

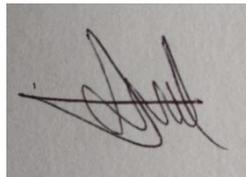
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CÓRDOBA
FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS
ESCUELA DE NUTRICIÓN

Trabajo de investigación para la Licenciatura

Importancia nutricional, social y significativa del comedor “Papa Francisco” de la comunidad de barrio Centro

Alumno:

Nahuel Ojeda



Directora:

Prof. Mgter. Patricia Elisabet Cristaldo



Noviembre 2020, Córdoba

Página de aprobación

Trabajo de investigación para la Licenciatura

Importancia nutricional, social y significativa del comedor “Papa Francisco” de la comunidad de barrio Centro

Directora:

Mgter. Patricia Elisabet Cristaldo

Autor:

Nahuel Ojeda

Tribunal:

Presidenta: Lic. Veronica Mamondi

Miembros: Mgter. Patricia Elisabet Cristaldo

Lic. Pasqualis Luciana

Calificación:

Fecha:

Las opiniones expresadas por los autores de este Seminario Final no representan necesariamente los criterios de la Escuela de Nutrición de la Facultad de Ciencias Médicas

AGRADECIMIENTOS

Importancia nutricional, social y significativa del comedor “Papa Francisco” de la comunidad de barrio Centro

A Patri, a quienes conforman el comedor “Papa Francisco”, a mis amigos de Córdoba y Rio gallegos, a mi Tia Celina, a mis hermanos, a mi mamá, a mi papá y mis sobrinos... por hacerme feliz y darme todo el amor necesario para lograr mis objetivos.

Importancia nutricional, social y significativa del comedor “Papa Francisco” de la comunidad de barrio Centro

Área temática de investigación: Socio – antropología

Autor: Ojeda, Nahuel Alejandro

Directora: Cristaldo, Patricia Elisabet

Introducción: La figura del comedor comunitario se consolida principalmente a partir de la crisis alimentaria del 2000-2001. Tiene un rol significativo en la alimentación de sectores vulnerados económica y socialmente.

Objetivos: Analizar las representaciones y significaciones imaginarias que le otorgan los/as sujetos de Barrio Centro al comedor "Papa Francisco" y el aporte de energía, macro y micronutrientes, dado por la alimentación provista en el mismo, así como su representatividad en los valores diarios ingeridos por las personas.

Metodología: Estudio observacional descriptivo, transversal con metodología cuali-cuantitativa. Se empleó muestreo por conveniencia. Se puso el acento en su aspecto cualitativo y sus entrevistas en profundidad analizadas mediante fenomenología eidética. Lo cuantitativo, se enfocó en describir la composición energético-nutricional de las raciones, el aporte porcentual a la alimentación de entrevistados/as y su adecuación a las recomendaciones; se recabó información con el recordatorio de 24 hs., con análisis estadístico.

Resultados: En la vida de los/as sujetos, el comedor significa inclusión, una medida para satisfacer necesidades afectivas y nutricionales, un lugar de reunión, contención y cambio positivo para sus vidas. Aporta el 62,07% de la energía, 64,89% de las proteínas, 61,3% de los lípidos, 62% de los carbohidratos, 62% de los minerales y 73,2% de las vitaminas.

Conclusiones: El comedor al representar un espacio familiar y afectivo frente a las dificultades diarias, participa en la construcción de sus identidades y facilita mejores relaciones interpersonales. La alimentación es biológica y vincular, por lo que es necesario abordar estos espacios con enfoques académicos y políticos integrales.

Palabras Claves: comedor comunitario, aporte energético y nutricional, representaciones, significaciones, políticas sociales.

ÍNDICE

	Página
INTRODUCCIÓN	6
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	9
OBJETIVOS	11
LINEAMIENTOS TEORICOS CONCEPTUALES	13
1. Conceptos teóricos sobre la alimentación y el comer.....	14
1.1 <i>Derecho a la alimentación</i>	14
2. Seguridad alimentaria.....	15
3. Planes y Programas públicos con enfoque en el logro de la Seguridad Alimentaria	16
4. Valor calórico y nutricional de una ración.....	17
5. Comedor.....	19
6. Significaciones imaginarias sociales.....	21
7. Representaciones sociales.....	23
SUPUESTOS TEORICOS	26
CATEGORIZACIÓN Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	28
DISEÑO METODOLOGICO	32
Tipo de estudio.....	33
Universo y muestra.....	34
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	34
Trabajo de campo.....	36
Plan de análisis de datos.....	37
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	38
Caracterización general del comedor “papa francisco”	39
Los/as comensales: relaciones entre ellos/as y con el comedor	40
La comida, los nutrientes.....	49
La alimentación de los/as participantes y el aporte del comedor a la misma.....	55
Disponibilidad, acceso, consumo y recomendaciones.....	61
Capacidades, posibilidades y libertad.....	65
CONCLUSIÓN	67
BIBLIOGRAFIA	71
ANEXOS	83
1. Consentimiento informado.....	84
2. Entrevista en profundidad.....	85
3. Registro dietético y hoja de menú.....	86
4. Composición química individual de los menús.....	88
5. Ingesta de macro y micronutrientes de quienes realizan comidas además de la del comedor.....	89

6. Ingesta individual de micronutrientes de la muestra..... 91

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

En Argentina, desde la crisis de 2001 hasta la actualidad, se ha problematizado desde diferentes ámbitos el campo agro-alimentario y las principales consecuencias económicas, sociales, políticas, culturales, sanitarias y ambientales que conllevan los modos de producir, distribuir, acceder y consumir los alimentos. Estos debates involucran, desde un punto de vista analítico, a la alimentación como hecho social complejo, a la vez que, como objeto de análisis, comprende diferentes componentes. Ese contexto de crisis y “emergencia alimentaria” (2000-2001) así como el período posterior, dio paso a la generación y sostenimiento de diferentes modalidades de acceso a la alimentación. Una de ellas, y de las más importantes, fue la figura del comedor comunitario incentivado mediante la creación y modificación de políticas y programas específicos. Al respecto, Desmonte (1) ejemplifica que:

Se determinó la reconversión del FOPAR¹ en programa alimentario. Si bien ninguna de las normas referidas al contexto de la emergencia alimentaria menciona a este programa, los programas en general quedaron afectados a la misma. Sus objetivos fueron: atender, en el marco de la Emergencia Alimentaria Nacional, las necesidades alimentarias de la población en situación de pobreza a través del financiamiento de proyectos de comedores comunitarios.

Así, se reconoce cómo los comedores tienen una génesis social y un refuerzo puramente político en ese contexto de crisis, que permitió también su crecimiento. En ese nuevo panorama económico-político, los comedores empezaron a ser el centro de nuevas relaciones políticas y sociales mediante los referentes barriales, punteros/as políticos/as, militantes, piqueteros/as, entre otros/as. Esta génesis social se puede ver en los barrios particularmente en aquellos más carenciados, donde el comedor comunitario puede constituirse en una figura a considerar como vital para la supervivencia humana. Con respecto a ello, resulta útil referenciar a Pereyra (2) la cual dice: *La decisión de armar un comedor generalmente está marcada por una necesidad personal o barrial, que ve en este formato organizativo una alternativa conocida y factible dado los recursos*

¹ Fondo Participativo de Inversión Social.

propios e institucionales disponibles.

Es por esto que, actualmente, un comedor es parte normal en la alimentación de algunos sectores de la población, no representa un “fenómeno aislado”. Es el espacio de comensalidad habitual y natural para algunos grupos y/o comunidades (3).

A partir de lo anterior, queda claro que los comedores tienen un rol significativo en la alimentación de algunos sectores, en especial de los sectores más vulnerados económica y socialmente, así como en lo alimentario, es por tanto un espacio en el que se pone en juego el ejercicio del derecho a la alimentación y de la seguridad alimentaria.

Considero que es importante hacer el abordaje de estos espacios porque se constituyen en formas de afrontar la comida y la comensalidad, y recrea las formas de relacionamiento fuera del ámbito familiar. En este sentido, debemos reconocer y valorar que, la comida, también es un momento de construcción de ideales, identidades y por tanto, de diferenciación. Consecuentemente, un comedor puede cumplir (y lo hace) muchas veces esta función, ello significa que es un campo que debemos abordar como profesionales de la Nutrición. Este es un ámbito complejo, por lo cual, su estudio y abordaje debe contemplar esa complejidad, en la cual se matizan aspectos cuantitativos como cualitativos. Por eso, un enfoque mixto nos permitió dar cuenta de la complejidad y profundidad de las relaciones que se generan y sostienen en un comedor, tomando tanto la energía y macronutrientes, como los significados del alimento y representaciones que tienen las personas hacia el mismo y hacia el espacio del comedor como tal. Ya que *comprender el funcionamiento de las significaciones imaginarias en la configuración de la sociedad permite entender el lugar de los individuos en ella* (4).

Es por todo lo expuesto con antelación, que se desprende la idea central del presente trabajo y la problematización que se expondrá; en este sentido, se analizó la relevancia de la relación entre comensales y la estrategia del comedor en la vida de la comunidad. Este trabajo permitió entender la profundidad que puede tener la existencia de un comedor en la vida de las personas y problematizar el acceso a la alimentación que tienen las mismas. A partir del mismo se pudo repensar cómo impacta en la seguridad alimentaria y precisar áreas y lugares para trabajar como profesionales.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

Pregunta de investigación

Un comedor comunitario puede constituirse en una figura a considerar dentro de los barrios, particularmente de aquellos más carenciados, debido a las relaciones sociales, económicas y políticas que se generan y sostienen allí entre diferentes interlocutores/as. Por tanto, frente a la creciente movilidad de los mismos (cambios en el número de asistentes, aperturas, cierres) y en un contexto de “Emergencia Alimentaria” Nacional resulta vital preguntarnos:

¿Qué relevancia le otorgan los/as sujetos y las familias de Barrio Centro al comedor “Papa Francisco” en sus condiciones de vida?

¿Cuál es el aporte de energía y macronutrientes que realiza el comedor a la alimentación de los/as sujetos?

OBJETIVOS

Objetivo general

Analizar las representaciones y significaciones imaginarias que le otorgan los/as sujetos de Barrio Centro al comedor "Papa Francisco" y el aporte de energía, macro y micronutrientes, dado por la alimentación provista en el mismo, así como su representatividad en los valores diarios ingeridos por las personas

Objetivos específicos

- Indagar sobre los valores otorgados a la figura del comedor por parte de los/as sujetos y las familias del Barrio Centro.
- Distinguir las ideas sobre la finalidad y función del comedor "Papa Francisco" en la vida de los/as sujetos y las familias de Barrio Centro.
- Examinar las prácticas aprehendidas a partir de la participación en el comedor "Papa Francisco" por parte de los/as sujetos y familias concurrentes al mismo.
- Explorar la dinámica afectiva en relación al comedor y las acciones condicionadas por su existencia en la vida cotidiana de los/as sujetos.
- Diferenciar la densidad energética de las raciones entregadas en el comedor y su representatividad en el valor diario ingerido por la persona.
- Distinguir el tipo y cantidad de alimentos en las raciones entregadas en el comedor.
- Describir el aporte de macro y micronutrientes de las raciones entregadas en el comedor y su representatividad en el valor diario ingerido por la persona.

LINEAMIENTOS TEORICOS CONCEPTUALES

LINEAMIENTOS TEÓRICOS CONCEPTUALES

1. Conceptos teóricos sobre la alimentación y el comer

Si hablamos de alimentación, ya sea en comedor, en casa, o en cualquier otro lugar o institución, no podemos solo pensar en lo mismo como acto biológico y socio-cultural, sino que es necesario partir de una perspectiva fundamental: es un derecho.

1.1 Derecho a la alimentación

Todo ser humano tiene derecho a una alimentación adecuada y tiene el derecho fundamental a no padecer hambre según las normas internacionales de derechos humanos. En pocas palabras, se trata del “derecho a la alimentación”; en este sentido, dicho derecho comprende los aspectos cuantitativos, cualitativos y de aceptabilidad cultural. Los Estados tienen la obligación de respetar, proteger, promover, facilitar y materializar este derecho; algunas obligaciones son de carácter inmediato y otras deberán cumplirse gradualmente destinando la mayor parte posible de los recursos disponibles. El derecho a la alimentación no es el derecho a ser alimentado sino, primordialmente, el derecho a alimentarse en condiciones de dignidad. Sólo cuando una persona no pueda, por razones ajenas a su voluntad, proveer a su propio sustento, tiene el Estado la obligación de proporcionarle alimentación o los medios de adquirirla. El Estado debe proteger y promulgar este derecho ya que, como se dijo, está incluido en convenciones internacionales a las que adhiere nuestra Constitución Nacional. Estas convenciones o tratados son (5):

- o El artículo 11 y el artículo 2 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales
- o El artículo 25 de la Declaración Universal de Derechos Humanos (UDHR, 1984)
- o La Observación general 12 del Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales: el derecho a una alimentación adecuada (artículo 11).

Sin embargo, para el pleno ejercicio de este derecho es necesario reconocer otro concepto importante y base para cualquier plan de acción referente a la alimentación, el mismo responde al derecho a la seguridad alimentaria.

2. Seguridad alimentaria

La definición de “Seguridad Alimentaria” se ha ido transformando a lo largo de los años, yendo desde lo global y nacional a los hogares e individuos; de un énfasis en la disponibilidad a uno en el acceso; de un énfasis en la auto suficiencia a la aceptación del rol del mercado en la provisión de alimentos; de la preocupación puramente alimentaria a la visión de la alimentación como una parte del modo de vida donde hay otras necesidades también prioritarias. El presente trabajo tomará como referencia la definición FAO de la Cumbre Alimentaria Mundial de 1996 (6): “cuando toda persona tiene en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida activa y sana”.

Para comprender mejor la complejidad de la seguridad alimentaria es útil precisar sus componentes, éstos son:

Disponibilidad de alimentos a nivel local o nacional, tiene en cuenta la producción, las importaciones, el almacenamiento y la ayuda alimentaria.

Estabilidad: se refiere a solventar las condiciones de inseguridad alimentaria transitoria de carácter cíclico o estacional tanto por la falta de producción de alimentos en momentos determinados del año, como por el acceso a recursos de las poblaciones asalariadas dependientes de ciertos cultivos.

Acceso y control sobre los medios de producción (tierra, agua, insumos, tecnología, conocimiento...) y a los alimentos disponibles en el mercado. La falta de acceso puede tener un origen físico (cantidad insuficiente de alimentos debido a varios factores, como son el aislamiento de la población, la falta de infraestructura) o económico (ausencia de recursos financieros para comprarlos).

Consumo y utilización biológica de los alimentos. El consumo se refiere a que las existencias alimentarias en los hogares respondan a las necesidades nutricionales, a la diversidad, a la cultura y las preferencias alimentarias y a aspectos como la inocuidad de los alimentos, la dignidad de la persona, las condiciones higiénicas de los hogares y la distribución con equidad dentro del hogar. La utilización biológica está relacionada con el estado nutricional, como resultado del uso individual de los alimentos (ingestión,

absorción y utilización). La inadecuada utilización biológica puede tener como consecuencia la malnutrición.

Ahora, cabe aclarar un concepto interesante y contrapuesto que se mencionó con anterioridad, el de *inseguridad alimentaria* definido como “un proceso en el que hay una disponibilidad limitada e incierta en cantidad y calidad de los alimentos que permiten cubrir los requerimientos nutricionales de los individuos, así como de la habilidad para adquirirlos de un modo aceptable desde una perspectiva social y cultural” (7).

Basándonos en esa definición encontramos que un 7,9% de la población argentina se encontró en una situación de inseguridad alimentaria severa durante el 2019 (8). Entonces cabe plantearse, actual e históricamente, cuáles han sido las medidas más importantes que se han tomado desde el Estado para mitigar estas situaciones y encaminar nuestro modelo alimentario hacia uno que garantice la seguridad alimentaria y, como es lo que nos concierne en el presente trabajo, que rol juegan los comedores para el logro de este fin.

3. Planes y Programas públicos con enfoque en el logro de la Seguridad Alimentaria

El Programa de Emergencia Alimentaria (2002) se desarrolló en un contexto de crisis económica y alimentaria; se propuso posibilitar el acceso de la población vulnerable a una alimentación adecuada. Además, presenta como ejes: promover y favorecer la disponibilidad y diversidad de alimentos, el acceso a los mismos y la educación alimentaria nutricional. Sin embargo, en la práctica, resultó ser una modalidad de asistencia directa destinando un 80% del presupuesto a cajas de alimentos repartidas a familias que ya las recibían como partes de planes anteriores (Prani² o Asoma³).

Uno de los objetivos nutricionales era cubrir el 80% del requerimiento de los/as niños/as mediante el agregado de una colación o merienda reforzada que asegure una ingesta suficiente previa al sueño nocturno. Los ingredientes que podían formar esta merienda eran pan o tapas de empanadas o tarta, carne en fetas o picada, huevo duro, vegetales como: cebolla, apio, tomate, queso (una feta fina), aceite o mayonesa unas pizcas y una

²Programa Alimentario de Nutrición Infantil (vigente desde 1994)

³Apoyo Solidario a Mayores (vigente desde 1994)

fruta fresca o deshidratada o un postre de leche o torta. Asimismo, implicaba que el almuerzo, por su parte, debería aportar entre 720 y 1000 calorías que representa el 40% del requerimiento calórico-nutricional diario. Los alimentos para lograr esto, serían carnes, cereales, huevos, leche, verduras y frutas; resulta interesante mencionar que no se consideran las legumbres entre las opciones.

