

- (...) *“Hay comidas de antes que si se preparan un poco diferente, se pueden hacer un poquito más rápido, como las empanadas, pero otras no, como el locro”*
- (...) *“bueno cuando hay tiempo locro, las empanadas de carne y pollo, los ñoquis. Aunque más me gusta el sándwich de milanesas”*
- (...) *“Si como locro, carbonada. Pero me gusta lo nuevo como milanesas con puré.”*
- (...) *“están las humitas, el pastel de choclo, las empanadas, bueno las milanesas”*
- (...) *“como comida de antes elijo el asado, el guiso también puede ser pero fideos chiquitos”*
- (...) *“me gusta el locro, sino más común en mi casa es comer, milanesas de carne molida, pizza”*
- (...) *“En mi casa y creo en varias familias se sigue haciendo humitas, tamales, Pero los jóvenes somos más del sándwich, a mí me gusta los de lomitos”*
- (...) *“Me gusta el locro, tamales, humitas... También me gusta pizza, pollo al horno, asado, milanesas de pollo”*
- (...) *“sopa de maní llevan tiempo, comemos pocas veces... Me gusta más las hamburguesas, milanesas”*
- (...) *“si comemos locro, picante de pollo... las pizzas y papas fritas hago yo”*
- (...) *“Los tamales llevan muchas cosas y me dijeron la masa es con un maíz especial, pero si me gustan... El sándwich y la brocheta de pollo compro”*

- (...) *“locro me gusta, si es picante de pollo, empanadas, son ricos... milanesas con ensalada comemos”*

- (...) *“picante de pollo, tamales, guiso, salsa con arroz, pizza, milanesas con arroz, pancho y sándwich son los que más como”*

Los alimentos tienen una importancia cultural e identitaria para cada comunidad, es lo que comúnmente conocemos como platos típicos, regionales y/o tradicionales, ya que cada ingrediente que conforma el plato tiene una historia.

Si mencionamos la composición típica de este tipo de plato, diremos que por lo general tiene una base de arroz, pasta, harina de trigo o maíz, acompañada por tubérculos o huevos, o pocas hortalizas y carne de vaca. Son platos que varían de a poco, constituyendo una dieta de alimentos que se fusionan con alimentos de alto contenido de azúcares simples (bebidas azucaradas y dulces) o cereales refinados, y es debido a los intercambios culturales, la interacción con otras comunidades que aún se mantiene el consumo de comidas típicas, pero también se debe en muchos casos a que los momentos familiares facilitan esa posibilidad, como así también el hecho de que alguna de esas comidas pertenece a sus gustos selectivos, entonces podemos decir que en lo cotidiano practican hábitos alimentarios que incluyen productos industrializados comidas rápidas (comidas chatarras) como otros de origen ancestral.

Se evidencia en las respuestas una transformación intervenida por diversos factores, que han logrado crear nuevos hábitos alimentarios, coexisten en un mismo plato productos regionales como productos industriales alimentarios, o en la dieta diaria es posible que en el almuerzo de un día se encuentre presente una comida típica, pero al día siguiente una comida charra. Se fusionan todo el tiempo los alimentos y las comidas en lo cotidiano de sus prácticas.



CONCLUSIÓN

La alimentación no es solo un proceso mecánico o inconsciente que responde meramente a la necesidad biológica, tiene un significado de gran envergadura, es un producto socio cultural, una construcción socio-histórica, el resultado de muchos factores; la misma va cambiando en relación con las necesidades básicas, con las posibilidades de acceso, los factores externos y las preferencias que tiene cada persona, es adaptable, mutable colectivamente o individualmente.

La investigación se desarrolló con adolescentes femeninos y masculinos de entre 16 a 19 años de edad, los mismos asisten a clases, a 5to año del nivel secundario, en el colegio secundario N°29 de la Localidad de Rodeito. Ellos en sus relatos logran asociar los estados de salud-enfermedad con la dieta alimentaria cotidiana, reconocen algunas prácticas alimentarias ancestrales pero en su mayoría naturalizan el consumo de comidas chatarras, alimentos con alto contenido calórico y/o grasas saturadas que ellos mencionan pueden potencialmente afectar negativamente su salud, igualmente consideran que si se trata de sabores, ellos ven a la transición alimentaria como un proceso de cambio "bueno".

En cuanto a sus preferencias gastronómicas, prevalece la palatabilidad por sobre la noción de cuan impacto negativo tenga el mantener una alimentación con incidencia en productos procesados e industrializados. Los estudiantes dicen estar condicionados por la disponibilidad de tiempo de quien tiene asignada la tarea de elaborar las comidas en sus hogares, como así también por los recursos económicos, así como estos se despliegan un número de muchos factores que los atraviesa a la hora de consumir los alimentos, el acceso tiene factores externos como la estación del año que varía las temperaturas y permite o no la producción de cierto tipo de frutos, vegetales, o procesos de tratado como la carne cuando se transforma en charqui (ingrediente de los tamales, un plato ancestral).

Los adolescentes comentan que aún se mantienen en la familia prácticas alimentarias ancestrales, quizás con menor frecuencia en la medida del paso generacional, pero aún hay una abuela, una madre, una tía o una hermana que elabora

estos platos típicos locales, esta figura de acuerdo a las entrevistas, es por lo general una figura femenina, una mujer que adquirió el saber de otra integrante mayor. Los platos más comunes mencionados son la Humita, la carne asada, el tamal, las empanadas y el locro, estos cobran mayor significancia en sus vidas cuando son compartidos en los eventos o momentos familiares.

En la actualidad la alimentación diaria se encuentra muy influenciada por la incorporación de ingredientes procesados e industrializados o platos totalmente ajenos socio-culturalmente, si bien estamos en el marco de una comunidad de zona rural, el avance de los medios de transporte y comunicación, han permitido a la comunidad como muchas otras, a llevar una fusión alimentaria, a cocinar un día alimentos tradicionales autóctonos y al siguiente alguna que otra comida rápida.

Se han incorporado a sus hábitos alimentarios cotidianos preparaciones como pizzas, panchos, sándwiches, milanesas fritas, papas fritas, choripán, las cuales fueron más frecuentemente nombradas, pero hay otras como hamburguesas y brochetas de pollo que también son parte de sus dietas.

Como podemos ver incluso el número de tipos de comidas nuevas es mayor que la cantidad de comidas ancestrales.

A partir de la realidad estudiada, considero que en este contexto, la educación para la salud tiene una gran tarea de intervención, desde un abordaje integral con posicionamiento en el paradigma cualitativo e interpretativo, implementando estrategias para revalorizar los saberes alimentarios ancestrales que contribuyen a una buena nutrición. Es muy importante la conservación del patrimonio gastronómico, promover hábitos alimenticios saludables, apostando a la valoración y el rescate de las prácticas ancestrales que en muchos casos queda solo en el retórico discurso. Identificar factores protectores y potenciarlos a fin de contribuir con la comunidad.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, M., & Sammartino, G. (2009). Empanadas, tamales y carpaccio de llama: Patrimonio alimentario y turismo en la Quebrada de Humahuaca-Argentina. *Estudios y perspectivas en turismo*, 18(2),pág. 161-175.
- Aranceta-Bartrina, J. (2004). Hábitos alimentarios de los alumnos usuarios de comedores escolares en España. Estudio “Dime Cómo Comes”. Atención Primaria, Pag131-139.
- Arboleda-Montoya L.M.(2014).Dinámicas y estrategias alimentarias instauradas en hogares de Medellín. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 32(3), pág. 282-289.
- Arenas, P. (2011). El carácter social de la alimentación. Publicado por IntraMed.
- Baldium, M. y otros (2012). En la cuerda con los adolescentes. Programa de Atención a menores en circunstancias especialmente difíciles. Programa del Ministerio de Salud de la Nación. Argentina.
- Beck, H. (1968). Concepto y presupuestos gnoseológicos del método inductivo. Anagrama, Buenos Aires, Argentina.
- Bergel Sanchis, M. L. (2014). Malnutrición, condiciones socio-ambientales y alimentación familiar, Tesis Doctoral. Facultad de Ciencias Naturales y Museo.
- Berger, P.; y Luckmann, T.. (1979). La construcción social de la realidad, Buenos Aires: Amorrortu.
- Berkowitz, D. E., Malagié, M., Jensen, G., Smith, J. G. D. L., Svagr, J. J., Spiegel, J. & Pant, N. M. (2012). *Industria alimentaria*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT).