En los menús planificados para comedores, las cantidades por ingredientes indicadas correspondían en general a la porción de un niño⁴. Por ello, y con el fin de agilizar la compra, la demanda, la utilización de alimentos para cada comida y el servicio en los platos, se recomendaba tomar al niño como unidad de medida, ello implicaba lo siguiente: la porción de un niño como unidad 1/ la porción de un adulto como 1,5/ la porción de un adolescente como 1,6.

Asimismo, el “Plan Nacional de Seguridad Alimentaria” (2003) consideraba que las prestaciones alimentarias en Comedores Comunitarios tengan las siguientes características:

El Almuerzo / La Cena, cubrirá del 40% al 45% del requerimiento calórico diario, ofreciendo entre 880 calorías y 1000 calorías y un mínimo de 33 gramos de proteínas, de las cuales entre el 50% al 60% serán de Alto Valor Biológico, indispensables en las diferentes etapas de crecimiento y desarrollo. A su vez, aportarán 2.25 miligramos de Hierro promedio, preferentemente de alimentos fuentes (carnes, morcillas, vísceras). En este sentido, qué significan realmente estas calorías, y qué precisiones tiene el centrarse más en este aspecto o el considerar más dimensiones del alimento. Y cabe preguntarse, por tanto, qué relevancia tendrá para los/as sujetos en sus condiciones materiales de vida.

4. Valor calórico y nutricional de una ración

Como el valor calórico o densidad energética de un alimento es altamente considerado en los comedores comunitarios para determinar la ración que se aporte, es importante definir qué se entiende por ello; así éste responde a la cantidad de calorías cada x cantidad de gramos que presenta, o sea cuanta energía⁵ libera en nuestro organismo al

⁴En la normativa de los aspectos nutricionales del programa no se aclara si se toma la palabra “niño” como varón en etapa de niñez o si se utiliza para referirse a varones y mujeres en dicha etapa.

⁵ Se define como “la capacidad de realizar un trabajo”.

ser metabolizado. Así, una caloría equivale a la cantidad de calor necesaria para elevar 1 C° la temperatura (T°) de un litro de agua y una kilocaloría equivale a 1000 calorías y es la unidad de medida de la energía que se usa comúnmente desde el área de la nutrición.

Por lo tanto, el valor calórico dependerá de la composición que tenga el alimento la cual, a su vez, dependerá de 3 elementos principales: agua, macro y micronutrientes.

El agua es el componente mayoritario en los alimentos y sin ella no se podrían realizar reacciones bioquímicas, por tanto, el metabolismo y la vida misma serían inviables. El contenido de agua de un alimento (9) varía incluso dentro de cada grupo principal. A saber el contenido de agua es: carnes rojas (30-55%), aves (60-70%), pescados (45-82%), verduras (75-90%), fruta (75-90%), legumbres (15-35%) y cereales (20-25%).⁶

Generalmente, no se suele considerar al agua un nutriente, principalmente porque no aporta energía y es por eso, que ahora abordaremos esos principios energéticos que poseen los alimentos: los macronutrientes.

Los macronutrientes son llamados así porque son los que están en mayor proporción en la composición de los seres vivos; éstos son: Hidratos de Carbono (3,75 o 4 kcal x gramo), Proteínas (4 kcal x gramo) y Lípidos (9 kcal x gramo).

El alcohol también aporta kcal (7 x gramo de alimento), aunque no se considera un nutriente y sí debe ser tomado en cuenta por lo usual que resulta en las dietas adultas actuales.

Por su parte, los micronutrientes son de vital importancia para el organismo humano cumpliendo funciones regulativas de los diferentes sistemas de órganos y del metabolismo. La diferencia es que éstos se encuentran en cantidad ínfimas en comparación con los macronutrientes y que no cumplen un rol energético. En este grupo podemos encontrar a las vitaminas y minerales.

Algunos de los minerales (como magnesio, calcio, potasio, hierro y sodio) son vitales para el intercambio de iones necesarios para el desarrollo de los procesos metabólicos principales y otros (como cobre, zinc, cobalto, cromo, fluoruro) son necesarios como cofactores para la función de las enzimas del cuerpo.

⁶ Cantidades en base a Arévalo Sáenz (2017) y Tablas de composición química de Nutrición y alimentación humana, Escuela de Nutrición, FCM, UNC 2015.

Las vitaminas por su parte son esenciales para procesos metabólicos destinados al crecimiento y desarrollo y para la regulación de la función celular. Pueden ser liposolubles o hidrosolubles, las primeras al ser consumidas en exceso se almacenan en tejido graso mientras que las otras en esa situación se eliminan por orina y por ello, deben ser consumidas todos los días. Principalmente encontraremos vitaminas en verduras y frutas.

Estos micronutrientes históricamente no han sido considerados en los programas alimentarios (a excepción del hierro en algunos⁷) ya que, si bien, los comedores funcionan como espacios en los que la comida es uno de los ejes, sus prestaciones alimentarias repiten las estrategias domésticas de consumo de comidas “rendidoras” propias de los hogares con bajos ingresos. Al respecto, Aguirre (10) plantea: “En los sectores de bajos ingresos, la alimentación se configura en torno a “lo posible”, esto tiende a ser alimentos ricos en carbohidratos –complejos y simples- y en grasas, pobres en fibras, proteínas de alto valor biológico y micronutrientes”.

Entonces, para poder valorar una ración tendremos que saber las cantidades precisas de cada ingrediente y a partir de las mismas, ver la cantidad porcentual que tienen de macronutrientes (Hidratos de Carbono, Lípidos y Proteínas) y micronutrientes (vitaminas y minerales). Así podremos reconocer la complejidad nutricional de la misma y su rol en los comedores y en la alimentación de los/as sujetos.

5. Comedor

Si bien antes del 1989 los comedores no eran más que fenómenos aislados en nuestro país (11), en la década del 90, con programas como el PROMIN⁸ y el PRANI se buscó fortalecer estas instituciones mediante capacitaciones y recursos. A comienzos del 2000 aparece el FOPAR que le transfería fondos de forma directa a comedores para la adquisición de alimentos que luego, en el contexto de la Emergencia Alimentaria, sería transformado.

Así se manifiesta que históricamente los comedores han estado ligados a programas sociales y alimentarios y a un contexto de crisis y necesidad en la población. Actualmente nos encontramos en un contexto similar.

⁷ Como el caso del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria (2003)

⁸ Programa Materno Infantil y Nutrición.

Si tomamos al 34 barómetro de la Deuda Social Argentina de la UCA (12) como referencia, se observa que un 31,4% de los hogares particulares de Buenos Aires posee asistencia alimentaria directa, entre la cual se incluye la asistencia a Comedores Comunitarios.

Además, se revela una situación de Emergencia Alimentaria, incluso elevándose a la Cámara de Diputados de la Nación un proyecto de Ley: “Prorroga de Emergencia Alimentaria y Creación del Consejo Nacional de seguridad Alimentaria” (13). En este documento se plantea un rol central de los Comedores Comunitarios, los cuales son tratadas en varios apartados: Artículo 6, Inciso B, E, F y H; Artículo 7; Artículo 8, Inciso B; Artículo 10). Inclusive tienen un capítulo aparte, el número IV: registro de comedores y merenderos comunitarios. Por esto resulta vital que, los comedores, se consideren bajo la luz de este nuevo contexto de Emergencia Alimentaria. En este proyecto, se plantea una pérdida de poder adquisitivo de los comedores del 13% de 2018 a 2019, sumado a la reducción de 56 comedores en el mismo período.

Es por ello que los comedores comunitarios son entendidos como iniciativas frente a la problemática alimentaria, integrados por acciones sociales autogeneradas del espacio comunitario, por acciones estatales de diverso alcance y continuidad y con diferentes características en cuanto a sus nexos con organizaciones barriales, partidarias, estatales, religiosas o de otro tipo, marcan y definen aún el panorama político barrial de la intervención alimentaria y de otros sentidos y efectos desplegados desde esas intervenciones.

Podemos decir entonces que, el fenómeno de los comedores es, por un lado, político, dado que evidencia un espacio para la politicidad barrial vinculado con la política social territorializada. Es, a su vez, social, porque refiere a lazos de solidaridad y de interacción cotidiana en el espacio comunitario surgidos en las prestaciones y acciones de los comedores, y es, también, alimentario porque frente a cualquier iniciativa política y social en su organización conserva lo que consideramos una especificidad: brindar alimentos en tanto intervenciones y recursos en la cotidianidad del espacio barrial (Santarsiero, 2013:2).

El comedor popular constituye un espacio híbrido entre las políticas sociales, los repertorios organizativos populares y estrategias familiares de sobrevivencia. Massetti (14) lo define como:

un proceso de institucionalización de prácticas sociales caracterizado por el triple

vínculo entre grupos humanos con la iniciativa y la determinación de organizarlo, sectores sociales que aprovechan y alimentan esta determinación y el sustento social a través del recurso monetario canalizado por las agencias gubernamentales en forma y subsidios directos o indirectos.

Al respecto, cabe reflexionar que la comida es el lugar y el momento de encuentro e intercambio entre las personas, saberes, en la construcción de identidades sociales y, como todo consumo, comporta signos de status y se constituye en lugar de diferenciación entre clases y grupos sociales. Según Fischler (15) la alimentación tiene una faceta biológica-cultural y nutritiva-simbólica, y una faceta que va desde lo individual a lo colectivo.

Por ello, es que ahora nos centraremos en la dimensión cultural y simbólica de la alimentación y como se puede plasmar en un comedor comunitario y su comunidad mediante las significaciones y representaciones sociales.

6. Significaciones imaginarias sociales

Para hablar de significaciones imaginarias sociales, es relevante mencionar al que ha sido padre de esta teoría: Cornelius Castoriadis (16) (17).

Como parte de su teoría, en primer lugar, explica el concepto de la imaginación radical que se refiere a la capacidad humana de “pensar lo que no está”, de crear ex nihilo. Implica, entonces, creación y no solo repetición y se expresa tanto en lo consciente como en lo inconsciente.

En un comedor se expresan las significaciones imaginarias en su generación y existencia, y en el día a día de su recorrido como institución⁹ y es esto lo que para Castoriadis mantiene unida a una sociedad, el complejo total de instituciones particulares. Es la institución la que convierte a la materia prima humana en individuos sociales; la misma funciona como un todo coherente por la existencia de un magma de significaciones imaginarias sociales. Ya que en el imaginario social podemos crear cosas que desde lo individual no podríamos, es en cierta manera, la expresión colectiva de la imaginación radical.

⁹ Institución empleada en su sentido más amplio y radical significando normas, valores, lenguajes, herramientas, procedimientos y métodos para hacer frente las cosas y de hacer las cosas.

Si bien pareciera que hay un predominio de lo inconsciente en esta teoría, también existe una parte consciente que se traduce en acción transformadora y revolucionaria del mundo que en este mismo accionar también es transformada; pues como dice Castoriadis (1975:69) *los hombres hacen su propia historia*.

Trabajar con la idea de imaginación radical como potencia creadora supone la necesidad de diferenciar sociedades heterónomas de las autónomas, siendo las primeras en las que el/la sujeto se somete a normas producidas de manera externa a él y la sociedad y, la segunda en las que la sociedad “se crea a sí misma” a través de los imaginarios sociales instituyentes y, además, crea y recrea a los/as sujetos que crean estos imaginarios y que recrearán a la sociedad.

También Negroni (18) plantea, en una línea similar a las de las sociedades autónomas, que el colectivo humano mediante su creatividad, crea instituciones y significados donde se encarnan estas significaciones imaginarias, construyen un mundo propio que dotará de sentido a su vida.

Así, estas significaciones son implícitas y se reflejan en creación, en vivencias, en lenguaje y este reflejo, genera identidad grupal e individual siendo una base estructurante de las representaciones, creencias y afectos del grupo, dotándolos de una manera de percibir y dar sentido a su mundo. En síntesis, dota de significado y de existencia simbólica a todas las cosas. Respecto a esto Marbela et al (4) dicen:

Comprender el funcionamiento de las significaciones imaginarias en la configuración de la sociedad permite entender el lugar de los sujetos en ella, su función es proporcionar un modo particular de respuestas a interrogantes primordiales del colectivo, a partir de las cuales cada sociedad define su identidad.

En síntesis, desde las ciencias sociales se supone que toda forma de organización social, todo sistema de acción, todo conjunto de relaciones sociales implica en sí mismo una dimensión significativa constitutiva: las ideas o representaciones. Al mismo tiempo, toda producción de sentido está inserta en lo social (no se puede describir ni explicar satisfactoriamente sin explicar sus condiciones sociales productivas). Además, hay siempre presente un contexto socio histórico que constituye la condición esencial de la existencia del pensamiento y la reflexión y es determinante y determinado en relación al magma de significaciones imaginarias.

Por todo como toda institución está, al fin y al cabo, conformada por sujetos que se relacionan socialmente, hay que plantearse que surge de estas interacciones y este colectivo, para esto nos sirve también el concepto de *representaciones sociales* que refiere a procesos grupales.

7. Representaciones sociales

Las representaciones sociales comprenden conocimientos de sentido común que son contruidos activa y creativamente por los/as sujetos. Estas se componen por elementos de información y actitud (o valoración) y constituyen un campo o un núcleo figurativo (19). Además, Perea Pérez M. (20) agrega elementos afectivos, cognitivos, simbólicos y valorativos a la construcción del concepto. Moscovici, el principal referente de esta teoría (21), expone que existen tres dimensiones que interactúan para la creación de las representaciones: la actitud¹⁰, la información¹¹ y el campo de representación¹².

Las tres dimensiones permiten captar el contenido y el sentido de las representaciones y logran una mayor amplitud de las diferencias grupales. Cada grupo tiene un marco de referencia, una visión del mundo y esto se traduce en la relación que se tiene con el objeto. Así cada uno de los/as sujetos significa de una determinada forma los objetos y sucesos nuevos porque en la irrupción de un nuevo conocimiento cada sujeto cognoscente recurre a métodos, formas, principios lógicos que le son particulares y que dependen de las relaciones o funciones sociales en donde se inserta, de su grupo de pertenencia. En este proceso existen dos mecanismos fundamentales que consolidan esos procesos de transformación: la objetivación y el anclaje. El proceso de objetivación se refiere a la transformación de conceptos abstractos extraños en experiencias o materializaciones concretas. Por medio de él lo invisible se convierte en perceptible. El proceso de anclaje permite transformar lo que es extraño en familiar incorporándose a esto último, o sea, incorporar de forma creativa y autónoma las nuevas representaciones al sistema representacional pre existente.

¹⁰ Es la reacción emocional acerca del objeto o hecho. Orienta la representación.

¹¹ Organización de los conocimientos que tiene una persona o grupo sobre un objeto o situación social. Determinada por las practicas, pertenencias grupales y sociales de las personas

¹² Es el contenido concreto de la representación, el conjunto de actitudes, opiniones, creencias, vivencias y valores presentados en una misma representación social.

Por su parte, Jodelet (20) hace hincapié en los discursos¹³ de los/as individuos y grupos, sus comportamientos y prácticas como el soporte que vehiculiza y constituye las representaciones. También dice que son el medio para acceder al universo simbólico y significativo de los/as sujetos, constituido y constituyente de la realidad social

Entonces que las representaciones sociales se manifiestan en todas las interacciones de los individuos sociales mediante palabras, gestos, explicaciones, ideas, la manera en que enfrenten las situaciones de su día a día, es decir que, las representaciones, son constituidas. También son constituyentes ya que intervienen en la elaboración de la realidad de la vida cotidiana.

Abric, citado por Perea Pérez (20) establece 4 funciones básicas de las representaciones que, de cierta manera, sirven como resumen de todo lo enumerado con anterioridad:

Función de conocimiento: Permite comprender y explicar la realidad, adquirir nuevos conocimientos e integrarlos de modo asimilable y comprensible para los/as sujetos sociales.

Función identitaria: Sitúan a los individuos y los grupos en el contexto social, permitiendo la elaboración de una identidad social y personal gratificante, o sea, compatible con el sistema de normas y valores social e históricamente determinados.

Función de orientación: Guían los comportamientos y las prácticas. Intervienen directamente en la definición de la finalidad de una situación determinando así a priori el tipo de relaciones pertinentes al sujeto. Posibilitan la selección y filtraje de informaciones, la interpretación de la realidad.

Función justificatoria: Permiten a posteriori justificar un comportamiento o toma de posición, explicar una acción o conducta asumida por los participantes de una situación.

Asimismo, Moscovici, planteó tres tipos de representaciones sociales: Hegemónicas, las cuales se caracterizan por un alto grado de consenso entre los/as miembros del grupo.

¹³ Toda forma de interacción hablada, formal e informal y todo tipo de texto escrito (Perea Pérez, 2003: 14).

- Emancipadas: no son hegemónicas ni uniformes, traen nuevas formas de pensamientos.
- Polémicas: formas de pensamiento divergente, dadas en grupos en situaciones de conflicto o controversia respecto a situaciones u objetos específicos.

Esta clasificación se complejiza con el concepto de *ruptura* que maneja el mismo autor y otros como Bachelard (19) en el que las representaciones sociales devienen en ataduras, prisiones que impiden al sujeto diferenciarse y pensar por sí mismo. Es por tanto, necesario, ser capaz de formar una minoría activa que pueda soportar la presión hacia el consenso para romper con estas ataduras para diferenciarse y dar lugar a la creación, producción y comprensión que culminara en cambio social. Por esto se dice también que “la teoría de las representaciones sociales es una teoría de cambio social” (16)

SUPUESTOS TEORICOS

SUPUESTOS TEÓRICOS

- Las representaciones y significaciones respecto al comedor “Papa Francisco” de Barrio Centro que tienen los/as sujetos/as que asisten al mismo, lo consideran un lugar de reunión y distracción de la rutina diaria, así como un lugar de aprendizaje de valores comunitarios.
- Las raciones dadas por el comedor “Papa Francisco” de Barrio Centro representan menos del 30%¹⁴ del valor energético y del aporte de nutrientes diario consumido por sus comensales.

¹⁴ *Este 30% representa el valor medio dado a una comida (almuerzo/cena) según diversas fuentes. Concha (2019), Rojas (2015), Guidalli (2012), Carabajal (2003) Gonzalez Barrios M E, et al ; Serrano Rios M. et al (2010).

CATEGORIZACIÓN Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Operacionalización de las variables

Significaciones imaginarias sociales acerca del comedor: Sistemas de interpretación constituyente y dotadores de sentido de toda organización social; son constituidas y encuentran sentido en los fenómenos sociales; por esto se dice que son instituidas e instituyentes. Son imaginarias porque están dadas por un orden simbólico y vehiculizan estos símbolos que se expresarán en creación humana, dan lugar a las representaciones, creencias, afectos y acciones típicos de una sociedad.

Dimensiones:

- o Actitudes en relación al comedor
 - o Categoría: Valoración de las acciones de los demás.
 - o Categoría: Ser más solidario y amigable con los demás.
- o Acciones condicionadas por la existencia del comedor
 - o Categoría: Mejora de las relaciones interpersonales.
 - o Categoría: Disminución de los conflictos físicos o verbales.
 - o Categoría: Ningún aprendizaje o transformación.
- o Creencias en relación al comedor
 - o Categoría: El comedor como salvación
 - o Categoría: El comedor como acto de Dios
 - o Categoría: El comedor como contención
 - o Categoría: El comedor como costumbre desvalorizada
 - o Categoría: El comedor como una necesidad

Clasificación: Cualitativa

Representaciones sociales acerca del comedor: Sistemas conocimientos constituidos por el colectivo social que a la vez constituyen a este. Se trata entonces de universos de opiniones bien organizadas y compartidas por los grupos de sujetos y que sirven como medio para acceder al universo simbólico y significativo de los sujetos. Se manifiestan en todas las interacciones de los individuos sociales mediante palabras, gestos, explicaciones, ideas y prácticas.

Dimensiones:

- o Valores otorgados a la figura del comedor y al colectivo que asiste al mismo.
 - o Palabras y gestos durante el discurso.

- Categoría: El comedor como forma de ahorro
- Categoría: El comedor como lugar de reunión.
- Categoría: El comedor como costumbre desvalorizada
- Categoría: Comedor como alivio
- o Ideas sobre la finalidad y función del comedor
 - o Razón de existencia del mismo
 - Categoría: Creado para satisfacción de necesidades
 - Categoría: Surgido como intervención divina
 - Categoría: Creado para paliar desigualdades.
 - Categoría: Creado para ayudarte a cambiar
 - o Tipos de prácticas que se desarrollan en el mismo
 - Categoría: Consumo de comidas
 - Categoría: Acceso a servicios de psicología, narcóticos anónimos
 - Categoría: Practicas sociocomunicativas de intercambio de consejos y experiencias
 - o Prácticas adquiridas o transformadas directa o indirectamente por conocimientos aprehendidos por la existencia del comedor
 - o Forma de acceso al conocimiento
 - Categoría: Interacción verbal con pares y voluntarios.
 - o Tipos de prácticas adquiridas/transformadas
 - Categoría: Ir con un tupper a todos lados
 - Categoría: Ir con un desodorante de ambiente

Clasificación: Cualitativa

Densidad energética y nutritiva de la ración: Contenido porcentual de kcal y nutrientes en gramos (g) presentes en una comida.

Dimensiones y sub dimensiones:

1. Kcal provenientes de Hidratos de carbono
 - a. Gramos de hidratos de carbono por g de alimento
2. Kcal provenientes de Lípidos
 - a. Gramos de lípidos por g de alimento
3. Kcal provenientes de Proteínas
 - a. Gramos de proteínas por g de alimento

4. Mg/Ug de vitaminas y minerales por g de alimento

Indicador: g/día

Clasificación: Cuantitativa – continua.

Cantidad y tipo de alimentos en la ración: Cantidad (expresada en gramos) y tipo de alimentos presentes en una ración de comida.

Dimensiones y subdimensiones:

Tipo y cantidad de alimento

1. Cantidad de verduras por ración de comida.
2. Cantidad de frutas por ración de comida
3. Cantidad de Carnes por ración de comida.
4. Cantidad de cereales y derivados por ración de comida.
5. Cantidad de legumbres y derivados por ración de comida
6. Cantidad de lácteos por ración de comida
7. Cantidad de aceites y grasas por ración de comida.

Clasificación: Cuantitativa – continua.

DISEÑO METODOLÓGICO

DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo de Estudio

El presente trabajo, enmarcado en el Trabajo de Investigación de la Licenciatura (TIL), se trata de un estudio observacional descriptivo, de corte transversal (ya que los datos serán tomados en un solo período de tiempo definido) y se plantea desde un enfoque cuali-cuantitativo porque se busca abarcar dos grandes aspectos del acto alimentario: significaciones imaginarias, representaciones y aporte calórico y de macronutrientes. Entendiendo que un solo enfoque no puede analizar la complejidad de estas grandes variables. En el contexto del aislamiento social y preventivo actual¹⁵, se decidió hacer hincapié en el aspecto cualitativo de la investigación porque permite trabajar con una muestra más pequeña y se considera que es académicamente más innovador. Por otro lado, la parte cuantitativa se limita a la descripción de la información recolectada.

El enfoque cualitativo se tomó desde la fenomenología dado que permitió obtener información sobre la percepción del mundo y el significado de las vivencias (22) de los/as sujetos. Este tipo de investigación tiene como eje fundamental trabajar con el análisis e interpretación del lenguaje obtenido en condiciones investigativas, pues el principal elemento de estudio de esta metodología no son los hechos, sino los discursos y sus herramientas, el análisis y la interpretación del lenguaje, dado que lo que busca es determinar la significación de los fenómenos sociales para comprender su sentido (20).

En este caso se vincula con el objetivo de *indagar las significaciones imaginarias y representaciones con respecto al comedor dada por los/as sujetos y las familias de Barrio Centro*, permitiendo entender su sentido y dando herramientas para recopilar y procesar esta información.

Por su parte, el enfoque cuantitativo posibilita cuantificar y medir para plantear hipótesis, construir teorías, descubrir tendencias y acercarnos a una descripción más

¹⁵ Iniciado en Argentina el 20 de marzo de 2020 como medida de resguardo frente a la pandemia de Covid-19.

precisa de la situación en estudio. Además, facilita alcanzar la objetividad en el proceso de conocimiento y orienta para establecer promedios a partir del estudio de características de un determinado objeto (22) siendo en este caso, la densidad energética y de nutrientes de las raciones que elabora el comedor y el % que representan del mismo, en el valor diario de los/as participantes para lograr una descripción de la muestra en estudio.

A los fines complementarios, se hicieron preguntas específicas a los/as encargados/as del Comedor vinculados a aspectos cualitativos.

Universo y muestra

El *universo* está comprendido por las personas adultas, de entre 18 y 59 años, que asisten al comedor “Papa Francisco” de Barrio Centro, de ambos sexos durante el año 2020.

La *muestra* es no probabilística, por conveniencia, tomando personas que aceptaron participar, según criterios de inclusión que se mencionan a continuación, y hayan firmado el consentimiento informado. Asimismo, se limitó a los fines de minimizar el contacto estrecho y cumplir lo mejor posible el distanciamiento social como medida preventiva en la cuarentena. Los criterios de inclusión son:

- Personas adultas de ambos sexos, de entre 18 y 59 años.
- Personas que acepten participar y firmen el consentimiento informado.
- Que no padezcan patologías gastrointestinales crónicas (celiaquía, diabetes, hipertensión) o agudas (al momento de la entrevista) que afecte el desarrollo de una alimentación normal.
- Que asistan, al menos, 3 (tres) veces a la semana al comedor.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para el presente trabajo se realizó, en primera instancia, una reunión con el encargado del comedor donde se explicó en qué consistía el estudio y las actividades a realizar en el mismo. Además, se realizaron algunas visitas, en rol de voluntario, para insertarse en la población objeto de estudio; ello ha permitido que esta investigación sea factible de ser llevada a cabo.

Las técnicas e instrumentos elegidos son:

- *Entrevista abierta* en profundidad que se efectuó mediante conversación y en medios naturales. Permitió captar la percepción del entrevistado/a sobre un fenómeno o experiencia en particular (en este caso sobre la experiencia, lo que significa y representa el comedor y asistir al mismo), sin imponer la opinión del investigador, entender el mundo desde la perspectiva de los/as participantes y descubrir los significados de sus experiencias. La misma fue grabada (con previa autorización del entrevistado/a), registrando lo mejor posible la comunicación no verbal tal como gestos, tonos, pausas, manera, postura corporal, etc. Posteriormente fue desgravada y analizada.
- *Registro dietético* que permite al entrevistado/a reportar la cantidad y variedad de alimentos consumidos en un período determinado. Estas cantidades se obtuvieron mediante medidas caseras y utilizando modelos visuales de alimentos¹⁶ (23) para facilitar su cuantificación. El registro se realizó, generalmente, al momento de la comida para maximizar la precisión del mismo y no dependa tanto de la memoria como cuando se hace todo al final del día, y se registraron 3 días consecutivos, ya que se ha demostrado que la validez de los registros disminuye a medida que aumentan los días de registro (24). El registro se hizo por escrito precisando las cantidades de cada alimento, el método de cocción utilizado, de ser posible la marca si se trata de un producto industrializado. Si la persona era analfabeta se optó por registro oral mediante una grabación. Una alternativa metodológica aplicada fue la de realizar el registro del día en conjunto al entrevistado en el momento de encuentro en el comedor (ya que el entrevistado debe también asistir 3 veces al lugar) permitiendo que tenga un recuerdo más preciso y cercano de su propio consumo y contando con el investigador como apoyo y facilitador para expresar con precisión las cantidades y métodos de cocción, usando como herramienta los modelos visuales de alimentos. De esta forma, también se evitó la posibilidad de que el entrevistado/a olvide entregar el registro o haya un desencuentro entre investigador y entrevistado/a que impida dicha entrega. También se redujo el nivel de adiestramiento requerido por el entrevistado/a para completar de manera

¹⁶“Modelos visuales de alimentos y tablas de relación peso/volumen”. Witriw AM, Vázquez MB.

efectiva el registro.

Trabajo de Campo

El relevamiento de información cualitativa mediante las entrevistas en profundidad se realizó entre 1 y 2 horas previas a la apertura del comedor ya que es cuando los comensales empiezan a hacer la fila para ingresar, lo que permite hablar con relativa tranquilidad sin que el entrevistado/a pierda su ración de alimento y sin entorpecer el momento de servicio del lugar. Por su parte, los registros dietéticos propios de la parte cuantitativa se realizaron, en la misma franja horaria en conjunto con la persona entrevistada. Los pesajes de los menús se hicieron al mismo momento del servido.

En cuanto a los datos cuantitativos, para este trabajo se eligió el análisis estadístico que posibilita el cálculo de kcal y macronutrientes por gramos de alimento de la ración del comedor, así como precisar el porcentaje que representan en la dieta habitual de los/as sujetos/as, obteniendo la información de esto último, mediante el uso de registros dietéticos.

Para el cálculo del consumo de calorías diarias de las personas entrevistadas (los/as asistentes del comedor) se usó el programa de análisis nutricional SARA en base a testimonios de consumo mediante registro dietético.

Se realizaron 3 pesajes de cada uno de los 7 menús servidos para obtener un peso promedio. Al momento del pesaje se programó la balanza para que descuenta el peso del plato donde era servida cada ración. Esto fue necesario ya que al prepararse en grandes contenedores y servirse de forma manual por los/as voluntarios/as, las raciones tienden a variar a sus tamaños y pesos.

Luego se pidió a los/as encargados/as de la cocción el detalle de las recetas de cada menú y la cantidad usada de cada ingrediente en la cocción. Ya que esta última se realizaba en grandes cantidades fue necesario calcular, mediante regla de 3 simple, la cantidad de cada ingrediente por ración según el promedio de peso anteriormente calculado.

Finalmente, una vez confeccionada la base de datos con el peso promedio de cada ración de menú y la cantidad precisa de cada ingrediente que la compone se realizó la valoración nutricional utilizando el software SARA añadiendo a cada ración una manzana (que suele ser la fruta que se entrega) y 50 g de pan.

La comparación de los nutrientes y energía de las raciones se ha realizado con respecto a las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) (25) sobre una dieta promedio de 2000 kcal.

Plan de análisis de datos

Para este trabajo se eligió la fenomenología eidética o descriptiva para el análisis de los datos cualitativos, que permite describir el significado de una experiencia a partir de la visión de quienes han tenido dicha experiencia, refiriéndonos en este caso, a la asistencia, al tránsito por el comedor. Este método permite estudiar el mundo percibido y no un fenómeno en sí mismo.

Los datos obtenidos se procesaron en varias etapas; primeramente, se buscó reconocer las pautas y patrones que puedan existir en las diferentes entrevistas, los temas y áreas de interés recurrentes. Luego se confeccionaron categorías de codificación que nos permiten agrupar la información según semejanza para finalmente ejecutar un análisis de cada categoría, luego se elaboró una conclusión/reflexión final de la información recolectada en todas las categorías en su conjunto que nos permita responder al/los objetivo/s que se están abordando. Estas categorías surgieron a partir de las respuestas de los/as sujetos/as.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

CARACTERIZACIÓN GENERAL DEL COMEDOR “PAPA FRANCISCO”

El comedor nocturno “Papa Francisco” es una ONG¹⁷ que existe como tal desde el 26 de agosto de 2014, aunque antes funcionaba bajo el nombre de “Yo te ayudo” en la calle Chacabuco 47. Luego de 2 años de funcionamiento (2014-2016) y de unos cambios de quienes dirigían el lugar, pasó a llamarse “Comedor Nocturno Papa Francisco”. A fines de Julio del 2016 se mudaría a la calle Obispo Salguero 84 donde funciona actualmente. Siempre se ha mantenido en la misma manzana de barrio Centro.

Funciona de lunes a viernes de 19:30 a 21:30 ó 22:00 hs, aunque este horario puede variar en función de la cantidad de alimento disponible o la asistencia de comensales. Se trabaja también bajo la modalidad de vianda, no obstante, son una minoría quienes optan por esta forma, pues en general la comida se consume en el salón en mesas donde entran aproximadamente 8 personas teniendo en cuenta que esta manera de funcionamiento corresponde a antes del aislamiento social, preventivo y obligatorio.

El ingreso al comedor se realiza por “tandas” hasta llenar el salón, principalmente son unas 2 ó 3 tandas de 50 personas cada una. Los comensales entran y directamente se sientan en las mesas donde ya tendrán su respectiva ración servida, jarras de jugo, vasos para servirse, una o dos canastas de pan. Estas modalidades coinciden con las relatadas por Rechach (84) en la que los/as comensales no participan en la planificación semanal del menú, ni elegir el horario ni con quién comer o la porción de alimento que recibirán.

Se trabaja sirviendo una ración de comida por persona (generalmente sin poder repetir) del menú del día, el mismo va rotando entre 7 alternativas diferentes.

¹⁷ Organización no gubernamental

Una vez reconocidas sus condiciones materiales, es relevante adentrarse como un espacio de interacciones sociales y para este fin se toman los relatos y perspectivas de lo/as participantes sobre su propia concurrencia al comedor, sobre su propio transitar allí, sobre cómo llegaron y cómo afecta a sus vidas el contar con este espacio.

LOS/AS COMENSALES: RELACIONES ENTRE ELLOS/AS Y CON EL COMEDOR

Para este estudio participaron 6 varones y 2 mujeres con una edad promedio de 40 años. La mayoría de los/as participantes expresaron que conocieron el comedor mediante otras personas¹⁸ que los/as llevaron o les hablaron del mismo y uno solo dijo haberlo conocido leyendo los carteles mientras caminaba. En este sentido, la difusión persona a persona se da generalmente en el contexto de situación de calle, o sea que son personas sin hogar que comparten espacios comunes donde se refugian como plazas o terminales de colectivos. Estas personas son, a su vez, quienes más dependen energética y nutricionalmente del comedor.