- Borja, L. E. A., & Bosques, E. (2012). Adaptación familiar, escolar y personal de adolescentes de la ciudad de México. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 17(2), 263-282..
- Borjas Santillán, M.A. (2018). Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, pag: 1-15.
- Bourdieu, P. (2013). *El sentido práctico*. Siglo Veintiuno Editores, Buenos Aires.
- Bourges, H. (1988). Costumbres, prácticas y hábitos alimentarios deseables e indeseables. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición* 39 (3): 767-779.
- Burgos, J. J. (1984). *El clima en la producción de alimentos en América Latina*. Buenos Aires. República Argentina
- Camberos, M. (2000). La seguridad alimentaria de México en el año 2030. *Ciencia Ergo Sum*, 1:49-55.
- Censo Nacional de Población y Vivienda (2010). Localidad de Rodeito. Jujuy. Instituto Nacional de Estadística y Censo. Argentina.
- Cid, P.; Merino, J. M.; Stieповich, J. (2006). Factores biológicos y psicosociales predictores del estilo de vida promotor de salud. Departamento de Enfermería, Facultad de Medicina, Universidad de Concepción, Chile.
- Cipriano Chavez, K. G. (2017). Valores interpersonales y adaptación de conducta en adolescentes secundarios de una IEE de la ciudad de Trujillo. Peru.
- Del Re, A. (1995). Tiempo del trabajo asalariado y tiempo del trabajo de reproducción. *Política y sociedad*, pág. 19, 75.
- Denegri-Coria, M., Knabe-Álvarez, Y., Sepúlveda-Maldonado, J., Orellana, L., Ruiz, O., Vivallo, O., & Schnettler-Morales, B. (2016). Socialización y transmisión

-
- intergeneracional en pautas del consumo de alimentos: su impacto en la identidad cultural alimentaria en mujeres mapuche urbanas de Chile. *Ra Ximhai*, 12(4), pág. 57-70..
- Duero, D. G. (2003). La Gestalt como teoría de la percepción y como epistemología: aportes y desarrollos. Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Córdoba.
- García Palacios, M. (2008). Animales en las religiones de la India. Pensamiento de la India. Ediciones La Rosa, pag 9.
- García, M.; Pardo, J.; Arroyo, A. y Fernández, V. (2008). Dinámica familiar y su relación con hábitos alimentarios. Estudios sobre las culturas contemporáneas, 6:9-46.
- GIC Vargas, CPM Bastías . 2006. Revista Horizontes educacionales.Chile
- Hernández Ojeda, R. A. y Riveras Morales, E. K. (2016) *Causas y Consecuencias del Consumo Excesivo de la Comida Chatarra*. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua.
- Herrera Pérez, T., & Muñoz Oviedo, D. M. (2019). *La revalorización de los alimentos ancestrales ecuatorianos* (Bachelor's thesis, Quito). Ecuador
- Jaramillo, L. (2007). Concepción de Infancia. Revista del Instituto de Estudios Superiores en Educación Universidad del Norte. N°4. Pag.108-123.
- Lacunza, A.B.; Sal, J.; Yudowsky, A. (2009). Perspectiva interdisciplinaria de hábitos alimentarios en adolescentes: transición nutricional y conductas alimentarias de riesgo. *Diaeta* (B. Aires). Pag 34-42.
- López de Blanco, M.; Andres C. (2005). La transición alimentaria y nutricional: Un reto en el siglo XXI. Amorrortu, Caracas.

- Macedo-Ojeda G., Bernal-Orozco M. F., López-Uriarte P., Hunot C., Vizmanos B., Rovillé-Sausse F. (2008). Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara, México, pag.16, 29-41.
- Martínez, R. G., Medina H., F. (2007). Convenio de Cooperación Técnica CEPAL-FUJUDES NU. CEPAL. Universidad Nacional de Jujuy. Fundación Jujeña para el Desarrollo Sostenible, pág: 44.
- Max Agüero, E. F. (2012). Intervención Comunitaria y Educación para la Salud. Max Ediciones, Argentina, pág. 51.
- Meneses, B.; Sorley, M.; Castro-Celis, V.; Cetina-Cetina, J.; Quintero-Rangel, J.K.; Sepulveda-Parra, L.K. (2018). Análisis de los criterios normativos y jurisprudenciales establecidos para la imposición de sanciones y su relevancia en el marco del sistema de responsabilidad penal para adolescentes. Universidad Simón Bolívar, Sede Cucuta, Facultad de Ciencias Jurídicas Sociales, San José de Cucuta.
- Morales Picuasi, P. S. (2018). *Conocimiento y prácticas de alimentación ancestral en personas mayores de 50 años de la comunidad de Carabuela, Cantón Otavalo*, (Bachelor's thesis). Ecuador.
- National Center Health Statistics (1995). Executive summary of workshop to consider secular trends and possible pooling of data in relation to the revision of the NCHS Growth Charts. CDC. U.S. Department of Health and Human Services. Página 36.
- Ortiz, A., Vásquez, V. y Montes, M. (2005). La alimentación en México: enfoques y visión a futuro. *Estudios Sociales*, 1:7-34.
- Oviedo, G. L. (2004). La definición del concepto de percepción en psicología con base en la teoría Gestalt. *Revista de Estudios Sociales* 18, pag 89-96.

-
- Pallarès, M.; Chiva, O., (2018). El lugar del individuo en la era post-postmoderna. *Pensamiento*, vol. 74.
- Pastor, Y. (1999). Un estudio de la influencia del autoconcepto multidimensional sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia media. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Valencia.
- Prieto, C. R.,(2016), Prácticas alimentarias y nutrición en Comunidades Originarias residentes en Coranzulí, Dpto. Susques, Pcia. de Jujuy. Tesis de Licenciatura defendida en la FHyCS-UNJu.
- Sámano R., Zelonka R., Martínez-Rojano H., Sánchez-Jiménez B., Ramírez C., Ovando G.. 2012. Asociación del índice de masa corporal y conductas de riesgo en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes mexicanos Instituto Nacional de Perinatología. Universidad Iberoamericana. Escuela Superior de Medicina del Instituto Politécnico Nacional. Escuela de Dietética y Nutrición del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. México, Ciudad de México. México
- Riquelme, O., & Giacoman, C. (2018). La comida en familia: La idealización de un evento social. *Revista chilena de nutrición*, 45(1), 65-70.
- Sampieri, R.H., Fernández-Collado, C., Baptista-Lucio, M., (1991). Metodología de la Investigación. Quinta edición. Edic. Graw-Hill. México.
- Sánchez Acevedo (2018). L. S., & Hotelera, E. A. T. Y. La gastronomía ancestral de la parroquia Tabacundo para el fortalecimiento de la identidad cultural y el desarrollo turístico.
- Schnettler, B., Valeska Huaiquiñir C., Mora, M., Miranda V. H., Sepúlveda M. J., Denegri C. M., (2010). Diferencias étnicas y de aculturación en el consumo de alimentos en la región de la Araucanía, Chile. *Rev. Chil. Nutr.* Pag 31-40.

Souza Minayo, M.C. (1997). El desafío del conocimiento: la investigación cualitativa en salud. Editorial Lugar, Buenos Aires, Argentina.

Taylor, S.; Bogdan R (1996), Introducción a los métodos cualitativos de investigación, Editorial Paidós, Barcelona, España.

Torres, M.F.; Romano, J.M. (2012). Evaluación nutricional de una comunidad mbyá-guaraní residente en Paraguay: los Guaviramí. Dialnet. Pag 18-29.

Vélez, L. F.; Gracia, B. (2003). La selección de los alimentos: una práctica compleja Colombia Médica, vol. 34, núm. 2, pp. 92-96 Universidad del Valle Cali, Colombia.

World Health Organization, OMS. (2018). Centro de prensa. artículo Alimentación Sana.

Universidad Nacional de Jujuy

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales

Departamento de Ciencias de la Salud

Licenciatura en Educación para la Salud

**PROYECTO DE INTERVENCION:
“Construyendo Redes para una alimentación saludable.
Revalorizando los Hábitos Alimentarios Ancestrales”**

EPSA Fatima Yanina Salas

Tutor Propuesto: Lic. Ignacio F. Bejarano

San Salvador de Jujuy

-2021 -

Introducción

El presente proyecto de intervención fue elaborado para contribuir a la revalorización de los hábitos alimentarios ancestrales a partir de la construcción de redes interinstitucionales e interdisciplinarias de trabajo en la localidad de Rodeíto y dirigido los adolescentes de dicha comunidad que se encuentra en la zona rural del departamento San Pedro.

Considerando que la Educación para la Salud tiene un enfoque integral, se pretende rescatar los saberes, dar cuenta del patrimonio, el significado y la importancia de los hábitos alimentarios ancestrales. Los cuales acorde al trabajo de investigación realizado, necesitan una revalorización en la práctica y reproducción.

Esta propuesta está organizada de la siguiente manera: contiene una fundamentación que permite dar inicio a la intencionalidad de la revalorización e importancia de las actividades por desarrollar. Por otro lado están los objetivos propuestos en respuesta a los resultados del trabajo investigativo, luego se presenta la metodología de trabajo con el despliegue de actividades y por último se enuncian los modos de evaluación.