Así me me dieron la información en la terminal un día y empecé a venir, empecé a venir porque había otra gente que repartía comida, pero ya llegaban muy tarde ya cuando uno estaba muy cansado ya casi que me dormía entonces no no llegaba a comer (...)
(Alberto, 49 años).

(...) Por la gente de la calle, vos estando con la gente de la calle que vas conociendo te van informando ellos mismos (Leandro, 49 años).

Al respecto, un estudio cuantitativo realizado por Berumen (26) afirma que el 62,8% de su muestra conoció el comedor mediante vecinos/as, familiares o amigos/as y solo un 3,5% lo conoció al verlo.

Respecto a las razones que motivan la asistencia al mismo, la mayoría de casos responden a necesidades socio económicas insatisfechas coincidiendo con los relatos de los encargados del comedor. Así, el director de la ONG y encargado del comedor donde se realizó el presente estudio, expresa:

¹⁸ Conocidos, amigos o familiares.

Y hay algunos que se quedaron sin trabajo y vienen acá porque no tienen como conseguir comida sino (...) hay algunos que vienen por costumbre, ya están acostumbrados a tener siempre la comida acá, entonces eso les permite ahorrarse una plata para pagarse una habitación donde pasar la noche o comprar comida para su familia o algo para beber. (Hector, 56 años)

Asimismo, otro de los encargados dijo respecto a la función del comedor:

es una acción que representa un pequeño gran ahorro dentro de sus economías (Luis, 52 años).

Al respecto, los/as comensales entrevistados/as afirman: “lo necesitaba” “porque estaba en situación de calle” o que “usaba los comedores para evitar algunos gastos”. Por esto, Colabella (27) señala que las razones son diversas y que no se agotan en la mera necesidad alimentaria

Además, excediendo a la elección individual que los orienta allí, ellos y ellas remarcan que las personas acceden al espacio porque es su alternativa para contar con un plato de comida en el día, se refirieron de la siguiente manera al colectivo de personas que asiste al comedor:

hay mucha gente que es la única comida (Gerardo, 25 años).

Yo pienso que se ha creado por la cantidad de necesidad que hay, la cantidad de gente en la calle que hay, así a través de que se ve la gente que hay en la calle, en situación de calle como la mía se ve también la necesidad de poder comer un plato de comida (Alberto, 49 años).

Yyy... yo pienso que es por hecho de que hay mucha gente con bajos recursos que están viviendo en la calle, por decirlo así (Maira, 22 años).

Esta necesidad alimentaria coincide con lo expuesto por Portilla Salazar (28), aunque en esa población estudiada otro motivo fundamental era conseguir alimentos para los/as niños/as de la familia.

A su vez, estos motivos son respaldados con lo denotado por las raciones de alimentación que tienen en el día cada comensal, siendo en la mayoría una carencia de energía y nutrientes —como se desarrolla más adelante. Por esto último, en repetidas entrevistas se manifiesta que el comedor existe para la satisfacción de necesidades o para paliar desigualdades. Espadas (29) cita a Bradshaw y explica que éstas serían

necesidades sentidas o percibidas individual como colectivamente y que pueden transformarse en acciones organizadas que se institucionalizan, en este caso, en forma de un comedor. Esta organización genera estabilidad y solidaridad en la sociedad (30). En esto se ven expresadas las significaciones imaginarias que crean y sostienen a las instituciones y a la sociedad, de esta manera generan un mundo propio que dotara de sentido a la vida de los/as sujetos.

Frente a todo esto es posible plantear que donde hay necesidades (más en el aspecto alimentario y socioeconómico) hay desigualdades. Por lo tanto, si esas necesidades se están cubriendo, así sea de forma parcial, se podría decir que se está combatiendo al menos superficialmente la desigualdad dado que un cuerpo más nutrido es un cuerpo con más posibilidades y oportunidades. De esta manera, les permitiría movilizarse en la búsqueda de trabajo mercantil o mejorar el desempeño de sí mismos/as, generar otras relaciones sociales que les abran posibilidades tanto laborales como de sociabilización y que sean más armoniosas y estables, desarrollar otras habilidades cognitivas y metacognitivas (31), en síntesis, brinda la posibilidad de una mayor autonomía en su vida. Sin embargo, se encuentra en ello una paradoja porque, si bien un cuerpo nutrido significa posibilidades, a su vez, la obtención de la comida mediante estos comedores significa una reducción en las libertades de la persona, pues no puede elegir qué comen, cuándo o de qué manera. Así, se reducen las capacidades que tienen los/as sujetos de llevar el tipo de vida que desean, de ser autónomos/as y sujetos activos/as de lo que sucede en su día a día (32, 33).

En este entramado, es relevante enfatizar que no es lo mismo un cuerpo “más nutrido” que uno “bien nutrido” porque en el primer caso, se hace referencia a alguien que ha podido ingerir más nutrientes de lo habitual, aunque puede seguir estando en importantes déficits. Por lo tanto, en realidad podría estar “menos deficitario”. Ahora, en cuanto a alguien “bien nutrido” es quien con su ingesta logra cubrir los valores requeridos para el normal funcionamiento de su organismo, alguien que “cumple las recomendaciones”. Con esto se señala que, si se dice que alguien está más o mejor nutrido tanto de principios alimentarios o emocionales, no significa que la persona ha revertido las injurias y carencias que presentaba en su estar en la vida, sino que las ha mitigado.

Por todo ello, es que al hablar de desigualdad se puntualiza como un fenómeno complejo e interdisciplinar (34). Se puede plantear la desigualdad salarial, de acceso a

las oportunidades (a trabajo, a educación, a una vivienda), de acceso a los alimentos, por género, entre otras. Sin embargo, resulta vital exponer las percepciones de los/as participantes sobre estas desigualdades y la relevancia de ello en sus vidas.

Cuando los/as entrevistados/as expresaban que el comedor permite paliar desigualdades lo abarcaban desde un aspecto principalmente económico destacando el ahorro que les permite el asistir al comedor. Esta función se distingue también en otros estudios como el de Martínez (35) en el que, asimismo, se destaca el beneficio nutricional. Así, lo expresa el discurso de uno de los participantes:

Porque ponele, mucha gente ya se va a pedir en las panaderías cosa que no hace cuando está el comedor abierto, mucha gente ya te anda pidiendo plata prestada cosa que no hacen en día de semana, o sea es una soga de salvación que si tuviera abierta de lunes a lunes (Javier, 32 años).

Entonces, el comedor se transforma en una posible estrategia tomada por las personas de bajos recursos socioeconómicos para enfrentar sus carencias de distinta índole. Tomando a Aguirre (10) eso sería una estrategia doméstica de consumo de diversificación de las formas y fuentes de ingreso mediante asistencia social; o desde la perspectiva de Hintze (36), éstas serían estrategias adoptadas por los sectores populares para satisfacer las necesidades alimentarias que no se pueden cubrir plenamente con dinero. Y desde la perspectiva de Bourdieu (37), esto sería solidaridad transformada en prestación financiera que permite “consumir sin reestructurar el consumo” y fruto de un sistema liberal. Aunque estas estrategias pueden moderar la crisis de acceso, sin embargo, jamás superarla. Por esto, sería un error reducir la adopción de estas estrategias solo a aspectos monetarios sin reconocer la influencia de factores como las relaciones familiares y vecinales (27).

Se puede hipotetizar que de todo ello surgen las creencias en relación al comedor, donde se lo consideró como una salvación o una necesidad. Por esto, es importante aclarar que en los discursos de los/as entrevistados/as se revela que hay aspectos que exceden lo meramente alimentario, al referirse a la manera en que el comedor los/as hacen sentir, la contención que les brinda, y Mariano lo expresa de esta forma:

(...) es mi familia, me siento cómodo, creo que me siento querido por más de que no me sienta en familia, pero me siento querido, cuando te abren las puertas acá te abren las puertas de su corazón, no te abren las manos, yo no veo las manos cuando te dan un

abrazo yo veo que te abren el corazón y eso es lo que me ayudo a mí a venir acá y cuando estás mal podés hablar con cualquiera (Mariano, 35 años).

Entonces hay más que solo la intención de “llenar la panza” como plantea Huergo e Ibañez (38), hay necesidades afectivas y de pertenencia, las cuales se manifiestan más profundamente cuando no se pueden cubrir necesidades fisiológicas como el alimentarse (39). En lo que expresa Mariano, se refleja una contención emocional, un lazo de amistad y cariño que lo reconforta cuando está en el comedor y que, además, funciona como otra motivación para asistir. En ese mismo sentido, Leandro también destacó el rol de “familia” del comedor y además expresaba la importancia nutricional del comedor para los/as asistentes:

muy importante acá en primer lugar es como...es una familia es una familia en primer lugar (...) te sabe escuchar, cuando te tiene que retar te reta (...) hay mucha gente que no come nada en todo el día entonces este lugar es muy importante, su única comida del día. (Leandro 49 años).

Estos elementos muestran las creencias y afectos mediante los que, los comensales, dotan de sentido al comedor, es la forma en que se expresan las significaciones imaginarias del colectivo. De esta forma, el comedor recrea a los/as sujetos y ellos/as a su vez, recrean y sostienen al comedor. Este colectivo también tiene un sistema de conocimientos y un universo de opinión compartida que se manifiestan mediante las prácticas, los valores o las ideas que tienen, en este caso, sobre el comedor y que se transmiten mediante el mismo. Estos conocimientos expresados pueden mejorar las habilidades de los sujetos para afrontar problemas, potenciar lazos sociales y hacer posible el cambio de actitudes (31).

Ese cambio de actitudes se expresó siendo más solidarios, amigables y valorando más las acciones de los demás, o sea, que como plantea Portilla Salazar (32) el comedor permitió superar un estado de cierto malestar y conflicto llevando a una mejor convivencia humana. A ello se suman las opiniones compartidas y conocimientos colectivos sobre la finalidad del comedor, la cual es ayudarte a cambiar. Esto lo decían cuando se les preguntaba lo aprendido en el comedor:

Más educación y a tratarme mejor con la gente, sí es decir, mucha educación a tratarme con la gente y a sentarme en una mesa a compartir con las diez personas que se encuentran en la misma situación (...) cosa que antes no la hacía de compartir con una persona no conocida. (Daniel 36 años).

te enseñan a pensar en el otro, a pedir por el otro, acá te enseñan eso a progresar no a retroceder. (Mariano, 35 años).

Estos relatos visibilizan al comedor como un espacio que posibilita la mejora de las relaciones interpersonales pudiendo incluso disminuir los conflictos físicos o verbales, así como permitir sobrellevar la irritabilidad y la violencia que acompañan primeramente al hambre (40) como bien comentaban los participantes:

(...) antes era más violento, se lo podrás preguntar a la gente más vieja de acá (...) O sea ese problemático soy yo por más de que no me importa el tamaño, que tenga un arma, no me importa, no me importa, o sea eso cambie, soy muy temperamental soy una persona muy problemática, muy conflictiva, se puede sentir en la voz nomas que tengo ¿cierto? Soy muy, o sea, me caliento al toque, pero hoy en día no es tanto como antes. (Mariano, 35 años).

Afuera nos llevamos como perro y gato y acá nos sentamos, están todos comiendo juntos y se llevan como perro y gato, peleamos siempre y nada esto lo que te cambia es eso (...) (Miguel 43 años).

A medida que se realizaban las entrevistas se fue haciendo claro que la base de esta mejoría en las relaciones interpersonales y de la disminución de conflictos, fueron la diferentes prácticas socio-comunicativas que facilita el espacio del comedor y que se expresan en el intercambio de consejos y experiencias denotando el apoyo social eficaz (31). Este sentir representa el comedor porque permite a los/as sujetos/as afrontar las emociones que generan las características de su vida; como bien expresaban:

(...) vos podés compartir tus problemas y todas las cosas y las terminas compartiendo acá y al otro te lo encontrás de nuevo, pero todos los días tenemos algo distinto y lo bueno es poder compartirlo y desahogarse, contando tu problema o escuchando (Alberto. 49 años).

En el mismo sentido, en el estudio realizado por Portilla Salazar (32) los comedores se entrevén como espacios donde las personas podían replantearse sus relaciones, compartir sus percepciones, sentimientos, inseguridades y experiencias con el fin de crear nuevas vivencias compartidas. También, en otro trabajo de Salinas Gonzalez (83) se denotó que, en los comedores populares, se desarrolla una transmisión de valores tales como respeto, solidaridad y responsabilidad, aunque en este caso se intentaba hacerlo mediante talleres educativos, una instancia que, en el estudio presente, no se realiza.

Asimismo, algunos/as participantes refieren haber transformado alguna actitud o accionar centrándose particularmente en el lado actitudinal y ello se devela en las mujeres que allí concurren, como lo expresan algunas de ellas:

(...) en realidad yo siempre fui así, siempre fui buena en realidad desde que era changuita así sigo igual, no me cambio mucho, no tenía nada en realidad que cambiar (Risas). (Alicia, 51 años).

No porque yo siempre soy así, tranquila. (Maira, 22 años).

Además, mediante movimientos y posturas corporales como negar con la cabeza o agachar un poco la mirada, puede revelar cierto rechazo al hecho de cambiar algo o también puede manifestar que les resulta difícil reconocer que tienen “algo” que cambiar de sus actitudes para consigo/a mismo/a o para con otros/as. A su vez, puede tener relación con un intento de negar un vínculo más profundo con el lugar dado que aceptar que hay lazos más fuertes con el comedor, puede significar al mismo tiempo aceptar la situación socioeconómica que atraviesan, la que les impide acceder de forma autónoma a un plato de comida con todo lo que ello conlleva más allá de lo nutricional. Ello se refuerza por la tristeza, frustración y malestar que se expresaron en el momento en el que se buscaba una palabra o una emoción que surgiera al pensar en el comedor. Dichas emociones y sentires en relación al comedor y a la comida no son necesariamente extrañas o aisladas porque el alimento otorga status, representa algo que permite sobrevivir, admite construir una identidad y pertenecer a un colectivo que piensa y come igual (79) o sea “estos somos nosotros”.

Cada comida se relaciona con grupos específicos, con historias y sentidos diferentes. Al respecto, los consumos y los gustos, las prácticas y representaciones funcionan como elementos útiles para que las personas y los grupos logren identificarse, distinguiéndose los/as unos/as de los/as otros/as y a la vez, igualándose con sus pares. En lo precedente se denota la función identitaria de las representaciones sociales (20) que se expresan mediante el comedor. Aunque también tomando el concepto de ruptura de las representaciones sociales se puede teorizar que estos sujetos son quienes buscan diferenciarse de la mayoría y posibilitar cambios sociales (21).

Ahora, ¿qué pasa cuando no se cuenta con comida? Todo status se pierde, las identidades se destruyen, llega la frustración y la tristeza (y el hambre) y retomando la paradoja antes mencionada, el recibir comida exclusivamente del comedor (como la

mitad de la muestra) dota de una identidad a los/las sujetos. No obstante, una identidad que pueden sentir ajena o que contrae, a su vez, un carácter estigmatizante pudiendo acrecentar la desigualdad social y un destino social e institucional definitivo (82). Con ello también se reflexiona que cuando un tercero define la alimentación de un grupo también modifica y define la identidad de dicho grupo (43).

(...) una mezcla de cosas buenas y cosas malas bah en mi caso porque a veces cuando yo entro acá digo: “Tengo que estar en mi casa, con mi vida que yo tenía, con mi mujer o solo no importa” (...) cuando salgo de la plaza por lo general eh... pienso “yo tengo que estar saliendo del trabajo hacia mi departamento” y no saliendo de la plaza a acá al comedor. (Leandro, 49 años).

Alimentación y afectos siempre se presentan entrelazados, por lo tanto, aunque haya una alimentación suficiente, si la persona no vive con afectos, con amor, el mismo deseo de vivir desaparece y lo/a destroza la tristeza (44). Esta tristeza según De Castro (40) es un signo emocional de los pueblos famélicos¹⁹, de las personas que viven un hambre constante y que puede llegar a “apagar” la personalidad llenando a la persona con apatía y depresión, siendo un claro caso el relato de Gerardo:

nada, a veces...nada te soy sincero hace mucho que no siento nada (risas) tengo todo así, apagadazo, por eso agradezco nomas las cosas que recibo por lo que me dan, pero ahora sentir así cosas...no (Gerardo, 25 años).

Se puede teorizar que la constante carencia de micronutrientes de la muestra (calcio, potasio, vitamina A, riboflavina, vitamina C) y, más aun, la carencia de afectos es lo que da como resultado este (no) sentir.

Probablemente por estas situaciones tan extremas —en algunos casos— se refuerza la figura del comedor como salvación, inclusive con tonos divinos llegando a considerar que el comedor, en sí, es un acto de Dios y que existe mediante intervención divina expresada en las acciones de los/as encargados/as y fundadores/as del lugar. Entonces, esta génesis del comedor es, para varios de sus comensales, un acto divino para ayudarlos en sus situaciones de vida llenas de complejidades, siendo Dios quien resolverá sus problemáticas económicas, que el mundo cambiará gracias al mismo (41). Esta situación es común entre las personas hambrientas no solo de alimento, sino también de afectos, relaciones y motivaciones y encuentran todo esto en esa figura

¹⁹ RAE: hambriento; muy delgado, con aspecto de pasar hambre.

divina. Al respecto, se visibiliza que se identifica la figura de Dios en los aspectos positivos de su vida (42). Así, lo dicen:

Yo pienso...no sé quién, si fue Héctor el primero que arranco con este comedor o este hombre que también lo conozco y nunca me acuerdo el nombre...Luis o fue primero él, bueno no sé, diosito le toco el corazón le hizo ver algo, le hizo vivir alguna historia o vio la necesidad de la gente en situación de calle pero sea como sea diosito le toco el corazón y...a lo mejor él era ese el plan que tenía para él, para con nosotros (...) diosito nos dio la vida para cumplir un objetivo yo soy de esa idea bueno para mi Héctor, Luis tienen como objetivo que este comedor ayude a los más necesitados. (Leandro, 49 años).