El proyecto está encauzado a la creación de redes de trabajo donde teniéndose en cuenta las características de la población objetivo y los recursos existentes, se plantea la propuesta de esta red interinstitucional que cuenta con la participación activa de los miembros de cada institución, los cuales son a su vez de diferentes áreas disciplinarias, haciendo así además un trabajo interdisciplinario, la conformación de esta red se complementara con la instalación de un kiosco saludable que proporcionara como oferta alimentaria postres de preparación ancestral.

Dicha red vincula a la escuela, el centro de salud y la comisión municipal, a partir de esta conformación de desarrollaran las actividades bien fundadas en los condicionantes presentes.

Desde la promoción de la Salud se pretende ejecutar procesos que conduzcan a que las personas incrementen el control sobre su salud para mejorarla, es decir para mejorar su calidad de vida, y es lo que se pretende pero desde una mirada amplia, dirigida a modificar las condiciones, tanto sociales, ambientales, económicas, como

culturales que causan y generan gran impacto en los determinantes de la salud de cada individuo o comunidad.

El trabajo intersectorial será la vía hacia el fortalecimiento de los factores protectores, nos permitirá un abordaje integral que impactara con una transformación novedosa y trascendental en el marco del contexto actual.

Fundamentación

Los resultados arrojados a partir del trabajo de investigación nos dan cuenta de la incidencia que tienen los adolescentes al consumo de alimentos o productos con alto contenido en grasas (saturadas), como así también el consumo aunque aún menor, de platos o comidas típicas locales que son parte del origen cultural, que contribuyen al buen estado de salud por sus ingredientes y procesos de elaboración.

La Educación para la Salud tiene todas las herramientas necesaria para el abordaje de esta problemática, se la destaca desde el campo científico debido a que como lo menciona Max Agüero⁵² *“constituye un sub campo especializado en el que se sintetizan los aportes disciplinares, en relación directa con las problemáticas de las condiciones de vida, las practicas socioculturales, los procesos socio-históricos de la salud y condiciones de producción general en los que estos se desarrollan, articulados por modos o modelos de mediación simbólica que construyen y establecen los agentes sociales con su realidad”*.

Desde este enfoque que tiene la educación para la salud se propone el trabajo intersectorial, interinstitucional e interdisciplinario, el cual nos propiciara potenciar las prácticas alimentarias ancestrales, recuperar el consumo cotidiano de alimentos saludables y disminuir los hábitos alimentarios compuestos por la ingesta de productos procesados de alto contenido calórico y graso.

Las instituciones involucradas se prevé tendrán representantes que participen en las actividades de reunión y serán los actores sociales que intervendrán desde sus áreas específicas permitiendo a los actores principales, los adolescentes estudiantes del último año del colegio secundario N° 29 ser protagonistas en este proyecto. Si bien se contempla en un principio a los estudiantes de 5to año, al lograr la instalación del kiosco saludable con visión alimentaria ancestral, será toda la comunidad educativa del establecimiento la beneficiada con esta propuesta, debido a que todos en ella podrán acceder a estos productos saludables.

⁵² Max Agüero, E. F. (2012). Intervención Comunitaria y Educación para la Salud. Max Ediciones, Argentina

Es fundamental el compromiso de los representantes institucionales, serán el pilar de la propuesta, en este caso al involucrar al centro de salud se pretende trabajar principalmente con la nutricionista, la educadora para la salud y la agente sanitario, esta preferencia es estratégica para el abordaje, al igual que la requerida presencia del presidente comunal junto a la encargada del programa municipios saludables en representación de la comisión municipal de la localidad, respecto a la escuela, el cuerpo directivo y los docentes voluntariamente ofrecidos serán quienes junto al resto del equipo pondremos en marcha a la propuesta.

Los adolescentes pasan una cantidad de horas importante en el colegio, y manifestaron que es allí donde durante la mañana consumen alimentos, incluso algunos pocos saludables en remplazo del desayuno, por ello contemplando el hecho de que es mayor el consumo de productos azucarados, se pensó en los postres tradicionales típicos, los cuales variaran acorde a la época del año.

Desde los talleres se profundizara la práctica de revalorización en alimentarias ancestrales y saludables, teniéndose en cuenta que los adolescentes se encuentran en una etapa de búsqueda identitaria, y lo socio cultural incluye la preferencia en los alimentos, la cultura alimentaria es parte de la identidad cultural de cada uno.

Como manifiesta Sanchez Acevedo⁵³, *“es fundamental revalorizar la gastronomía ancestral y aprovechar el potencial del recurso culinario que desde hace muchos años se ha elaborado con técnicas ancestrales y que en la actualidad son propensas a desaparecer”*. Revalorizar se convierte en este en una lucha por la preservación no solo del consumo de alimentos saludables, sino también, el cuidar de la transmisión generacional de los saberes gastronómicos.

Con los malos hábitos en la alimentación se encuentran al acecho las patologías como la obesidad, el sobre peso, o en el otro extremo, la bulimia o la anorexia, todos estos producto de los trastornos alimentarios, y los cuales tienen mayor incidencia a contraerse por el grupo etareo con el que se pretende trabajar, los adolescentes. Cabe destacar que existe una lista muy larga de enfermedades causadas por estas prácticas alimentarias no saludables.

⁵³ Sánchez Acevedo (2018). L. S., & Hotelera, E. A. T. Y. La gastronomía ancestral de la parroquia Tabacundo para el fortalecimiento de la identidad cultural y el desarrollo turístico.

Si bien el colegio cuenta con un comedor para los estudiantes donde se sirve de manera gratuita el desayuno y almuerzo, no se prevé por el momento trabajar desde allí porque en los relatos de los estudiantes por diferentes razones ellos no mencionan almorzar ahí, sino en sus hogares, el proveedor de alimentos si mencionado es “la señora que vende golosinas en el interior del establecimiento”.

Objetivos

Objetivos Generales

➤ Conformar una red intersectorial de trabajo con sus respectivos representantes para revalorizar los saberes gastronómicos ancestrales en la población adolescente e instalar un kiosco saludable con la opción de postres tradicionales ancestrales que permita a los mismos acceder a una alimentación que contribuya a su buen estado de salud.

Objetivos Específicos

➤ Promover la significancia de los hábitos alimentarios saludables de valor cultural e identitario.

➤ Potenciar el conocimiento y saberes previos desde las capacitaciones al equipo que conforme la red, de tal manera que puedan ejecutar los talleres con los estudiantes.

➤ Propiciar el acceso de los alimentos gastronómicos ancestrales (postres) en sustitución de productos procesados o industrializados (azucarados), mediante el kiosco saludable.

Propuesta de intervención

Es importante la aplicación de estrategias de trabajo que respondan al enfoque integral de la Educación para la Salud, las cuales faciliten este tipo de intervenciones, se considera para ello todas y cada una de las características del grupo poblacional protagonista, de las condiciones de los espacios físicos y las disponibilidades de tiempo en cuanto a los actores representantes en la red, el modo de intervención desde la contemplación de los relatos, desde el análisis minucioso, es desde donde nace esta propuesta.

Las actividades están dirigidas al grupo poblacional adolescente, específicamente a los estudiantes de 5to año del colegio secundario N°29. Las actividades de talleres ejecutadas por los docentes contarán con el acompañamiento de la coordinadora general de este proyecto, pero los docentes serán quienes dirijan esos espacios porque serán previamente capacitados.

Por otro lado están las reuniones, estas actividades son el marco de la conformación de la red de trabajo en equipo para establecer los acuerdos de trabajos en cuanto a la división de tareas, deberes y responsabilidades.

La adolescencia es una etapa por naturaleza muy compleja, la etapa de cambios, de transformaciones en el plano personal pero que repercuten en su entorno como así también son el resultado de otras repercusiones. La revalorización de los hábitos alimentarios ancestrales puede cambiar el rumbo de elección o preferencias en los alimentos, es posible cambiar las condiciones o estados de salud, de prevenir afecciones o minimizar los impactos negativos que se producen resultado de la mala alimentación.

La propuesta es idónea cuando se plantea intervenir haciendo hincapié en la promoción de la salud y prevención de enfermedades, se ve aquí es aspecto físico-biológico, pero también se menciona los factores identitarios, lo que refiere en el campo de lo psico-emocional y al considerar la alimentación ancestral como una transmisión cultural y generacional, estamos en el campo de lo social.

Este grupo poblacional con el desarrollo de las actividades puede incluso fortalecer vínculos comunicacionales con su familia en la medida que estos compartan los saberes gastronómicos tradicionales, se puede fortalecer el poder de decisión en cuanto a la elección de comidas autóctonas.