Para el 90% creo que piensa lo mismo que yo, agradecerle a Dios y a los voluntarios, para el 90% de la gente y hay mucha gente que no lo conoce, que lo está conociendo y que emm le está viniendo muy muy bien (Eduardo, 48 años).

En general, varios/as de los/as comensales tienen una actitud de agradecimiento a lo que reciben del comedor en lo vincular porque enriquece sus vidas, sin embargo, igualmente están quienes se acostumbran al lugar y a las facilidades que brinda al punto de desistir de la búsqueda de un crecimiento personal y/o familiar o desvalorizando la comida en sí misma y al comedor.

la gente sale de acá o sea yo vi comida tirada ahí, pan tirado por ahí y digo “la gente está podrida en esa” porque si vos no vas a comer lleva a alguien, no te cuesta caminar dos pasos y dar a alguien que no comió, no, piden acá siguen comiendo, ya están llenos y lo tiran, o sea vi muchas veces que salí de acá pan, comida tirada ahí en el patio, en el patio del comedor, ahora decime ¿qué mentalidad tiene una gente así? (...) estás mal agradeciendo (Javier, 32 años).

lo hacen por costumbre, nadie viene por una cuestión de que...vienen porque hay un plato de comida, vienen, comen y se van acá, hacen un poco de quilombo como para...lo que sea y después se van y no no saben que acá hay psicólogos, hay psiquiatras, hay sociales, hay pediatras hasta para los chicos, hay parte de sanidad y acá tienen todos los medios para brindarle y cosa que no hacen (Mariano, 35 años).

En este sentido, en el estudio realizado por Stein (43) se muestra que las personas que asistían al comedor preferían hacerlo incluso cuando se habían creado las condiciones para que pudieran cocinar y comer en sus propios hogares, pues esto les resultaba incómodo. Esta situación según Cattáneo (3), se da porque hay una o varias generaciones que han incorporado como natural la alimentación en estos espacios, naturalizando al mismo tiempo su propia existencia dentro de un contexto socioeconómico determinado.

En cuanto a lo que cuenta Mariano, se puede denotar la diversidad de servicios que ofrece el comedor además de la comida tales como psicólogo, narcóticos anónimos, psiquiatría y trabajadores sociales, los/as cuales no ha sido efectivamente reconocido por el resto de personas entrevistadas. Ello permite distinguir que hay una vista reducida de la oferta real del comedor por parte de sus comensales lo que coincide con lo expuesto por Berumen (26) en donde el 72% de los/as asistentes el comedor, no utilizaban los otros servicios/actividades que se disponían en el mismo.

Al respecto, Huergo (38) destaca que en los sectores populares muchas veces solo se busca la satisfacción del hambre, y esta hambre puede volver a las personas esclavas de sus impulsos, en busca de terminar con esa sensación se despojan de todo dejando solo el deseo de satisfacer esa hambre. Es por ello que como se destacó, algunos/as entrevistados solo se centran en la función nutricional y parecían carentes de sentires dado que en sus mentes (y en sus corazones) no cabe otra que satisfacer esas necesidades del cuerpo, pues es la supervivencia quien marca el hacer. Ello no entra en contradicción con los relatos de quienes, si encuentran en el comedor herramientas y valores no alimentarios, sino que demuestra la complejidad y diversidad de las relaciones que se generan en estos espacios. Hay, entonces, representaciones sociales polémicas debido a las formas de pensamiento divergentes presentadas (45). En resumen, es como decía uno de los entrevistados: *cada uno tiene su historia, no todos tenemos la misma historia, son muchas historias diferentes* (Leandro, 49 años).

Entonces es posible decir que a partir de su propia historia cada quien busca algo particular en el comedor. Incluso aquellos que se han acostumbrados al mismo están buscando justamente eso: el poder completar su rutina, la continuidad de esa costumbre.

Con todo lo precedente es necesario caracterizar y describir uno de los elementos principales que representa el nexo que une al comedor y sus comensales: la comida, esa ración ofrecida cargada de nutrientes y significados.

LA COMIDA, LOS NUTRIENTES

Como se mencionó anteriormente en este comedor se ofrecen 7 menús diferentes, los cuales son:

Menú	Peso (g)
-------------	-----------------

Arroz con salsa bolognesa	264,33
Salpicón de verduras y pollo	254,67
Puré mixto con albóndigas de carne	286
Albóndigas de pollo con ensalada tibia	336,67
Pastel de pollo con puré de papa	392,67
Hamburguesa de carne con puré de papas	352
Arroz primavera con pollo cubeteado	195
Promedio total	297,3

Tabla 1. Peso promedio de cada menú. Elaboración propia

En la tabla 1, se observa que los menús con mayor peso son aquellos donde el plato principal es una preparación con carne de vaca o de pollo como ingrediente principal, por lo que se puede hipotetizar que se sirven porciones más grandes para conformar a los/las comensales y lograr un mayor nivel de satisfacción en los mismos. Esto coincide con la retórica construida desde la época de primer peronismo donde se consolidó a la carne como estándar de un estilo de vida mejor, de ocio y placer para los sectores populares (27). La carne permite el logro de un “cuerpo fuerte” dado que se trata de un alimento “fuerte” propio de una comensalidad colectiva de estos sectores (10). Este sentido popular otorgado, al estar en el inconsciente colectivo, puede considerarse que sea el motivo que impulsa a que la carne esté presente en mayor o menor medida en todos los menús. Nuevamente se aprecia que el alimento otorga status.

Entre los ingredientes usados para la elaboración de los menús (Tabla 2) el que más se usa son las hortalizas (169 g) y más específicamente las del grupo C con 114 g totales entre papa y choclo, siendo la papa la que más se usa de entre todos los ingredientes con 111g en promedio. Además, este grupo es el más variado de todos, se usan 9 hortalizas para las diferentes preparaciones, las mismas son papa, calabacín, choclo, zapallito, zanahoria, cebolla, pimienta, tomate y remolacha.

El siguiente grupo más utilizado son las carnes con un total de 79 g en promedio, siendo el pollo el ingrediente empleado en mayor cantidad con 47 g por ración. Por su parte el grupo de los derivados lácteos (queso y leche en polvo) apenas logran sumar 2 g en total.

Los cereales en promedio aportan 31 g cada ración siendo el arroz el mayor representante con 18 g y la fécula se transforma en el menos usado con un aporte de 0,1 g dado que se usa principalmente para espesar salsas. Los aceites y grasas suman 7,38 g, cuyo principal representante es el aceite de girasol con 5,7 g.

En el caso de las legumbres, las únicas utilizadas como parte de las preparaciones que se realizan en el Comedor son las arvejas secas.

Cabe aclarar que cada preparación tiene sus ingredientes específicos, y en este sentido, no todos los ingredientes mencionados están presentes en todas ellas. Para esta investigación, se ha sumado lo usado en cada menú para luego conseguir un promedio que permita hacer un análisis más preciso.

	TOTAL ²⁰ (g)	CANTIDAD (g)
CARNES		
Vaca	219,41	31,34
Pollo	328,26	46,89
Huevo (polvo)	5,40	0,77
TOTAL	563,07	79,01
LACTEOS Y DERIVADOS		
Queso Rallado	6,49	0,93
Leche en polvo	7,51	1,07
TOTAL	14	2
VEGETALES		
Papa	780,24	111,46
Calabacín	99,02	14,15
Zapallito	31,95	4,56
Cebolla	24,46	3,49
Zanahoria	129,83	18,55
Pimiento	2,51	0,36
Choclo	20,32	2,90
Tomate	58,83	8,40
Remolacha	37,61	5,37
TOTAL	1184,77	169,25
CEREALES		
Avena	19,19	2,74
Pan rallado	67,44	9,63
Fécula	0,76	0,11
Arroz	131,50	18,79
TOTAL	222,74	31,27
LEGUMBRES		
Arvejas secas	3,85	0,55
TOTAL	3,85	0,55
ACEITES Y DERIVADOS		
Margarina	9,73	1,39
Aceite	39,88	5,70
Mayonesa	2,03	0,29
TOTAL	51,64	7,38

Tabla 2. Cantidad promedio de ingredientes usados en los menús del comedor. Elaboración propia

En promedio, los menús tienen un peso por ración de 297 g y una composición química (Ver Anexo 4) de 30% de proteínas (24 g); 19,5% de lípidos (15,7 g); 50,5% de hidratos

²⁰ Sumando el contenido de ingrediente en cada menú.

de carbono (40,6 g) y 3 g de fibra. Esta distribución es más pobre en hidratos de carbono y fibra, sin embargo, es más rica en proteínas que la de los menús analizados por Gisell (46).

En cuanto a su valoración energética denota que —en promedio— estas raciones aportan 400,3 kcal. El contenido de hidratos de carbono es acorde al elevado contenido de hortalizas del grupo C como la papa, así como el aporte proteico que proviene principalmente de las carnes de vaca y de pollo.

En una distribución energética normal la cena corresponde al 25-30% del total diario. En este sentido, Concha (47) recomienda un 25%, Rojas (48) por su parte recomienda un 30% al igual que Guidalli (49); mientras que Carabajal (50) es quien realiza la propuesta más baja con un 20%. Estos porcentajes representan 500-600 kcal considerando la dieta promedio de 2000 kcal propuesta por las GAPA²¹. En base a todo esto, se puede señalar que la ración del comedor presenta un valor energético bajo en comparación con lo recomendado. Incluso el PNSA tenía como objetivo que en los comedores comunitarios se sirviera una única comida que representara el 40-45% del requerimiento calórico diario, o sea entre 880 y 1000 calorías.

En lo que concierne a los minerales (tabla 3) se analizaron hierro, sodio, potasio, calcio y zinc. Para su consideración, por su parte el potasio, el fósforo y el zinc tienen un rol importante en la formación y mantenimiento del tejido óseo (junto con el calcio), en el metabolismo de lípidos, carbohidratos y proteínas; además mantienen la presión oncótica e incluso participan en procesos tan esenciales como la transcripción de ADN. Por lo tanto, una comida rica en estos nutrientes representa una comida nutricionalmente significativa (51, 52). El calcio adicionalmente también participa en la coagulación sanguínea, contracción y relajación muscular, regulación de la función cardíaca y participa en la transmisión nerviosa.

Minerales	Cantidad (mg)
Hierro	3,8
Sodio	2032
Potasio	820,6
Calcio	99,7
Zinc	3,1

Tabla 3 Contenido promedio de minerales de la ración del comedor. Elaboración propia

²¹ 2000 kcal que se tomaran de base para todo lo que se relate a posteriori.

El contenido de Zinc fue provisto fundamentalmente por las carnes rojas dado que las hortalizas, frutas y grasas son fuentes pobres de este mineral (53). Asimismo, el Fósforo proviene principalmente de la carne de pollo, pues de entre los ingredientes, es el que mayor contenido posee de este mineral (51) porque otras fuentes alimentarias más significativas como los pescados o los quesos están ausentes o en cantidades mínimas en las preparaciones ofrecidas. Para ambos minerales, una fuente muy rica son las leguminosas, sin embargo, las mismas se encuentran prácticamente ausentes en los menús. La fuente de potasio —en este caso— está representado por las hortalizas porque son las más ricas en este mineral (54, 55) y fueron los principales ingredientes de estas raciones.

El bajo contenido de Calcio por su parte era esperable al considerar que, en los ingredientes, solo se usa 1 g de queso rallado y 1 g de leche en polvo.

Respecto al contenido de vitaminas que se aprecia en la Tabla 4, se remarca que la vitamina B12 proviene del contenido de pollo y carne molida de los menús dado que ésta se encuentra exclusivamente en alimentos de origen animal y, sintetizando sus funciones, es vital para el crecimiento corporal, la regeneración de tejidos y la formación de glóbulos rojos. Su contenido en estas raciones representa el 50 % de la ingesta recomendada, lo cual es remarcable si se reconoce en una distribución nutricional pareja a lo largo del día.

La vitamina C interviene en los procesos de cicatrización por la formación de colágeno y favorece la absorción de hierro. Este bajo contenido se debe a que sus principales fuentes alimenticias son las frutas cítricas y en el comedor, se varía entre manzana y naranja; además, los vegetales más presentes en los menús, como la papa, tienen un contenido insignificante de esta vitamina (25, 52).

La Niacina es una vitamina que principalmente, en estas opciones, se obtiene de las carnes dado que se encuentra muy concentrada en los tejidos animales. En este caso, la Tiamina proviene de los cereales como avena, fécula y arroz. Por su parte, los folatos provienen de las hortalizas y en muy baja proporción de los cereales porque, en su procesado, al perder su cubierta, pierden casi el 80% del contenido de vitaminas del complejo B (52, 56, 57).

Vitaminas	Cantidad
B3 (Niacina)	9 mg
B9 (Folatos)	80,5 ug
Vit. A	212,3 ug
B1 (Tiamina)	0,7 mg
B2 (Riboflavina)	0,3 mg
B12	1,1 ug
Vit. C	11,6 mg

Tabla 4 Contenido promedio de vitaminas de la ración del comedor. Elaboración propia

Se realizó una comparación de la composición nutricional del menú ofrecido en este comedor con los ofrecidos en otros comedores, de estudios que profundizaron en este aspecto (58, 59). El estudio de Izquierdo (58) analizó con mucha precisión la composición nutricional lo que permitió comparar todos los nutrientes en estudio, sin embargo, el de Del Pozo (59) se centró solo en algunos por lo que la información respecto a los minerales y vitaminas es relativamente menor ya que no se especificaron valores de sodio, potasio, fósforo, niacina y vitamina B12. Además, dichas investigaciones expresaban sus valores en relación a una densidad energética diferente a la del presente estudio por eso es que a los fines de mejorar la comparación se realizó una conversión²² de sus valores para facilitar esta tarea. En comparación, la ración servida en este comedor es más rica en proteínas, hierro, potasio, fósforo, zinc, niacina, folatos, vitamina B1 (tiamina) y sodio.

Por otra parte, esta ración resulta con valores inferiores respecto a lípidos, hidratos de carbono, fibra, calcio, vitamina B12 y vitamina C; mientras que con respecto a la vitamina A y B2 presenta un valor intermedio entre ambos estudios en comparación. Podría considerarse positivo que esta ración presente un valor comparativamente menor de hidratos de carbono y lípidos porque su consumo excesivo se relaciona con dislipidemias y afecciones cardiovasculares. Además, es importante considerar que las comidas ingeridas por los sectores populares suelen ser ricas en estos nutrientes otorgándole alta densidad energética a lo ingerido. Sin embargo, también son

²² En el estudio de Izquierdo y Del Pozo se hacía un análisis a partir de una ración de 712 y 1000 kcal respectivamente, pero las cantidades de macro y micronutrientes, en esta comparación, se tomaron como si la ración fuera de 400 kcal siempre manteniendo la relación de cantidad de nutrientes por kcal. Esto permitió una comparación más precisa con la ración del presente estudio.

importantes por sus función energética, estructural, aislante, emulsionante, vehiculizante, entre otras.

Entonces, se reconoce que en comparación con los estudios de Izquierdo (58) y Del Pozo (59), la ración ofrecida en el comedor estudiado resulta rica nutricionalmente al aportar más de la mayoría de micronutrientes que otras raciones, no obstante, con deficiencias importantes de calcio y fibra, contribuyendo aproximadamente en un 10% de las recomendaciones, en ambos casos.

En cuanto al perfil de ingredientes y composición nutricional de los menús del comedor en estudio coinciden con las llamadas comidas “rendidoras” que menciona Aguirre (10) y que Huergo e Ibañez (38) especifican que están protagonizadas por hidratos de carbono a partir de harina, arroz, fideos, polenta, cebolla, papa, zanahoria. En este estudio, se observa que la papa, el arroz, la carne vacuna molida y el pollo son de los ingredientes principales. Ello se debe al carácter rendidor y saciogénico de la papa y el arroz, así como al precio más “económico” del pollo y la carne molida en relación a otros cortes.

Asimismo, cabe destacar que el consumo de hortalizas feculentas es mayor al consumido actualmente en el país según el estudio de Zapata (60); aunque su consumo se ha reducido sigue siendo uno de los alimentos de mayor consumo —en general— solo es superado por el pan de panadería y la leche. Al respecto de lo expuesto, es relevante señalar que este tipo de comida son características de los sectores populares en Argentina, como los estudios precedentes lo señalan.