El proyecto está encaminada a fortalecer los factores protectores, a generar nuevos modos de intervención, a involucrar a diferentes actores y responder a las necesidades brindando a cada participante un rol único e importante para el cumplimiento de los objetivos.

Metodología de Trabajo

La propuesta está diseñada en el marco de la metodología cualitativa, con abordaje desde un Paradigma interpretativo⁵⁴, por su carácter dialectico, adaptable y flexible que comprende que la realidad es dinámica y diversa dirigida al significado de las acciones humanas, la practica social, la comprensión y significación.

La población con la que se pretende trabajar, son los adolescentes, estudiantes del último año del colegio secundario, los docentes representantes de la institución, representantes de la comisión municipal de la localidad, el equipo representante del centro de salud, que es solo uno por las dimensiones poblaciones reducidas que tiene Rodeito.

Los adolescentes son los protagonistas, y durante el despliegue de actividades serán considerados en toda su complejidad, las actividades en primer instancia son reuniones para la conformación de los equipos, presentación de la propuesta y definición de los acuerdos, luego se pasara a la presentación del proyecto a los padres o tutores, se continuara con la ejecución de las capacitaciones y por ultimo un taller con los adolescentes seguido de la instalación del kiosco saludable de postres ancestrales en el establecimiento educativo.

La planificación está pensada desde el dinamismo y la adecuación a la realidad contextual de los actores y las instituciones, las reuniones serán instancias comunicacionales para la reflexión, análisis y exposición de los enfoques que cada integrante considere importante tratar en el ajuste de la propuesta.

La propuesta desde su metodología de desarrolla está sujeta a modificaciones que potencien el alcance de los objetivos permitiendo siempre la cooperación entre los miembros de todo el equipo y el protagonismo de los adolescentes involucrados.

Las faces metodológicas de trabajo son:

⁵⁴ Meneses, B.; Sorley, M.; Castro-Celis, V.; Cetina-Cetina, J.; Quintero-Rangel, J.K.; Sepulveda-Parra, L.K. (2018). Análisis de los criterios normativos y jurisprudenciales establecidos para la imposición de sanciones y su relevancia en el marco del sistema de responsabilidad penal para adolescentes. Universidad Simón Bolívar, Sede Cucuta, Facultad de Ciencias Jurídicas Sociales, San José de Cucuta.

- ❖ Analizar y reflexionar respecto a la importancia de la revalorización de los hábitos alimentarios ancestrales junto al equipo intersectorial.

- ❖ Partir de la conformación del equipo de trabajo que tiene que demostrar interés y participación activa en la propuesta, generar espacios de intercambio de saberes y conocimientos.

- ❖ El equipo de trabajo debe contribuir a la propuesta de intervención con los padres y/o tutores aportando su apoyo y esclarecimiento de dudas, para comenzar el abordaje desde la familia.

- ❖ Instalar un kiosco saludable durante el proceso de revalorización de los hábitos alimentarios ancestrales, para que el mismo les permita el acceso de estos alimentos y así complementar la respuesta a la problemática.

Evaluación

Se prevé que sea continua, desde el seguimiento y acompañamiento considerando los logros y dificultades, tanto de los participantes como de los facilitadores, para que en el proceso se realicen las modificaciones y adaptabilidades necesarias. La evaluación tendrá un carácter procesual, de impacto a largo y corto plazo.

Evaluación Procesal

Este tipo de evaluación se realiza en la medida que se efectúa el proceso, consiste en la valoración a través de la recogida continua y sistemática de datos, se efectúa mientras el proyecto se va desarrollando y mantiene estrecha relación con el monitoreo del proyecto.

Permite conocer en qué medida se viene logrando o no la finalidad de los objetivos, una evaluación de esta índole permite que la propuesta esté sujeta a cambios, los cuales sean en pos de contribuir a las mejoras, debe buscar aportar al

perfeccionamiento del modelo de intervención empleado y a identificar las posibles falencias.

En cuanto a lo metodológico del proyecto, este tipo de evaluación contemplara los pequeños y grandes impactos que se generen en el transcurso del tiempo, y se lograra establecer diferentes actividades adaptables para alcanzar los objetivos específicos formulados a partir del objetivo general.

El proceso de las actividades será evaluado mediante indicadores como la participación activa, el compromiso con las tareas, deberes y responsabilidades, los aportes que se realicen y las actitudes que manifiesten los participantes.

Evaluación Final

Se realiza cuando llega a su fin la ejecución de la propuesta, se focaliza en indagar el nivel de cumplimiento de los objetivos, además busca evidenciar las transformaciones o cambios producidos, los cuales pueden o no quedar instalados en lo cotidiano de la población de estudio, aquí no solo indaga impactos positivos.

Bibliografía

Max Agüero, E. F. (2012). *Intervención Comunitaria y Educación para la Salud*. Max Ediciones, Argentina.

Sánchez Acevedo (2018). L. S., & Hotelera, E. A. T. Y. *La gastronomía ancestral de la parroquia Tabacundo para el fortalecimiento de la identidad cultural y el desarrollo turístico*.

Meneses, B.; Sorley, M.; Castro-Celis, V.; Cetina-Cetina, J.; Quintero-Rangel, J.K.; Sepulveda-Parra, L.K. (2018). *Análisis de los criterios normativos y jurisprudenciales establecidos para la imposición de sanciones y su relevancia en el marco del sistema de responsabilidad penal para adolescentes*. Universidad Simón Bolívar, Sede Cucuta, Facultad de Ciencias Jurídicas Sociales, San José de Cucuta.

Anexos

Guía de Preguntas

1. ¿Cuáles son las preferencias en las comidas de los adolescentes objetos de estudio?
2. ¿Qué prácticas ancestrales vinculadas a la alimentación tienen aún vigencia en la comunidad de Rodeito?
3. ¿Qué características en cuanto a los aspectos socio-demográficos se encuentran presentes en la comunidad objeto de estudio?
4. ¿Qué alimentos ancestrales aún se encuentran vigentes y cuáles fueron incorporados a la dieta diaria en la posmodernidad?

Entrevistas

Entrevista N° 1 Edad 19 años sexo femenino

Me parece que está bien, las comidas tienen verduras, menos que antes pero tienen.

A mi me gusta mucho las pizzas, y es sano porque tiene verduras como el tomate, cebolla, aceitunas, también me gusta la salsa con arroz, y ahí en la salsa hay verduras, las que dije antes que estaban en la salsa de la pizza. Yo sé que hacen de distinta forma las pizza, cada uno le pone lo que le gusta.

A veces se hace picante de pollo y humitas, mi mamá las hace y eso si como, porque las hace ella, en ese sentido porque sé que le pone y que no.

Bueno Como digo, muchos cambios no hay, antes y ahora se come picante de pollo, humitas, piza o salsa con arroz, dentro de las que más me gustan, y todas tienen verduras.

Entrevista n°2 Edad 17 años sexo masculino

El cambio es bueno en el sentido que son cosas nuevas y ricas, las nuevas se pueden cocinar más rápido, lo malo es que afectan a la salud.

Los fines de semana me gusta comer pollo al horno con arroz, le pongo mayonesa al arroz, también me gusta las pizzas, en la pizza uno le puede poner verduras como el morrón, mmm, otra cosa rápida y rica es las milanesas con arroz, a y cuando salgo compro panchos.

En invierno, cuando hace frío y un día con tiempo como el 25 de mayo, se hace loco en mi casa, y me gusta, lo hacen sabiendo que algunas cosas no como por ejemplo tripa no le ponen.

Con el tema de la salud está el problema de lo que podemos o es bueno comer, pero pasa que hay menos tiempo que antes para cocinar loco o pollo al horno con arroz, por ahí la pizza es más rápido.

Las milanesas con arroz o los panchos sé que mucho hacen mal pero son ricos.

Entrevista N° 3

Edad 16 años

sexo: masculino

Ahora se usan conservantes y eso hace mal, las comidas de antes eran sanas, se usaba carne, eran hervidas, era diferente.

Pienso que en las empanadas de carne para que sea más rápido es que compramos las tapitas, esas ya hechas, para la salsa de la pizza también compramos el puré en cajita y la prepizza, las milanesas de pollo también las compramos hechas, listas para freír, el sándwich de lomito, hamburguesas, choripán y los panchos comemos por ahí cuando hay alguna fiesta patronal, o sea las compramos.

Después el locro, carbonada y las humitas no comemos seguido porque lleva tiempo pero también depende la época. Pero me gustan. Hay comidas de antes que si se preparan un poco diferente, se pueden hacer un poquito más rápido, como las empanadas, pero otras no, como el locro, la carbonada, las humitas. Pero la verdad me gusta más la pizza, milanesas de pollo, sandwich de lomito, hamburguesas, choripán y pancho. Depende la comida algunas cambiaron.

Entrevista N° 4

Edad 17 años

sexo: masculino

Por mi papá yo cocino comidas elaboradas, pero creo otros ahora por poco tiempo, ¿no? y la situación económica come comidas rápidas y sin verduras.

Me gusta el sándwich de lomito, más que el de milanesa, aunque los dos los hace bien rico una vecina que le compramos siempre, después las pizzas también me gusta, la polenta con salsa y carne.

Me gusta el locro pero lleva varias cosas y se hace desde temprano, como le decía yo cocino en mi casa, pero el locro comemos cuando hace mi abuela o mi tía, las empanadas de carne y pollo se son recetas de años, me gustan mucho, más la de pollo a horno de barro, porque no es lo mismo en el otro horno,

Ñoquis si se hacer pero casi no hago porque si me gusta pero no tengo tiempo cuando hay clases. Creo que como a muchos, prefiero más las comidas como sándwich de lomito o pizza pero no alcanza para estar comprando siempre, igual es rico también polenta con salsa y carne o bueno cuando hay tiempo locro, las empanadas de carne y pollo, los ñoquis. Aunque más me gusta el sándwich de milanesas.

Entrevista N° 5 Edad 17 años sexo: masculino

Está bien, debemos comer cosas nuevas.

Me gusta mucho las milanesas con puré de papa, el pollo al horno con ensalada de verduras, el pescado frito, el sándwich de lomito que vende mi tía, también choripán, cuando veo y tengo plata compro, también las papas fritas y las brochetas de pollo, esos son los que más me gustan.

Después, Mucho mucho no me gustan las comidas de antes... pero de todas prefiero el locro y la carbonada, porque hacen en mi familia, si como locro, carbonada. Pero me gusta lo nuevo como milanesas con puré, el pescado frito, porque mi hermano es de ir a pescar y nos trae, van al rio, a veces por dos o tres días no vuelve, va con los amigos.

Cuando salgo compro sándwich de lomito, choripán, papas fritas (las papuchas) y de todos esos si veo primero brochetas de pollo, compro eso.

Entrevista N° 6

edad: 16 años

sexo: masculino

La verdad hoy en día, nosotros los jóvenes, preferimos comer comidas chatarras que las otras comidas (sopa, guiso, locro, esas). Por eso es que las generaciones de ahora pueden contraer muchas más enfermedades que las que son de generaciones anteriores. También esto causa que nosotros al comer tanta chatarra subamos de peso, por no medir lo que comemos y después cuando seamos adultos podemos tener problemas al corazón y cosas así.

Pasa que los fritos son más ricos, y a mí me gustan milanesas de pollo, las compramos hechas, el pollo al horno también me gusta porque sale dorado y bueno después cuando salgo como en carnaval o algún cumpleaños me gustan los panchos y sándwiches de miga. Para el 25 de mayo mi mamá o mi abuela hacen locro, sé que es saludable porque tiene carne, verduras y es hervido, me gusta es rico con cebollita de verdeo.

Las humitas me gusta mucho saladas o dulces es lo mismo, son ricas, igual que el pastel de choclo o las empanadas que tienen varias verduras, en mi casa le ponen huevo, arvejas. Como decía, se puede comer sano y también comer rico, están las humitas, el pastel de choclo, las empanadas, bueno las milanesas de pollo son fritas pero por el pollo es sano.

El locro me gusta, pollo al horno es sano como lo hervido, por otro lado está el pancho y sándwich que nos engorda y eso puede traer otras enfermedades pero la verdad son más preferidos.

Entrevista N° 7 Edad: 16 años sexo: masculino

Bueno algunas comidas de antes también comemos ahora, como sopa, guiso y otras, son saludables porque tienen más verduras y otras comidas como las pizzas, papas fritas, son comidas secas que pueden hacer secar la panza, mejor son las que tienen verdura por la digestión.

Bueno yo sé que no es muy sana que digamos la pizza, pero es lo que más me gusta y pido en mi cumpleaños. Yo pienso que el asado es una comida antigua, es la carne asada nada más, con los años la gente fue haciendo papas hervidas, o ensaladas para comer con el asado, con pan también se come, es una de las comidas más ricas para mí, el guiso me gusta pero no todos, y no todos lo hacen de la misma forma, a mí me gusta más el de arroz y con lentejas.

Yo como comida de antes elijo el asado, el guiso también pude ser pero fideos chiquitos y con muchas verduras, igual cuando me junto con mi familia a veces para que rinda más, hacemos pizzas a mí me gusta ponerle morrón, huevo, ají dulce, aceitunas.

Entrevista N° 8

Edad: 18 años

sexo: masculino

Esta mal que hayamos cambiado tanto lo que comemos, porque cambiamos buena alimentación por comida chatarra o comidas con aceites (como las milanesas), las comidas chatarra podrían dañar nuestra salud, si hablamos de lo sano, la mejor comida sana es la sopa.

Lo que si a mí me gustan empanadas de pollo pero fritas, o las milanesas de carne molida también fritas, las pizza son ricas pero en mi casa cuando hacen la masa casera, y bueno después el pollo frito, las patitas de pollo fritas.

También hay comidas ricas que son sanas y son recetas que enseñan las abuelas, como las empanadas, creo es mejor al horno. Cuando el clima está fresco me gusta el locro, sino más común en mi casa es comer empanadas, empanadas de pollo, milanesas de carne molida, pizza, y el pollo frito o al horno.

Entrevista N° 9 Edad: 19 años sexo: femenino

La alimentación de hoy en día está mal porque no aporta nada bueno a nuestra salud, es más, daña, y si hablamos de la comida de antes podría decir que era más saludable ya que contenía verduras como por ejemplo guiso, sopa, entre otras comidas, era saludable para nuestro cuerpo, porque lograban aumentar nuestras fuerzas, hoy por hoy los niños y adolescentes son más débiles y presentan más enfermedades debido a su alimentación. Cuando se puede, más si es por un cumpleaños de alguien de mi familia hacemos asado y bueno ahí en las ensaladas comemos algo de verduras que es sano, los ñoquis me encantan, igual que las humitas cuando ya empieza a salir mucho el choclo y

Sándwich de lomitos, otra cosa que hacemos también cuando hay tiempo es empanada de pollo que a mí me gusta al horno o fritas.

Me gusta las humitas con queso del campo, tenemos familia que tienen vacas y traen, después los tamales, el locro y el picante de pollo, el picante lo hacen en agosto el primero de agosto cuando damos de comer a la tierra, si hay maíz para la macita del tamal también hacemos para esa fecha. En mi casa y creo en varias familias se sigue haciendo humitas, tamales, locro, picante de pollo, asado, ñoquis, porque siempre hay una señora grande (una mamá o una abuela) que sabe hacer.

Pero los jóvenes somos más del sándwich, a mí me gusta los de lomitos.

Las empanadas de pollo son ricas y sanas, más cuando son al horno que si me gustan.

Entrevista N° 10

Edad: 16 años

sexo: 16 años

La alimentación cambio mucho, por esa razón antes no había tantos enfermos como lo hay ahora, la culpa es de los tiempos y la economía cambiaron muchos, ahora muy chicos son padres y en las casas viven varios con varios chicos y no pueden darles una alimentación sana, bueno pero esos son algunos, otros prefieren darles chatarra que preparar algo sano.

De los salados si tengo que elegir, elijo pizza, pollo al horno, asado, milanesas de pollo, ñoquis, sándwich de lomito y las empanadas.

Y si es de lo dulce, la ensalada de fruta y la gelatina, en la gelatina prefiero la que viene en cajita, viene en polvo pero en caja. Es rico el locro, los tamales, las humitas, el picante de pollo, picante de mondongo, y las empanadas de mondongo, llevan tiempo para cocinar, para preparar, cuando puedo ayudo a cocinar y veo que le ponen varias verduras por eso hacen bien a la salud.

Me gusta el locro, tamales, humitas, el picante de pollo, el picante de mondongo, las empanadas de mondongo pero no sé cómo se hacen y mi hermana mayor tampoco, hace solo mi mamá.

También me gusta pizza, pollo al horno, asado, milanesas de pollo, ñoquis, sándwich de lomito, empanadas. De postres como le decía, gelatina y ensalada de fruta.

Entrevista N° 11

Edad: 17 años

sexo: femenino

Cuando los papás trabajan y si tienen hermanos en la escuela prefieren comprar comida hecha. No hay tiempo para cocinar bien. Hace años o ahora las abuelas cocinan con tiempo, las comidas sanas tienen varias cosas y se necesita tiempo para prepararlas. Muchas son ricas, las comidas hechas con tiempo, pero también las napolitanas por ejemplo me gustan por las milanesas y las papas fritas pero no es sano.