LA ALIMENTACIÓN DE LOS/AS PARTICIPANTES Y EL APORTE DEL COMEDOR A LA MISMA

La ingesta calórica diaria promedio de la muestra fue de 1115 kcal (Tabla 5). Cabe precisar que la ingesta más alta es de 2365 kcal y la más baja es de 400,3 kcal la cual se presenta en la mitad de la muestra (4/8). La distribución energética en la alimentación de los y las participantes se da de la siguiente manera: hidratos de carbono entre un 40,5% y un 52% con promedio de 41% (118g); lípidos entre un 35% y un 40% con

promedio de 37% (46g); finalmente las proteínas aportan entre un 14% y un 24% con promedio de 22% (56g).

	Maira	Gerardo	Mariano	Leandro	Miguel	Alicia	Eduardo	Alberto	Promedio
Energía	2216,26	1685,26	2367,26	1055,26	400,26	400,26	400,26	400,26	1115,64
% AC²³	18,00	23,75	16,90	37,90	100,00	100,00	100,00	100,00	62,07
Proteínas	77,08	91,08	125,08	57,08	24,08	24,08	24,08	24,08	55,83
Kcal	308,32	364,32	500,32	228,32	96,32	96,32	96,32	96,32	223,32
% VET	13,91	21,62	21,13	21,64	24,06	24,06	24,06	24,06	21,82
% AC	31,26	26,43	19,25	42,18	100,00	100,00	100,00	100,00	64,89
Lípidos	83,74	70,74	105,74	45,74	15,74	15,74	15,74	15,74	46,12
Kcal	753,66	636,66	951,66	411,66	141,66	141,66	141,66	141,66	415,04
% VET	34,01	37,78	40,20	39,01	35,39	35,39	35,39	35,39	36,57
% AC	18,80	22,25	14,90	34,41	100,00	100,00	100,00	100,00	61,30
Hidratos de carbono	287,57	168,57	225,57	101,57	40,57	40,57	40,57	40,57	118,20
Kcal	1150,28	674,28	902,28	406,28	162,28	162,28	162,28	162,28	472,78
%VET	51,90	40,01	38,11	38,50	40,54	40,54	40,54	40,54	41,34
% AC	14,10	24,06	18,00	39,94	100,00	100,00	100,00	100,00	62,01

Tabla 5. Distribución energética de los/as participantes y aporte porcentual del comedor. Elaboración propia

Como se aprecia en la tabla 5 precedente, el consumo de hidratos de carbono es bajo tomando de referencia las recomendaciones de 50-60% que realizan diferentes autores (50, 52, 61, 61, 63). Es importante remarcar que este porcentaje representa 118 g de hidratos de carbono lo cual también es un valor deficitario porque se necesitan 130 g mínimos para el normal funcionamiento del cerebro (52, 61). Ante esta falta de una

²³ %AC: Porcentaje aportado por el comedor.

fuerza energética suficiente, el cerebro empieza a activar mecanismos de defensa que se presentan en la forma de síntomas tales como la irritabilidad, problemas de visión, ansiedad, mareos y por supuesto, el hambre (64). De prolongarse esta situación se puede producir un cuadro de excitotoxicidad causada por la acumulación de neurotransmisores como el aspartato y el glutamato que causan neurodegeneración por la estimulación prolongada de los receptores sinápticos. Esto sucede porque el mecanismo de regulación de estos neurotransmisores tóxicos está mediado por energía provista por la glucosa y, por tanto, ante la deficiencia de este principio se bloquean los transportadores con los que se eliminan los excedentes de esos neurotransmisores. También se ha relacionado la deficiencia de glucosa con el aumento de radicales libres que, a su vez, están implicados con muerte cerebral por apoptosis neuronal (65).

Por su parte, el porcentaje de proteínas supera las recomendaciones de 10-15% (50, 52, 62, 63) lo cual, al ser analizado en conjunto con el bajo consumo de hidratos de carbono, nos indica una ingesta rica en carnes dado que las mismas —en su composición— cuentan solo con proteínas y grasas. Sin embargo, este porcentaje proviene de una ingesta calórica deficiente; por lo tanto, es probable que se activen mecanismos de adaptación que empezarán a degradar las proteínas musculares para el mantenimiento normal del organismo.

Los lípidos se encuentran por encima de las diferentes recomendaciones para su ingesta de 15-35 % probablemente también por la ingesta rica de carnes. Aunque es necesario precisar que proporcionalmente es un aporte adecuado, aunque no lo es cuantitativamente porque hay una ingesta promedio de 46 g y las recomendaciones indican unos 67 g/día. (25).

En cuanto a las ingestas calóricas (tabla 5) específicamente las más bajas coinciden con la densidad energética de la ración servida en el comedor lo cual sucede porque es la única comida que consumen en el día esas personas; por lo tanto, obtienen de allí el 100% de energía y nutrientes. En contraste, quien menos depende del comedor tiene un 18% de energía representados por esta ración. Así, en promedio estas raciones aportan a la alimentación de los/as sujetos el 62,07% de energía.

Respecto a los macronutrientes el aporte es del 64,89% de proteínas, el 61,3% de lípidos y el 62,01% de carbohidratos siendo muy similar para cada uno (ilustración1). Entonces se puede suponer que en el hipotético caso de que los/as entrevistados/as no contaran

con esta comida, la distribución energética se mantendría igual. Sin embargo, es necesario recordar que el 50% de la muestra solo come en el comedor y, entonces, la distribución energética de su ingesta será la misma que la ración que allí consume, o sea que no cuentan con la posibilidad de cambiar esa distribución energética.

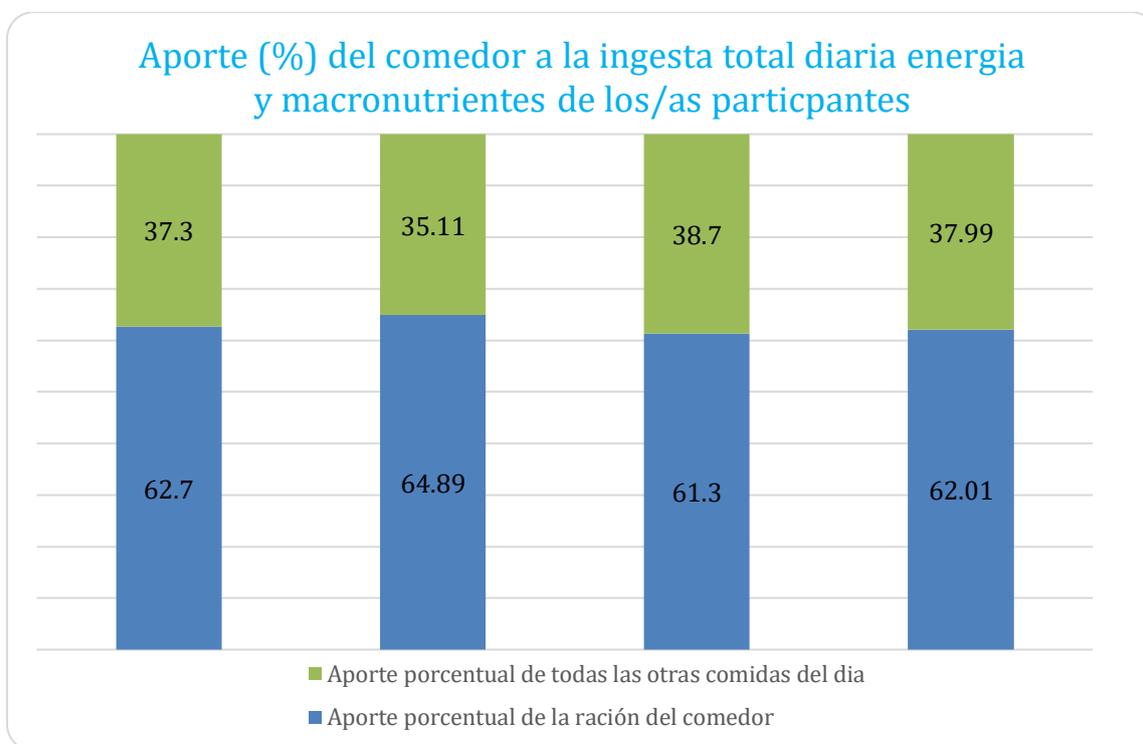


Ilustración 1. Aporte porcentual del comedor a la ingesta diaria de energía y macronutrientes de los/as participantes. Elaboración propia

Entonces considerando la ración servida en el comedor, la misma representa más de la mitad de la ingesta total de energía y macronutrientes. De esta manera, se infiere que este espacio se constituye en la única posibilidad de cubrir una necesidad alimentaria para los/as participantes. Estas necesidades son básicas para Maslow (29) y la base para la satisfacción de otras superiores como la autoestima, la auto realización o la participación.

Asimismo se una paradoja porque, como se mencionó con anterioridad, esta ración representaba una densidad energética inferior a la recomendada para la cena y sin embargo, se expresa aquí que para los/as participantes significa el doble de dicha recomendación.

Planteado esto, cabe cuestionarse la verdadera utilidad de analizar la distribución energética de la muestra bajo el foco de estas recomendaciones; las mismas se hacen

para una población sana en general, indistintamente del sexo o la edad, sin considerar, al menos de forma explícita, el estrato socio económico o las capacidades de las personas. Entonces, si el 75% de la muestra no logra cubrir las recomendaciones de energía ni tienen posibilidades de lograrlo (al menos en el período inmediato), el analizar si su distribución energética es adecuada, deficiente, excesiva, puede resultar en una invisibilización de la verdadera situación de vida de la persona y de los pesares que atraviesa.

Si no se cubren las recomendaciones de energía, la forma en que se valora su distribución debe ser distinta porque ello puede revelar la dolorosa situación de que no se podrán evitar déficits. El 50% de la muestra obtiene el 100% de energía del comedor, son cautivos de esa ración y su distribución, no tienen poder de decisión en la misma.

Por más que las recomendaciones pretenden la concreción del cumplimiento del derecho a alimentación adecuada para todos y todas, cabe preguntarse, si tal vez las mismas constituyen parámetros demasiado generales, inalcanzables posiblemente para una población tan específica, como la del presente estudio. Sin embargo, el análisis per se de los macronutrientes presenta en esta investigación una utilidad descriptiva que permite inferir patrones de alimentación de las personas y, por supuesto, entender mejor el rol del comedor en sus vidas.

Además de distinguir el aporte energético y de macronutrientes, es importante profundizar en los micronutrientes que permiten un análisis más específico y diferenciado de la ingesta y, además, son justamente uno de los grupos que más se omiten en diversos estudios locales, por lo que hay escasa información que dé un panorama nacional (66). Al respecto, al omitirse se podría estar negando importantes déficits, es decir, el “hambre oculta” de la que expresa De Castro (40)²⁴, quien señala que la misma ocurre cuando se pasan por alto deficiencias nutricionales centrándose en la suficiencia de otros principios. La deficiencia de micronutrientes afecta aproximadamente a 2 mil millones de personas en el mundo y se relaciona con incremento de morbilidad y mortalidad.

²⁴ En su texto “Geopolítica del hambre”.

En los micronutrientes, integrados por minerales y vitaminas, se ven también una importante participación de la ración de alimento que se entrega en el comedor. En los minerales (tabla 6), aporta —en promedio— el 62% del total ingerido a lo largo del día, siendo el hierro el que menor aporte recibe (58,3%) y el potasio el mayor (70,5%).

Minerales	Cantidad (mg)	Aporte del comedor (%)
Hierro	20,8	58,36
Sodio	1394,7	55,17
Potasio	1470,9	70,56
Calcio	226,3	66,07
Zinc	12,5	61,61
PROMEDIO		62,35

Tabla 6. Aporte promedio de minerales en la dieta habitual de los/as entrevistados/as

Mientras tanto en el grupo de las vitaminas (tabla 7), el aporte promedio es de 73,2% siendo la vitamina B9 la que menos aporte recibe (58,7%) y la vitamina C la que más (84,19%).

Vitaminas	Cantidad	Aporte del comedor (%)
B3 (Niacina)	19,5 mg	66,66
B9 (Folatos)	436,5 ug	58,7
Vit. A	374,19 ug	74,53
B1 (Tiamina)	1,1 mg	78,2
B2 (Riboflavina)	0,72 mg	72,01
B12	2,76 ug	78,48
Vit. C	15,32 mg	84,19
PROMEDIO		73,25

Tabla 7. Aporte promedio de vitaminas en la dieta habitual de los/as entrevistados/as.

Entonces queda clara la importancia del aporte de micronutrientes que realiza el comedor a la alimentación habitual de los/as sujetos y que, realmente, representa una

necesidad nutricional para ellos/as. El aporte del comedor resulta relevante en todos los macro y micronutrientes que no fue inferior al 50% y en este panorama, surge el cuestionamiento ¿Qué significa esto para un acceso equitativo a la alimentación y el logro de las recomendaciones nutricionales?

DISPONIBILIDAD, ACCESO, CONSUMO Y RECOMENDACIONES

Aunque se clarificó que la ración del comedor es de importancia para la muestra por el gran aporte a la ingesta total diaria, es necesario caracterizar esa ingesta en relación a las recomendaciones existentes y para este fin se toma de referencia a las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) que recomiendan unas 2000kcal por día para la población en general, siendo similar en otros países como México donde se recomiendan valores de entre 1700 y 2100 (CONACYT 2015). A partir de estas recomendaciones, se remarca que la ingesta promedio de 1115 kcal de nuestra población en estudio, es sumamente deficiente llegando apenas al 55,75% de los consensos. Sin embargo, en un intento de “justificar” esta situación a modo de hipótesis, se señala que lo recomendado no es una meta posible debido a escases en el acceso a alimentos en el país. Según una estimación del INDEC actualmente en Argentina hay 45.376.763 (67) de habitantes, sin embargo un estudio²⁵ de CISPAN y FAGRAN dice que en Argentina se produce suficiente para cubrir las necesidades calóricas de alrededor de 60 millones de habitantes o sea unas 2727 kcal por persona. Por su parte, las ENNYS (68) y Gorban (69) especificaban que en la Argentina se producen en promedio unas 3000 kcal de alimentos por persona. Entonces, la producción alimentaria existente excede las recomendaciones para la población, y estos resultados clarifican que se aprecia una diferencia entre lo disponible, lo accesible y lo consumido.

En Córdoba, un estudio realizado por Aballay (70) obtuvo como resultados una ingesta promedio de la población adulta de la ciudad de 2853 kcal. Ello refuerza la clara vulneración del acceso a los alimentos. Entonces, existe un defecto organizacional que genera hambre porque las condiciones naturales del medio, o sea los alimentos

²⁵Artículo ¿La Argentina produce alimentos para 400 millones de personas? Slipczuk Martín, 2019.

disponibles, deberían de poder evitarla (40). Solo que como se ha demostrado en investigaciones vinculadas a la seguridad alimentaria, la dificultad está en el acceso a los alimentos y no en la disponibilidad de los mismos. Aunque pensar la disponibilidad y su acceso solo en términos calóricos puede ser limitado y ocultar problemáticas posibles de ser abordadas (69).

En ese sentido el presente estudio mostró que esa carencia de acceso no es solo energética, sino que se refleja también en la inadecuada ingesta de micronutrientes. Respecto a las recomendaciones de los 5 minerales en estudio (expresadas en la Tabla 8), solo 2 llegaron a cubrirlas (hierro y zinc) y 3 resultaron deficitarios (calcio, potasio y sodio), entre los que el zinc es el de mejor cobertura (156%) y el calcio, el más deficitario (22,6%).

El sodio está en un 93% de las recomendaciones (<1500 mg) aunque, es importante recalcar que las recomendaciones de este mineral refieren al aporte máximo recomendado debido a los efectos negativos relacionados con su consumo excesivo. Es llamativo que el hierro supere las recomendaciones con un 115,5% de adecuación dado que se trata de un nutriente de consumo deficitario en el país (60, 71). En Córdoba, en la población de 18 a 80 años de estratos socioeconómicos bajo, medio y alto se presenta déficit de calcio en el período 2005-2011 con una adecuación del 83% (70). También históricamente en Argentina ha habido déficit en el consumo de calcio (25; 60²⁶). Las principales consecuencias de su deficiencia son raquitismo, osteomalacia, osteopenia, y crecimiento retardado que muchas veces se interiorizan en la raza y la degradan (40). Ello significa que cuando se sostienen estas deficiencias a través del tiempo y las generaciones, se hacen cuerpo, cada generación es más pequeña, más delgada.

En cuanto al potasio presenta una adecuación del 30,65% y los posibles síntomas de este déficit se relacionan con hipertensión arterial y osteoporosis, aunque también se presentan algunos signos no tan específicos como náuseas, vómitos, debilidad muscular o desmayos (52) (54) que, sumados a los síntomas de la deficiencia de calcio, resultan en cuerpos debilitados, desgastados y con menor capacidad de acción. Es importante remarcar que casi la totalidad del potasio es aportado por el comedor; por lo tanto, si no se contara con esa ración es mucho más probable que los síntomas se hagan presentes y con mayor profundidad como la HTA (hipertensión arterial) dado que este mineral

²⁶ Estudio sobre los patrones de consumo en Argentina en los períodos 96-97, 2004-2005 y 2012-13 en todos los niveles de ingreso.

funciona como protector inhibiendo el aumento de la presión arterial causado por el sodio (72). Pese a que hay varios aspectos positivos, en promedio, los minerales no llegan a cubrir las recomendaciones (83% de cobertura promedio) y los valores alcanzados son gracias al aporte de más del 50% que realiza el comedor.