Mmm... Cuando me junto con mis primas pedimos hamburguesas o milanesas napolitanas con papas fritas, a todas nos gusta más eso. Por ejemplo el picante de pollo, el locro y la sopa de maní son ricas, me gustan pero son de las que se necesita tiempo para preparar, el guiso creo que también es una comida de antes y es sano porque es hervido con verduras, carne o pollo.

El picante de pollo, el locro, sopa de maní llevan tiempo, comemos pocas veces pero si me gusta como lo hace mi abuela o mi mamá, el guiso es sano y si como.

Me gusta más las hamburguesas, milanesas, napolitanas con papas fritas

Entrevista N° 12

Edad: 17 años

sexo: masculino

Los hijos no siempre aprenden a cocinar las comidas que cocinan las mamás o las abuelas, muchas comidas sanas no se hacen porque no sabemos cómo hacerlas o no nos salen tan bien. Las comidas chatarras es malo porque son comidas rápidas que pueden hacernos muy flacos o gordos pero gordos por grasas malas, los que viven más en el campo comen más sanos.

A mí me salen ricas las pizzas y a veces las hago con papas fritas, pero también me gusta los ñoquis y las empanadas, pero eso no se hacer, y lo que compro siempre es sándwich o pancho. El asado es algo que comemos porque festejamos algo, como un cumpleaños o algo que logramos, también cuando damos de comer a la pacha, a la tierra, para el 2 de noviembre hacemos un poquito de todo, por las almas, y de ahí como el locro, o el picante de pollo.

El asado hace mi papá, me gusta a la parrilla, si comemos locro, picante de pollo, ñoquis o empanadas hace mi mamá, bueno las pizzas y papas fritas hago yo. Pero me gusta más sándwich y pancho.

Entrevista N° 13 Edad: 17 años sexo: masculino

En la casa comemos lo que cocinan y lo que alcance para comprar, en la escuela comemos bien porque comemos diferentes comidas. Muchas golosinas hacen mal, pero si no quiero desayunar y tengo hambre, compro unas papas fritas y no me hacen mal ni nada.

Bueno cuando alcanza se hace asado que es lo que más me gusta, con pan está bien, y sino también los Sándwiches, de miga o lomito y las brochetas de pollo.

En mi casa de comidas de antes y que a mí me gusten, es los tamales y los ñoquis. Los tamales llevan muchas cosas y me dijeron la masa es con un maíz especial, pero si me gustan, los ñoquis también me gustan.

El pollo al horno con ensalada y el asado son ricos.

El sándwich y la brocheta de pollo compro cuando hay fiesta, desfiles y hacen comida para vender.

Entrevista N° 14

Edad: 17 años

sexo: femenino

Pienso que paso porque conocimos nuevas comidas, tenemos que comer saludable pero no se puede siempre. Cuando comemos en la escuela comemos lo que nos dan. Una de las cosas que nos dan en la escuela y me gusta, son las milanesas con ensalada, la ensalada de papa con perejil y huevo, después en la casa me gusta las empanadas de pollo fritas y las de carne también.

Nos dan guiso a veces en la escuela pero a mí me gustan comidas como la pizza y los panchos.

Yo por lo generan durante el tiempo de escuela, como en la escuela y de las comidas de antes lo único que veo que hacen es guiso, porque después si como locro y picante de pollo pero en la casa de mi abuela o cuando hace mi mamá... y las empanadas de vez en cuando.

Depende como lo hagan al locro me gusta, si es picante de pollo, empanadas, son ricos me gustan.

Guiso o milanesas con ensalada comemos en la escuela y si es rico. Las empanadas de pollo y de carne, pizza y panchos me gustan más.

Entrevista N° 15 Edad: 17 años sexo: masculino

Las comidas rápidas con el tiempo mucho hacen mal, pero son ricas. No las podría dejar de comer, cada tanto me gusta comer panchos o paspas fritas más que nada. En la noche o cuando no sabemos que cocinar, más rápido y fácil es hacer papas fritas que a todos nos gusta, creo que en la semana en varias comidas usamos salsa y a mi gusta mucho con arroz o en la piza, el arroz prefiero antes que el fideo por ejemplo con milanesa.

El pancho y el sándwich de lomito lo que siempre compro.

Son comidas sanas, llevan su tiempo hacerlas y no cualquiera sabe, por ejemplo loco, picante de pollo, tamales y el más común, el guiso, esas al menos las que a mí me gustan .

Para el 25 de mayo hacemos casi siempre loco, después picante de pollo, tamales, guiso, salsa con arroz, pizza, milanesas con arroz, pancho y sándwich son los que más como.

COMO PERSIVEN LA TRANSICION ALIMENTARIA.	PREFERENCIAS EN LAS COMIDAS.	PREFERENCIAS ALIMENTARIAS ANSESTRALES.	Aspectos socio-demográficos	ALIMENTACION ANSESTRAL VIGENTE Y NUEVOS.
<p>1) "...Me parece que está bien, las comidas tienen verduras, menos que antes pero tienen..."</p> <p>CONDUCTA DE RIESGO</p>	<p>"...Me gusta mucho las pizzas, y es sano porque tiene verduras como el tomate, cebolla, aceitunas, también me gusta la salsa con arroz, y ahí en la salsa hay verduras, las que dije antes que estaban en la salsa de la piza..."</p> <p>COMIDAS RAPIDAS</p>	<p>"...a veces se hace picante de pollo y humitas, mi mamá las hace y eso si como..."</p> <p>POR ADAPTACION</p>	femenino 19 años	<p>"...Como digo, muchos cambios no hay, antes y ahora se come picante de pollo, humitas, piza o salsa con arroz, dentro de las que más me gustan, y todas tienen verduras..."</p> <p>FUSION ALIMENTARIA</p>
<p>2) "...El cambio es bueno en el sentido que son cosas nuevas y ricas, las nuevas se pueden cocinar más rápido, lo malo es que afectan a la salud..."</p> <p>ALIMENTACION SALUDABLE</p>	<p>"...Los fines de semana me gusta comer pollo al horno con arroz, le pongo mayonesa al arroz, también me gusta las pizzas, en la piza uno le puede poner verduras como el morrón, otra cosa rápida y rica es las milanesas con arroz, a y cuando salgo compro panchos..."</p> <p>MOMENTO FAMILIAR</p>	<p>"...En invierno, cuando hace frio y un día con tiempo como el 25 de mayo, se hace locro en mi casa, y me gusta, lo hacen sabiendo que algunas cosas no como por ejemplo tripa no le ponen..."</p> <p>ESTACION DEL AÑO</p>	masculino 17 años	<p>"...Con el tema de la salud está el problema de lo que podemos o es bueno comer, pero pasa que hay menos tiempo que antes para cocinar locro o pollo al horno con arroz, por ahí la piza, milanesas con arroz o las panchos mucho hacen mal pero son ricos..."</p> <p>FUSION ALIMENTARIA</p>
<p>3) "...Ahora se usan conservantes y eso hace mal, las comidas de antes eran sanas, se usaba carne, eran hervidas..."</p> <p>ALIMENTACION SALUDABLE</p>	<p>"...En las empanadas de carne para que sea más rápido compramos las tapitas hechas, para la salsa de la pizza también compramos el puré en cajita y la prepizza, las milanesas de pollo también las compramos hechas, listas para freír, el sándwich de lomito, hamburguesas, choripán y los panchos comemos..."</p> <p>COMIDAS RAPIDAS</p>	<p>"...El locro, carbonada y las humitas no comemos seguido porque lleva tiempo pero también depende la época. Pero me gustan..."</p> <p>ESTACION DEL AÑO</p>	masculino 16 años	<p>"...Hay comidas de antes que si se preparan un poco diferente, se pueden hacer un poquito más rápido, como las empanadas, pero otras no, como el locro, la carbonada, las humitas. Pero la verdad me gusta más la pizza, milanesas de pollo, sanwich de lomito, hamburguesas, choripán y pancho..."</p> <p>FUSION ALIMENTARIA</p>
<p>5) "...Por mi papá cocino comidas</p>	<p>"...Me gusta el sándwich de lomito,</p>	<p>"...Me gusta el locro pero lleva varias</p>	masculino 17 años	<p>"...Creo que como a muchos, prefiero más</p>

Trabajo de Campo y Proyecto Final - Fatima Yanina Salas

<p><i>elaboradas, pero creo otros ahora por poco tiempo y la situación económica come comidas rápidas y sin verduras..."</i></p> <p>ESTRATEGIAS ALIMENTARIAS</p> <p>TIEMPO LABORAL</p>	<p><i>más que el de milanesa, aunque los dos los hace bien rico una vecina que le compramos siempre, después las pizzas también me gusta, la polenta con salsa y carne..."</i></p> <p>COMIDAS RAPIDAS</p>	<p><i>cosas y se hace desde temprano, como le decía yo cocino en mi casa, pero el locro comemos cuando hace mi abuela o mi tía... Ñoquis si se hacer pero casi no hago porque si me gusta pero no tengo tiempo cuando hay clases..."</i></p> <p>TRANSMISION CULTURAL</p>		<p><i>las comidas como sándwich de lomito o pizza pero no alcanza para estar comprando siempre, igual es rico también polenta con salsa y carne o bueno cuando hay tiempo locro, las empanadas de carne y pollo, los ñoquis. Aunque más me gusta el sándwich de milanesas..."</i></p> <p>FUSION ALIMENTARIA</p>
<p>6) <i>"...Está bien, debemos comer cosas nuevas..."</i></p> <p>CONDUCTA DE RIESGO</p>	<p><i>"...Me gusta mucho las milanesas con puré de papa, el pollo al horno con ensalada de verduras, el pescado frito, el sándwich de lomito que vende mi tía, también choripán, cuando veo y tengo plata compro, también las papas fritas y las brochetas de pollo, esos son los que más me gustan..."</i></p> <p>COMIDAS RAPIDAS</p>	<p><i>"...Mucho mucho no me gustan las comidas de antes pero de todas prefiero el locro y la carbonada..."</i></p> <p>POR ADAPTACION</p>	<p>masculino 17 años</p>	<p><i>"...Si como locro, carbonada. Pero me gusta lo nuevo como milanesas con puré, el pescado frito, porque mi hermano es de ir a pescar y nos trae. Cuando salgo compro sándwich de lomito, choripán, papas fritas (las papuchas) y de todos esos si veo primero brochetas de pollo, compro eso..."</i></p> <p>FUSION ALIMENTARIA</p>
<p>7) <i>"...La verdad hoy en día, nosotros los jóvenes, preferimos comer comidas chatarras que las otras comidas (sopa, guiso, locro, esas). Por eso es que las generaciones de ahora pueden contraer muchas más enfermedades que las que son de generaciones anteriores. También esto causa que nosotros al comer tanta chatarra subamos de peso, por no medir lo que comemos y</i></p>	<p><i>"...Los fritos son más ricos, y a mí me gustan milanesas de pollo, las compramos hechas, el pollo al horno también me gusta porque sale dorado y bueno después cuando salgo como en carnaval o algún cumpleaños me gustan los panchos y sándwiches de miga..."</i></p> <p>COMIDAS RAPIDAS</p>	<p><i>"...Para el 25 de mayo mi mamá o mi abuela hacen locro, sé que es saludable porque tiene carne, verduras y es hervido, me gusta es rico con cebollita de verdeo. Las humitas me gusta mucho saladas o dulces es lo mismo, son ricas, igual que el pastel de choclo o las empanadas que tienen varias verduras, en mi casa le ponen huevo, arvejas..."</i></p> <p>ESTACION DEL AÑO</p>	<p>masculino 16 años</p>	<p><i>"...Como decía, se puede comer sano y también comer rico, están las humitas, el pastel de choclo, las empanadas, bueno las milanesas de pollo son fritas pero por el pollo es sano. El locro me gusta, pollo al horno es sano como lo hervido, por otro lado está el pancho y sándwich que nos engorda y eso puede traer otras enfermedades pero la verdad son más preferidos..."</i></p> <p>FUSION ALIMENTARIA</p>

Trabajo de Campo y Proyecto Final - Fatima Yanina Salas

<p>después cuando seamos adultos podemos tener problemas al corazón y cosas así..."</p> <p>ALIMENTACION SALUDABLE</p>				
<p>8) "...Algunas comidas de antes también comemos ahora, como sopa, guiso y otras, son saludables porque tienen más verduras y otras comidas como las pizzas, papas fritas, son comidas secas que pueden hacer secar la panza, mejor son las que tienen verdura por la digestión..."</p> <p>ALIMENTACION SALUDABLE</p>	<p>"...Bueno yo sé que no es muy sana la piza, pero es lo que más me gusta y pido en mi cumpleaños..."</p> <p>MOMENTO FAMILIAR</p>	<p>"...Yo pienso que el asado es una comida antigua, es la carne asada nada más, con los años la gente fue haciendo papas hervidas, o ensaladas para comer con el asado, con pan también se come, es una de las comidas más ricas para mí, el guiso me gusta pero no todos, y no todos lo hacen de la misma forma, a mí me gusta más el de arroz y con lentejas..."</p> <p>TRNSMISION CULTURAL</p>	<p>masculino 16 años</p>	<p>"...Yo como comida de antes elijo el asado, el guiso también pude ser pero fideos chiquitos y con muchas verduras, igual cuando me junto con mi familia a veces para que rinda más, hacemos pizzas a mí me gusta ponerle morrón, huevo, ají dulce, aceitunas..."</p> <p>FUSION ALIMENTARIA</p>
<p>8)"...Esta mal que hayamos cambiado tanto lo que comemos, cambiamos buena alimentación por comida chatarra o comidas con aceites(como las milanesas), las comidas chatarra podrían dañar nuestra salud, la mejor comida sana es la sopa..."</p> <p>ALIMENTACION SALUDABLE</p>	<p>"...Me gustan empanadas de pollo pero fritas, o las milanesas de carne molida también fritas, las pizza son ricas pero en mi casa cuando hacen la masa casera, y bueno después el pollo frito, las patitas de pollo fritas..."</p> <p>COMIDAS RAPIDAS</p>	<p>"...Hay comidas ricas que son sanas y son recetas que enseñan las abuelas, como las empanadas, creo es mejor al horno..."</p> <p>TRANSMISION CULTURAL</p>	<p>masculino 18 años</p>	<p>"...Cuando el clima está fresco me gusta el locro, sino más común en mi casa es comer empanadas, empanadas de pollo, milanesas de carne molida, pizza, y el pollo frito o al horno..."</p> <p>FUSION ALIENTARIA</p>
<p>9)"...La alimentación de hoy en día está mal porque no aporta nada bueno a nuestra salud, es más, daña, y si hablamos de la comida de antes podría decir que era más saludable ya que contenía verduras como por ejemplo guiso, sopa, entre otras comidas, era saludable</p>	<p>"...Cuando se puede, más si es por un cumpleaños de alguien de mi familia hacemos asado y bueno ahí en las ensaladas comemos algo de verduras que es sano, los ñoquis me encantan, igual que las humitas cuando ya empieza a</p>	<p>"...Me gusta las humitas con queso del campo, tenemos familia que tienen vacas y traen, después los tamales, el locro y el picante de pollo, el picante lo hacen en agosto el primero de agosto cuando damos de comer a la tierra, si</p>	<p>femenino 19 años</p>	<p>"...En mi casa y creo en varias familias se sigue haciendo humitas, tamales, locro, picante de pollo, asado, ñoquis, porque siempre hay una señora grande (una mamá o una abuela) que sabe hacer. Pero los jóvenes</p>

Trabajo de Campo y Proyecto Final - Fatima Yanina Salas

<p>para nuestro cuerpo, porque lograban aumentar nuestras fuerzas, hoy por hoy los niños y adolescentes son más débiles y presentan más enfermedades debido a su alimentación...”</p> <p>ALIMENTACION SALUDABLE</p>	<p>salir mucho el choclo y Sándwich de lomitos, otra cosa que hacemos también cuando hay tiempo es empanada de pollo que a mí me gusta al horno o fritas...”</p> <p>MOMENTO FAMILIAR</p>	<p>hay maíz para la macita del tamal también hacemos para esa fecha...”</p> <p>ESTACIONES DEL AÑO</p>		<p>somos más del sándwich, a mí me gusta los de lomitos. Las empanadas de pollo son ricas y sanas, más cuando son al horno que si me gustan...”</p> <p>FUSION ALIMENTARIA</p>
<p>10)“...La alimentación cambio mucho, por esa razón antes no había tantos enfermos como lo hay ahora, la culpa es de los tiempos y la economía cambiaron muchos, ahora muy chicos son padres y en las casas viven varios con varios chicos y no pueden darles una alimentación sana, bueno pero esos son algunos, otros prefieren darles chatarra que preparar algo sano...”</p> <p>TIEMPO LABORAL</p> <p>ESTRATEGIAS ALIMENTARIAS</p>	<p>“...De los salados si tengo que elegir, elijo pizza, pollo al horno, asado, milanesas de pollo, ñoquis, sándwich de lomito y las empanadas. Y si es de lo dulce, la ensalada de fruta y la gelatina, en la gelatina prefiero la que viene en cajita, viene en polvo pero en caja...”</p> <p>PRODUCTOS INDUSTRIALIZADOS</p>	<p>“...Es rico el locro, los tamales, las humitas, el picante de pollo, picante de mondongo, y las empanadas de mondongo, llevan tiempo para cocinar, para preparar, cuando puedo ayudo a cocinar y veo que le ponen varias verduras por eso hacen bien a la salud...”</p> <p>TRANSMISION CULTURAL</p>	<p>femenino 16 años</p>	<p>“...Me gusta el locro, tamales, humitas, el picante de pollo, el picante de mondongo, las empanadas de mondongo pero no sé cómo se hacen y mi hermana mayor tampoco, hace solo mi mamá. También me gusta pizza, pollo al horno, asado, milanesas de pollo, ñoquis, sándwich de lomito, empanadas. De postres como le decía, gelatina y ensalada de fruta...”</p> <p>FUSION ALIMENTARIA</p>
<p>11)“...Cuando los papás trabajan y si tienes hermanos en la escuela prefieren comprar comida hecha. No hay tiempo para cocinar bien. Hace años o ahora las abuelas cocinan con tiempo, las comidas sanas tienen varias cosas y se necesita tiempo para prepararlas. Muchas son ricas, las comidas hechas con tiempo, pero también las napolitanas por ejemplo me gustan por las milanesas y las papas fritas pero no es sano...”</p> <p>TIEMPO LABORAL</p>	<p>“...Cuando me junto con mis primas pedimos hamburguesas o milanesas napolitanas con papas fritas, a todas nos gusta más eso...”</p> <p>MOMENTO FAMILIAR</p>	<p>“...Por ejemplo el picante de pollo, el locro y la sopa de maní son ricas, me gustan pero son de las que se necesita tiempo para preparar, el guiso creo que también es una comida de antes y es sano porque es hervido con verduras, carne o pollo....”</p> <p>TRANSMISION CULTURAL</p>	<p>femenino 17 años</p>	<p>“...El picante de pollo, el locro, sopa de maní llevan tiempo, comemos pocas veces pero si me gusta como lo hace mi abuela o mi mamá, el guiso es sano y si como. Me gusta más las hamburguesas, milanesas, napolitanas con papas fritas...”</p> <p>FUSION ALIMENTARIA</p>
<p>12)“...Los hijos no siempre aprenden a cocinar las</p>	<p>“...A mí me salen ricas las pizzas y a veces las hago con</p>	<p>“...El asado es algo que comemos porque festejamos</p>	<p>masculino 17 años</p>	<p>“...El asado hace mi papá, me gusta a la parrilla, si comemos</p>

Trabajo de Campo y Proyecto Final - Fatima Yanina Salas

<p>comidas que cocinan las mamás o las abuelas, muchas comidas sanas no se hacen porque no sabemos cómo hacerlas o no nos salen tan bien. Las comidas chatarras es malo porque son comidas rápidas que pueden hacernos muy flacos o gordos pero gordos por grasas malas, los que viven más en el campo comen más sanos...”</p> <p>ALIMENTACION SALUDABLE</p>	<p>papas fritas, pero también me gusta los ñoquis y las empanadas, pero eso no se hacer, y lo que compro siempre es sándwich o pancho...”</p> <p>COMIDAS RAPIDAS</p>	<p>algo, como un cumpleaños o algo que logramos, también cuando damos de comer a la pacha, a la tierra, para el 2 de noviembre hacemos un poquito de todo, por las almas, y de ahí como el locro, o el picante de pollo...”</p> <p>ESTACION DEL AÑO</p>		<p>locro, picante de pollo, ñoquis o empanadas hace mi mamá, bueno las pizzas y papas fritas hago yo. Pero me gusta más sándwich y pancho...”</p> <p>FUSION ALIMENTARIA</p>
<p>13)“...En la casa comemos lo que cocinan y lo que alcance para comprar, en la escuela comemos bien porque comemos diferentes comidas. Muchas golosinas hacen mal, pero si no quiero desayunar y tengo hambre, compro unas papas fritas y no me hacen mal ni nada...”</p> <p>CONDUCTA DE RIESGO</p>	<p>“...Bueno cuando alcanza se hace asado que es lo que más me gusta, con pan está bien, y sino también los Sándwiches, de miga o lomito y las brochetas de pollo...”</p> <p>COMIDAS RAPIDAS</p>	<p>“...En mi casa de comidas de antes y que a mí me gusten, es los tamales y los ñoquis...”</p> <p>TRANSMISION CULTURAL</p>	<p>masculino 17 años</p>	<p>“...Los tamales llevan muchas cosas y me dijeron la masa es con un maíz especial, pero si me gustan, los ñoquis también me gustan. El pollo al horno con ensalada y el asado son ricos. El sándwich y la brocheta de pollo compro cuando hay fiesta, desfiles y hacen comida para vende...”</p> <p>FUSION ALIMENTARIA</p>
<p>14)“...Pienso que paso porque conocimos nuevas comidas, tenemos que comer saludable pero no se puede siempre. Cuando comemos en la escuela comemos lo que nos dan...”</p> <p>CONDUCTA DE RIESGO</p>	<p>“...Una de las cosas que nos dan en la escuela y me gusta, son las milanesas con ensalada, la ensalada de papa con perejil y huevo, después en la casa me gusta las empanadas de pollo fritas y las de carne también. ...pero a mí me gustan comidas como la pizza y los Panchos...”</p> <p>COMIDAS RAPIDAS</p>	<p>“... porque después si como locro y picante de pollo pero en la casa de mi abuela o cuando hace mi mamá... y las empanadas de vez en cuando...”</p> <p>TRANSMISION CULTURAL</p>	<p>femenino 17 años</p>	<p>“...Depende como lo hagan al locro me gusta, si es picante de pollo, empanadas, son ricos me gustan Guiso o milanesas con ensalada comemos en la escuela y si es rico Las empanadas de pollo y de carne, pizza y panchos me gustan más...”</p> <p>FUSION ALIMENTARIA</p>
<p>15)“...Las comidas rápidas con el tiempo mucho hacen mal, pero son ricas. No las podría dejar de comer, cada tanto me gusta comer panchos o paspas fritas</p>	<p>“...En la noche o cuando no sabemos que cocinar, más rápido y fácil es hacer papas fritas que a todos nos</p>	<p>“...Son comidas sanas, llevan su tiempo hacerlas y no cualquiera sabe, por ejemplo locro, picante de pollo,</p>	<p>masculino 17 años</p>	<p>“...Para el 25 de mayo hacemos casi siempre locro, después picante de pollo, tamales ,guiso, salsa con arroz, pizza, milanesas</p>

Trabajo de Campo y Proyecto Final - Fatima Yanina Salas

<i>más que nada..."</i>	<i>gusta... ...El pancho y el sándwich de lomito lo que siempre compro..."</i>	<i>tamales y el más común, el guiso, esas al menos las que a mí me gustan..."</i>		<i>con arroz, pancho y sándwich son los que más como..."</i>
CONDUCTA DE RIESGO	COMIDAS RAPIDAS	TRANSMISION CULTURAL		FUSION ALIMENTARIA

Actividades	contenidos	horas	Recursos	
			Materiales	Humanos
Reunión con los actores	Presentar la propuesta d trabajo	1 hs	Propuesta de intervención impresa	Representantes de la escuela, el equipo del centro de salud, el comisionado municipal y la coordinadora del proyecto
Reunión para el equipo interdisciplinario	Presentación de la propuesta de trabajo	1hs	Propuesta de intervención impresa	Educadora para la salud del CAPS, Lic. En Nutrición, supervisor del centro de salud, un representante de la escuela
Presentación con los directivos y docentes para la capacitación	Con el cuerpo educativo lanzar la breve presentación. Realizar la capacitación desarrollando la importancia de la revalorización de los hábitos alimentarios ancestrales con la población adolescente. Identificar los platos ancestrales de la gastronomía típica que aún prevalecen. Rescatar las estrategias de abordaje posible	3hs	Propuesta de intervención impresa, afiches, marcadores, proyector	Directivos, docentes
Presentación de la propuesta con los padres y/o tutores	Espacio de escucha y propuesta, presentar la importancia de esta intervención y el posible impacto positivo que puede	1hs	Propuesta de intervención impresa	Padres y/o tutores

	llegar a generar.			
Taller con los estudiantes desde el acompañamiento a los docentes capacitados	Se desplegara los ejes temáticos mediante estrategias de abordaje. Lluvia de idea para rescatar saberes, y a partir de allí comenzar a compartir el conocimiento adquirido en la capacitación, todo dirigido al cumplimiento de los objetivos, la revalorización de los hábitos alimentarios ancestrales.	2hs	Afiches, revistas, marcadores, tijeras, cinta de papel, hojas	Docentes involucrados directamente, estudiantes y quien coordina
Instalación del kiosco saludable de postres ancestrales	Un kiosco que ofrezca la posibilidad de acceder a comidas ancestrales como el anchi, la mazamorra o el api.			La encargada del kiosco, quien coordina la propuesta