Minerales	Cantidad ingerida (mg)	Recomendación²⁷	Adecuación a las recomendaciones (%)
Hierro	20,8	18 mg	115,5
Sodio	1394,7	1500 mg	93
Potasio	1470,9	4700 mg	30,65
Calcio	226,3	1000 mg	22,63
Zinc	12,5	8 mg	156,25
PROMEDIO			83,6

Tabla 8. Recomendación y adecuación de la ingesta de minerales de la muestra. Elaboración propia.

Con relación a las vitaminas como otro grupo de micronutrientes también son igualmente carentes en la alimentación diaria de los/as participantes (tabla 9). De las 7 vitaminas en estudio, se cubrieron las recomendaciones de 4 de ellas (niacina, folatos, tiamina, B12) y de 3 de ellas presentaron déficits (A, riboflavina y C). La ingesta de vitamina A es muy similar a la que expone la información señalada por las ENNyS de 2005, siendo deficitaria también a escala global (73). De todas estas vitaminas, la de mejor adecuación fue la niacina (B3) logrando un 139,28%, mientras que la más deficitaria fue la vitamina C con un 20,5% y, es incluso menor que lo establecido por las GAPA (aproximadamente un 40%) o en el estudio de CESNI.

La deficiencia de riboflavina ocasiona un conjunto de síntomas denominado arriboflavinosis, cuyas manifestaciones incluyen lesiones en la piel, las mucosas y los ojos y se cree que podría estar relacionado con anemia y migrañas (74), mientras que la deficiencia de Vitamina A produce xeroftalmia que incluye todos los signos y síntomas clínicos que afectan las estructuras epiteliales del ojo (52); así se pueden encontrar ojos enrojecidos, secos, descamados. En este sentido, muestra déficits que no solo marcan a la persona en su funcionalidad, también lo hacen en su apariencia. Su contexto socioeconómico “se hace piel”, no se esconde en el interior, éstas son las manifestaciones visuales del hambre.

²⁷ En base a las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA, 2016)

En cuanto a la Vitamina C, no presenta una ingesta tan baja como para presentar necesariamente síntomas ya que se presentan generalmente con una ingesta debajo de los 10 mg/día (52), no obstante, al considerar el conjunto de deficiencias sostenidas en el tiempo de la población, se puede teorizar que, al final, si se hacen presente este abanico de síntomas que cursa con malestar, decaimiento, cambios de personalidad, de la capacidad psicomotora y descenso del nivel de alerta general y que en conjunto, con el bajo consumo de energía podría explicar una parte de la personalidad apagada, la tristeza y desánimo de algunos/as de los/as entrevistados/as.

Vitaminas	Cantidad ingerida	Recomendación	Adecuación a las recomendaciones (%)
B3 (Niacina)	19,5 mg	15 mg	139,28
B9 (Folatos)	436,5 ug	400 ug	109
Vit. A	374,19 ug	700 ug	53
B1 (Tiamina)	1,1 mg	1,1 mg	100
B2 (Riboflavina)	0,72 mg	1,1 mg	63,63
B12	2,76 ug	2,4 ug	112,5
Vit. C	15,32 mg	75 mg	20,53
PROMEDIO			85,42

Tabla 9. Recomendación y adecuación de la ingesta de vitaminas de la muestra. Elaboración propia.

Entonces, se denota una clara situación de déficit dado que no se cubren las recomendaciones mínimas de carbohidratos ni lípidos, aunque al no contar con el pesaje de cada persona, no se puede precisar si hay un déficit proteico. Por otro lado, los micronutrientes, tanto vitaminas como minerales en promedio también se encuentran carenciadas.

Con todo lo precedente queda claro que hay dificultades en el acceso en al menos dos niveles: los condicionantes económicos y las estrategias de los hogares. Todo esto indica que no hay un logro de la seguridad alimentaria en esta población ya que varios de sus componentes se encuentran vulnerados: el acceso es reducido y limitado por tanto el consumo es deficitario lo que impide una utilización biológica eficiente de todo lo consumido. Esta interacción de deficiencias sostiene cuerpos y personas debilitadas

que cada vez tienen menos posibilidades de mejorar sus situaciones de vida generándose un círculo que los sostiene en una situación de pobreza y hambre. En este caso el comedor resulta en una medida asistencial insuficiente para la superación de estas problemáticas.

CAPACIDADES, POSIBILIDADES Y LIBERTAD

Giddens (30) sintetizando el pensamiento de Weber expresa que los/as sujetos disponen de la capacidad para actuar libremente y conformar su futuro, no obstante, con todo lo precedente, queda claro que esto no es posible, al menos en quienes conforman este estudio. Al respecto las búsquedas particulares, las diferentes necesidades y el contexto único de cada quien hace necesario trasladar el enfoque de la desigualdad de bienes a uno centrado en las capacidades (33) el cual puede dar cuenta de la verdadera libertad de las personas. Es importante descubrir que es lo que la persona puede y quiere hacer o ser, porque el poseer un bien no te hace igual a quien tiene el mismo bien, sino que los diferenciará lo que hagan o puedan hacer con el mismo.

En este sentido, Sen (75) plantea que un funcionamiento básico para una mayor libertad es el estar “bien nutrido”. En este caso, la mitad de la muestra del presente estudio se alimenta exclusivamente en el comedor y eso los/as haría iguales entre sí, sin embargo, no todos/as tienen el mismo contexto ni las mismas aspiraciones; por lo tanto, la utilidad que le puedan dar a esas energía, nutrientes y lazos afectivos es diferente, su libertad será distinta. Con ello se entiende que sigue existiendo una desigualdad incluso cuando la ingesta sea la misma y es inclusive mayor, si se compara ello con quienes realizan más comidas o quienes ni siquiera tienen que asistir al comedor al poder cubrir sus necesidades nutricionales de forma autónoma. Entonces, todo ello interpela a los/as profesionales y lleva a cuestionarse que contexto de vida tienen los y las participantes del estudio.

Ante lo cual se reconoce que viven una evidente situación de inseguridad alimentaria acentuada por su vulnerabilidad socioeconómica. Tal como lo señala Salvia (76) esto puede traer (de hecho, lo hace) aparejado malnutrición y hambre profunda, no solo nutricional, sino también de relaciones sociales y de afectos posibilitando la perpetuación de la situación de pobreza de las familias, minimizando sus libertades. Todo esto siempre que el contexto socio político se mantenga relativamente estable, o

sea que, si no hay una estrategia que combata a la pobreza –como fenómeno heterogéneo, plurifacético -conjuntamente con políticas específicas, no se podrá garantizar la seguridad alimentaria. En nuestro país ya en 2001²⁸ se presentaban los mismos problemas de acceso a los alimentos que se exhiben hoy en la muestra en estudio. En esta ingesta insuficiente se expresan múltiples factores que determinan el acceso: el empleo, la estructura de gastos del hogar, los precios de los alimentos y la pobreza, como también lo manifiesta Pedraza (77) en su investigación; así como la falta de capacidades para la libertad que poseen los/as sujetos.

Estas problemáticas se presenten desde hace más de 30 años y, las políticas sociales con sus programas, son similares a las que se crearon en aquel momento para “combatirlas”, sin embargo, varios de esos programas persisten hasta el día de hoy con pocos o nulos cambios en sus enfoques como el PMI²⁹ desde 1936, el PROHUERTA desde 1990, el FOPAR³⁰ desde 1999 y el PNSA³¹ desde 2003 (1, 71). Entonces existe un nivel de ineffectividad en estos programas que parecen permitir el sostenimiento de las condiciones de vida y alimentación de las personas vulnerables socioeconómicamente y hace plantearse interrogantes que ya se han planteado otros/as autores/as (37, 43, 78, 79, 80) ¿acaso este tipo de políticas sociales provocan una perpetuación de la situación de pobreza de la población? ¿estimulan los comedores una mayor igualdad y equidad? ¿se están generando o limitando las posibilidades de las personas “beneficiarias” de estas políticas? ¿se vulneran o reivindican sus derechos alimentarios? Se considera que esto surge porque estas políticas alimentarias presentan un carácter asistencialista y por tanto deberían ser solo de coyuntura y/o emergencia (81), además presentan una clara deficiencia de articulación intersectorial e interdisciplinaria y nula o poca planificación.

Estas políticas no incluyen a sus beneficiarios como sujetos activos en la solución de sus problemáticas ni conciben las mismas con la complejidad que se debe ni tampoco como sujetos de derechos. Se actúa sobre la falta de alimentos cuando hay una carencia de oportunidades, de inserción, de relaciones humanas y de participación por nombrar solo algunos ítems. Estos son fenómenos sociales complejos y deben ser abordados, como se denota en lo precedente, desde el punto de vista de lo que los individuos piensan, deciden y hacen (43) de esta forma se entiende el lugar de los mismos en la

²⁸ Perfiles Nutricionales por Países – ARGENTINA, Enero 2001.

²⁹ Programa Materno Infantil

³⁰ Fondo Participativo de Inversión Social

³¹ Programa Nacional de Seguridad Alimentaria

sociedad y como configuran a la misma (4). Estos fenómenos solo se pueden describir y trabajar explicando las condiciones sociales productivas que le dan origen, las relaciones entre los/as sujetos y sus espacios de existencia. Si el enfoque es externo y sin intención de comprender las dinámicas relacionales entre los/as sujetos se da esta invisibilización de sus condiciones de vida y, por tanto, su perpetuación.

CONCLUSIÓN

Conclusión

La presente investigación permitió visibilizar la complejidad de relaciones que se dan en el espacio del comedor y el rol que juegan los mismos en la alimentación y vida de sus comensales. Al tomar una muestra pequeña por enfatizar la metodología cualitativa desde la fenomenología, estos resultados no pueden ser extrapolables a la población general, aunque esa tampoco fue la intención. Además, quienes asisten al comedor son, de hecho, una población muy particular, pues son sujetos en situación de calle que tienen contextos llenos de dificultades de distinta índole.

El objetivo general de la investigación es analizar las representaciones y significaciones imaginarias que le otorgan los/as sujetos de Barrio Centro al comedor "Papa Francisco" y el aporte de energía, macro y micronutrientes, dado por la alimentación provista en el mismo, así como su representatividad en los valores diarios ingeridos por las personas. Así, se reconoce que respecto al comedor:

- Los valores otorgados a la figura del comedor fueron los de una familia, un lugar de distracción, de encuentro con otros/as.
- Las ideas sobre la finalidad y función del mismo fueron que el mismo es un lugar para combatir desigualdades, cubrir necesidades nutricionales y afectivas, y ayudar a cambiar actitudes personales que les dificultaba vincularse consigo/a mismo/a o con otros/as.
- Las prácticas apreñadas a partir de la participación en el comedor permitieron mantener momentos de comida armónicos con los /as demás comensales.
- La dinámica afectiva en relación al comedor, así como las acciones y actitudes condicionadas por la existencia del mismo en la vida cotidiana de los/as sujetos, se expresó en la mejora de las relaciones interpersonales disminuyendo conflictos físicos y verbales y aumentando la solidaridad hacia los/as demás.
- La densidad energética de las raciones entregadas en el comedor fue de 400kcal en 297g y su representatividad en el valor diario ingerido fue de 62% del valor

diario ingerido.

- El aporte de macronutrientes fue de 24 g de proteínas, 15,7 g de lípidos y 40,6 g de hidratos de carbono representando en el valor diario ingerido por los/as sujetos el 64,89% de las proteínas, 61,3% de los lípidos y 62% de los carbohidratos.
- El tipo de alimentos que aportó la ración eran predominantemente ricos en hidratos de carbono tales como papa, arroz, zanahoria, carnes de pollo y de vaca. Se incluían además variedad de verduras y cantidad insignificantes de lácteos y legumbres.
- Por su parte, esta ración aportó el 62% de los minerales y 73,2% de las vitaminas

Entonces el comedor excedió los supuestos teóricos ya que el mismo se expresó en representaciones y significaciones mucho más profundas y variadas que las concebidas inicialmente donde se entendía al comedor como un lugar de reunión, de distracción y de aprendizaje. Este lugar resultó ser, sin embargo, también de contención, de construcción de lazos afectivos e identidad, de tristeza y malestar. Estas últimas emociones expresadas fueron, sin embargo, no por la existencia per se del comedor, sino por ser éste un “recordatorio” de lo que no se tiene o de lo que se ha perdido, los hace pertenecer a un grupo social determinado que, paradójicamente, los hace sentir excluidos/as del resto de la sociedad.

A su vez, también las raciones superaron el 30% del valor energético-nutricional supuesto inicialmente y llegaron a superar el 50% de la energía, de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales y vitaminas.

Para los/as participantes del estudio, este espacio comunitario fue más allá de concebirse como mero lugar que “solo” brinda alimentos y nutrientes, supera el discurso neoliberal que impuso la noción de alimento=nutriente=combustible y cuerpo=máquina que invisibiliza todas las relaciones que se dan en torno a la alimentación, la construcción cultural e histórica de la misma y de la comensalidad.

Este trabajo reveló que no es posible precisar si son más relevantes los aspectos cuantitativos o cualitativos en la vida de los/as sujetos, puesto que ambos aspectos existen en conjunto y su diferenciación termina siendo más metodológica dado que la

alimentación y nutrición humana se manifiesta en la vida de los/as sujetos implica tanto procesos biológicos como sociales, culturales, económicos y políticos, entre otros.

En este sentido, el comedor se presentó como una necesidad alimentaria y nutricional y al mismo tiempo, afectiva y de pertenencia considerándose incluso como una familia.

Frente a la evidente importancia del comedor en la vida de las personas es clave pensar (o repensar) cómo se entiende la implicancia de estos espacios en la vida de sus asistentes y, más que nada, el rol del Licenciado/a en Nutrición, en los mismos.

Resulta vital entender que dichos espacios resultan en una forma de combatir y disminuir desigualdades y carencias económicas, sociales y nutricionales, no obstante, que no transforman las bases que generan esas desigualdades y carencias: solo actúan sobre su resultado. Al considerarse a sus participantes como un sujeto externo, al no ser parte real de la solución, al no ser. Entonces es importante que en nuestra labor se pueda identificar esos elementos bases que desembocan en estas desigualdades y abordar lo que se pueda desde nuestro campo de acción; siendo conscientes que el abordaje total solo se logrará mediante un trabajo interdisciplinario con interacción de diferentes niveles gubernamentales y estatales. Hay que trabajar en conjunto con los encargados/as de los comedores, sus cocinas, voluntarios/as y transformar a los/as comensales de beneficiarios/as pasivos/as de estos espacios a sujetos activos y conscientes en los mismos, protagonistas en la construcción colectiva. Como colectivo de profesionales se puede (y se debe) generar propuestas que busquen mejorar el marco político alimentario con acciones focalizadas en estos sectores vulnerables socioeconómicamente.

Hay condiciones que deben ser fortalecidas que exceden el accionar de nuestra profesión, aunque son claves para la verdadera transformación de las personas que asisten a estos comedores: trabajo mercantil estable y salario digno, acceso a una vivienda y al sistema de salud. Para lograr eso, se debe complejizar nuestras metodologías y fortalecer nuestras bases de trabajo a fin de mejorar nuestro accionar en este campo. En relación a esto último, se consideró que las metodologías actuales resultan ineficientes para abordar el acto alimentario en su totalidad y más aún en poblaciones socioeconómicamente vulnerables. Todo esto representa, por tanto, un desafío académico para nuestra profesión.

Así, como profesionales de la nutrición y alimentación humana se revela que no solo es una problemática nutricional, pues se está enfrente de una problemática humana, ante el

producto de un tipo de sociedad y de una forma de producir que interpela a toda la sociedad y en particular, a nuestra profesión.

BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA

1. Desmonte, FC. Un análisis de las políticas sociales alimentarias en la Argentina reciente (2001-2008). *Población & Sociedad (Revista en internet)*. 2016;23(1):5-43. [citado 25 de Septiembre de 2018]; Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=386945797001.pdf>
2. Pereyra B. Transformación de los marcos interpretativos del “Comedor Popular” desde una perspectiva histórica. [citado 25 de septiembre de 2018]; Disponible en: https://www.academia.edu/24963174/Transformaci%C3%B3n_de_los_marcos_interpretativos_del_Comedor_Popular_desde_una_perspectiva_hist%C3%B3rica
3. Cattáneo LA. Alimentación, salud y pobreza: la intervención desde un programa contra la desnutrición. *Archivos Argentinos de Pediatría Índice de Materias (Revista en internet)*. 2002. [Citado 26 de Septiembre de 2018]; Volumen 100: Disponible en: <https://www.sap.org.ar/publicaciones/archivos/numeros-antiguos/125/Junio-2002.html>.
4. Butinof M. & Gioco M. & Eandi M. (2013). Significaciones de los modos de organización y las preparaciones culinarias en torno a la vulneración del derecho a la alimentación. *Diaeta (Revista en internet)* 2014 [Citado 27 de Septiembre de 2018]; Volumen 146: Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/281782584_Significaciones_de_los_modos_de_organizacion_y_las_preparaciones_culinarias_en_torno_a_la_vulnerac

- ion_del_derecho_a_la_alimentacion?enrichId=rgreq-c0b8b5b34facde465e8361d9ba2eaca9-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzI4MTc4MjU4NDtBUzoyNzY1MTk4MzU0NTU0ODhAMTQ0MjkzODg3NDY4Ng%3D%3D&el=1_x_3&_esc=publicationCoverPdf.
5. ONU: Asamblea General. Declaración Universal de los Derechos Humanos. (10/12)1948) [Citado 20 de Octubre de 2019] Disponible en: https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR_booklet_SP_web.pdf.
 6. FAO. El Derecho a la Alimentación [citado 26 de septiembre de 2018]; Disponible en: www.fao.org/3/a-a1601s.pdf.
 7. Tuñón, I. Sobre la medición de la (in)seguridad alimentaria en la Argentina [en línea] Documento de trabajo. Observatorio de la Deuda Social Argentina. Universidad Católica Argentina. 2016 Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/8262>.
 8. Bonantini C et al. Representaciones, significaciones sociales imaginarias y ciencia: notas para un debate. XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. 2007 [citado el 29 de Octubre de 2019]. Disponible en: <https://www.academica.org/000-073/409.pdf>.
 9. Arevalo Saenz S T. Agua en los alimentos. Iquitos, Perú. Universidad Nacional de la Amazonia peruana, Facultad de industrias alimentarias, Escuela de formación profesional de ingeniería en industrias alimentarias. 2017. Disponible en: http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5052/Syumey_Tesis_Titulo_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
 10. Aguirre, P. Estrategias de consumo: qué comen los argentinos qué comen. Buenos Aires: Mino y Davila 2005 [citado el 25 de Octubre de 2019].
 11. Britos, S., O’Donnel, A., Ugalde, V. Clacheo, R. Programas alimentarios en Argentina. CESNI. Buenos Aires. 2004
 12. Pontificia Universidad Católica Argentina. Barómetro de la Deuda Social Argentina. Observatorio de la Deuda Social Argentina. Buenos Aires 2004. Disponible en: [http://uca.edu.ar/es/observatorio-de-la-deuda-social-argentina](http://uca.edu.ar/es/observatorio-de-la-deuda-social-argentina/barometro-de-la-deuda-social-argentina)

13. Programa de Nutrición y Alimentación Nacional 2002. Ley 25.724 de 27 de diciembre de 2002. Boletín Oficial nro. 30070 (17-ene-2003)
14. Pereyra B. (2016). Los significados del comedor popular: entre los intereses estratégicos y prácticos. IV Jornadas del Centro Interdisciplinario de Investigaciones en Género. Ensenada, Argentina. 2016 Disponible en:http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.9999/ev.9999.pdf.
15. Fischler C. El (h)omnívoro. ed. Anagrama: Barcelona. 1995.
16. Alvarez Rios, M N. Las representaciones sociales: una ruta posible para formar maestros intelectuales de Ciencias Sociales. Uni-pluri/versidad [Revista en línea]. 2011 [Consultado el 19 de Octubre de 2019]. 11 (3) 111-121. Disponible en:
http://bibliotecadigital.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/3257/1/AlvaresMartina_2011_RepresentacionesSocialesRuta.pdf
17. Carugati. G. y Palmonari A. A propósito de las representaciones sociales. Revista Arthropos. 1991; (124): 35-39.
18. Negroni P. Castoriadis y el proyecto de autonomía. Revista Catedra Paralela. [revista en internet]. 2011. N°8. Disponible en:
http://www.catedraparalela.com.ar/images/rev_articulos/arti00109f001t1.pdf
19. Maneiro M. Representaciones sociales sobre el Programa Argentina Trabaja en las clases populares urbanas. Revista Katalysis [revista en línea]. 2015 [Consultado el 15 de Octubre de 2019]; 18 (62-73) Disponible en:
<http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULOS/ArticulosPDF/02P075.pdf>
20. Perea Pérez, M. A propósito de las representaciones sociales. apuntes teóricos, trayectoria y actualidad. CIPS - Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas. La Habana, Cuba. (revista en internet) 2003 [citado el 05 de Agosto de 2019]. Disponible en:
http://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20130628110808/Perera_perez_repr_sociales.pdf.
21. Moscovici S. El psicoanálisis, su imagen y su público. Huemul. Buenos Aires. 1979
22. Monje Álvarez, C. Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa.

- Guía Didáctica. Universidad Surcolombia. Neiva 2011.
23. Vázquez M, Witriw AM. Modelos visuales de alimentos y tablas de relación peso-volumen. Escuela de Nutrición y Fundación Fac. de Edición U.B.A. Buenos Aires, Argentina, 1997
 24. Manual de instrumentos de evaluación dietética. INCAP: 2006 [internet] Disponible en: [file:///F:/descargas%20\(F\)/Manual%20de%20instrumentos%20de%20evaluacion%20dietetica.pdf](file:///F:/descargas%20(F)/Manual%20de%20instrumentos%20de%20evaluacion%20dietetica.pdf)
 25. Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires 2016.
 26. Estudio de Seguimiento Físico y Operativo para conocer diversos resultados del Programa de Comedores Comunitarios. Berumen y asociados SA. 2016. Disponible en: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj7ysTL7P3rAhXFjp4KHcL0AxkQFjAAegQIAhAB&url=https%3A%2F%2Fwww.gob.mx%2Fcms%2Fuploads%2Fattachment%2Ffile%2F206691%2FInforme_de_Resultados_Seguimiento_PCC.pdf&usg=AOvVaw1ISJo37IDGXuArNRD-jtIy.
 27. Colabella L. La casa, el comedor y la copa de leche. Los espacios de la comensalía en los sectores populares. Apuntes de investigación. 22. 2012.
 28. Portilla Salazar L. Los comedores populares de Lima como espacios de negociación. Pontificia universidad católica del Perú. Escuela de Graduados. Perú 2013.
 29. Espadas A. Las necesidades sociales. Departamento de Psicología. Área de Trabajo Social y Servicios Sociales [internet] 2004 Disponible en: <http://www4.ujaen.es/~aespadas/TEMA2.pdf>
 30. Puig Llobet, Montserrat, Sabater Mateu, Pilar, Rodríguez Ávila, Nuria, Necesidades humanas: evolución del concepto según la perspectiva social. Aposta. Revista de Ciencias Sociales [Internet]. 2012; (54):1-12. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=495950250005>
 31. Palomar J. Pobreza y Apoyo Social: Un Estudio Comparativo en Tres Niveles Socioeconómicos. Revista Interamericana de Psicología. 41 (2) 177-188

- [internet] 2007. Disponible en:
http://ri.iberomx/bitstream/handle/iberomx/1137/PLJ_Art_06.pdf.pdf?sequence=1
32. Portilla Salazar L. Los comedores populares de Lima como espacios de negociación. Pontificia universidad católica del Perú. Escuela de Graduados. Perú 2013.
 33. Colmenarejo, R. Enfoque de capacidades y sostenibilidad. Aportaciones de Amartya Sen y Martha Nussbaum. Ideas y Valores 65 (160), 121-149 2016
 34. Guardiola J et al. La influencia de la desigualdad en la desnutrición de América Latina: una perspectiva desde la economía; Nutr. Hosp. vol.25 supl.3 Madrid. 2010 [Consultado el 19 de Septiembre de 2020]. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112010000900006.
 35. Martínez M I. Políticas sociales y participación en México. El caso de los programas Comedores Comunitarios. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas. 2019 [Consultado el 16 de Septiembre de 2020]. Disponible en:
<https://cesmeca.mx/editorial/publicaciones/110-politicas-sociales-y-participacion-en-mexico-el-caso-del-programa-comedores-comunitarios>.
 36. Hintze S. Estrategias alimentarias de sobrevivencia. Un estudio de caso en el Gran Buenos Aires. Buenos Aires. Centro Editor de América Latina. (2) 1989.
 37. Vega Centeno I. ¿Los comedores populares son política social? Entre la nominación y la violencia simbólica. Nueva Sociedad. (193) 146-162. Caracas. [internet] 2004 Disponible en:
<https://search.proquest.com/openview/0732cf268ec06c3927a44a0185063020/1?pq-origsite=gscholar&cbl=27984>.
 38. Huergo J, Ibañez I. “Encima que les dan, eligen” políticas alimentarias, cuerpos y emociones de niños/as de sectores populares. Revista Latinoamericana de estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad. N° 8 año 4. 2012 [Consultado el 18 de Septiembre de 2020] Disponible en:
<http://www.relaces.com.ar/index.php/relaces/article/view/156/113>
 39. Espadas A. Las necesidades sociales. Departamento de Psicología. Área de Trabajo Social y Servicios Sociales [internet] 2004 Disponible en:
<http://www4.ujaen.es/~aespadas/TEMA2.pdf>

40. De castro J. Geopolítica del hambre. 1951. Brasil [internet]. Disponible en: <https://elsudamericano.files.wordpress.com/2016/01/geopolitica-del-hambre-josue-de-castro.pdf>.
41. Ceballos R. Pobreza, desarrollo y espiritualidad en experiencias religiosas pentecostales. El reino de Dios [internet] 2008. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/35173828.pdf>.
42. Horjales R. Religión y pobreza: la iglesia universal del reino de dios en Uruguay. ¿El reino de Dios es de este mundo? El papel ambiguo de las religiones en la lucha contra la pobreza. CLACSO. Bogotá [internet] 2008 Disponible en: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/clacso-crop/20120630070448/08sotelo2.pdf>.
43. Stein G. Del comedor comunitario a la mesa familiar. La modalidad de intervención del Proyecto Comiendo en Familia de la provincia de Formosa entre 2006 y 2009 [tesis de maestria] Argentina: FLACSO. Sede Académica Argentina. 2011. Disponible en: <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/handle/10469/3632>.
44. Menéndez, I. Alimentación emocional. DeBolsillo. [internet] 2007 Disponible en: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/59559138/ALIMENTACION_EMOCIONAL_-_Isabel_Menendez20190606-51915-1n7czb3.pdf?1559858499=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DALIMENTACION_EMOCIONAL.pdf&Expires=1604557762&Signature=VMbQ598kFjnGDS0cQHayTxI3UyKMsZPf9NYKqRrbjP0OV8B8fPLfXY1x0H4AyvxH8Pm8KZw7ZAQsUG4v0kv8BMB~ol~mE0qctIejYnnUezWr1dcSQhinZD5fV6yIL6KQ66MlibEAlfPknMn4goJgr9uqXhPt7vwit9P2W8RyyidYMI5FcFAvYo3S3wGVL11PyQ5nGWZRg8tqI0OB4zT6TZEPIuihkJJ49Nh4UPcI9z8YxeM5XQMA~ooqqtTzwd9GFX7v7zXmtCZ8HrywIPFg~rNkEtjoPX3pwjunDSum0C53BdeWHvwxarJBTxs3T2ZCJlhSUhbF~TA5eH4Ug__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA.
45. Moscovici S. El psicoanálisis, su imagen y su público. Huemul. Buenos Aires. 1979
46. Gisell C et al. Macronutrientes, fibra, ácidos grasos y minerales en almuerzos servidos en un comedor universitario. ALAN [Internet]. 2001 [citado 2020 Oct 31] ; 51(2): 151-160. Disponible en:

- http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222001000200006&lng=es.
47. Concha C. Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso. *Rev. chil. nutr.* 46 (4) Chile [internet] 2019. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000400400.
 48. Rojas R. Estimación de la distribución diaria de nutrientes en la dieta estándar en España. *Nutr Hosp.* 31(6). España [internet] 2015 Disponible en: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/8896.pdf>.
 49. Guidali B. Nutrición y alimentación en el ámbito escolar. ErgonC. Madrid [internet] 2012 Disponible en: http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Nutricion%20y%20alimentaci%C3%B3n%20en%20el%20ambito%20escolar%20Espa%C3%B1a_0.pdf
 50. Carabajal Azcona, A. Manual de nutrición y dietética. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. 2013. p 191
 51. Tomassi, G. Fósforo: un nutriente esencial en la dieta humana. *Informaciones Agronómicas* (47), 8-9. 2002. Ecuador.
 52. Asadoroglu A. Manual de nutrición y alimentación humana. Manual de Catedra Escuela de nutrición, Facultad de Ciencias Medicas, Universidad Nacional de Córdoba. Brujas. Córdoba 2014
 53. Rubio, C et al. El zinc: oligoelemento esencial. *Nutrición Hospitalaria.* 22 (1), 101-107. 2007. España.
 54. Bolton K. Dietary Intake and Sources of Potassium in a Cross-Sectional Study of Australian. *Nutrients.* 11(12) 2019 [internet] Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6949933/>
 55. Stone M. Martyn L, Connie M. Intake, Bioavailability, Hypertension, and Glucose Control. Weaver. 2016. [internet] Disponible en: [file:///F:/descargas%20\(F\)/nutrients-08-00444.pdf](file:///F:/descargas%20(F)/nutrients-08-00444.pdf).
 56. Ayuso J et al. Dietary Intake and Food Sources of Niacin, Riboflavin, Thiamin and Vitamin B6 in a Representative Sample of the Spanish Population. *The*

- ANIBES Study. *Nutrients*. 10(7): 846 2018 [internet] Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6073544/>
57. Looman M et al. Supplement Use and Dietary Sources of Folate, Vitamin D, and n-3 Fatty Acids during Preconception: The GLIMP2 Study. 2018.
58. Izquierdo J Q et al. Valoración nutricional de los menús escolares en un Departamento de Salud de la Comunitat Valenciana. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2008 [Consultado el 20 de Septiembre de 2020];14(4):[156-162]. Disponible en: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiT5Nef4v3rAhV-HbkGHd4EC0YQFjAAegQIBRAB&url=http%3A%2F%2Fwww.renc.es%2Fimagenes%2Fauxiliar%2Ffiles%2FRENC_2008-4_3_0352008_valoracion.pdf&usg=AOvVaw26Yi0aPVdbaqYwbrVmJ2rn.
59. Del Pozo et al. Planificación nutricional de los menús escolares para los centros públicos de la Comunidad de Madrid. *Rev Nutr Hosp*. 2006 [Consultado el 20 de Septiembre de 2020]; 21(6): [667-672]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000900006.
60. Zapata, M. La mesa Argentina en las últimas dos décadas: cambios en el patrón de consumo de alimentos y nutrientes. Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil – CESNI. 1a ed. 2016. Ciudad Autónoma de Buenos Aires [internet] Disponible en: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwip-afdibLsAhX0GLkGHcxEDUcQFjAAegQIARAC&url=http%3A%2F%2Fwww.cesni.org.ar%2Farchivos%2Fbiblioteca%2FLA-MESA-ARGENTINA-EN-LAS-ULTIMAS-DOS-DECADAS.pdf&usg=AOvVaw2t769nbG-2XFO7-SdZX__Q.
61. Hernandez M. Recomendaciones nutricionales para el ser humano: actualización. *Rev Cubana Invest Bioméd*. 23 (4) Ciudad de la Habana 2004 [internet] Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0864-03002004000400011.

62. Ayucar A. Requerimientos nutricionales de energía y macronutrientes. Fisiología y fisiopatología de la nutrición: I Curso de Especialización en Nutrición. 53-72 2005 [internet] Disponible en: <https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11336/CC-77%20art%205.pdf>
63. Encuesta nacional de consumo alimentario. Minsal Chile 2014 [internet] Disponible en: https://www.minsal.cl/sites/default/files/ENCA-INFORME_FINAL.pdf
64. Mergenthaler P et al. Sugar for the brain: the role of glucose in physiological and pathological brain function. Trends Neurosci. 36(10):587-97. 2013 [internet] Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3900881/>
65. Haces del Blanco M. Mecanismos de muerte neuronal asociados a la hipoglucemia. Archivos Neurociencia. 10 (2). Mexico [internet] 2005. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-47052005000200005.
66. Leal M. Deficiencia de micronutrientes en argentina. Universidad Maimónides, Departamento de investigación en Nutrición, Buenos Aires. 2017.
67. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Estimaciones y proyecciones de población por sexo y edad 2010 - 2040. Análisis demográfico. 35 Buenos Aires. 2013. Disponible en: https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/proyeccionesyestimaciones_nac_2010_2040.pdf.
68. Ministerio de Salud de la Nación. Documento de Resultados ENNyS (Encuesta Nacional Nutrición y Salud). 2007
69. Gorban K. Seguridad y soberanía alimentaria. Colección Cuadernos. 1ª ed. Buenos Aires [internet] 2011 Disponible en: <https://saludsocioambiental.net.ar/wp-content/uploads/2020/09/Hablemos-de-Soberania-Alimentaria-Myriam-Gorban.pdf>.
70. Aballay R. La obesidad en Córdoba: estudio de su prevalencia e identificación de factores de riesgo [Internet]. Universidad Nacional de Córdoba FCM. Córdoba, Argentina; 2012 [consultado 30 de Octubre de 2020]. Disponible en: <http://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/714/ABALLAY.pdf?sequence=1>.

71. Britos S, Borg A. Consumo de alimentos fuente de micronutrientes en la población argentina: adecuación a las recomendaciones de las nuevas guías alimentarias Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación. 2017. Buenos Aires [internet] Disponible en: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiomNO4_qPsAhV4IbkGHadFD0UQFjAAegQIBRAC&url=http%3A%2F%2Fcepea.com.ar%2Fcepea%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F11%2FDIAETA-159-alimentos-fuente-micronutrientes.pdf&usg=AOvVaw0iaLJWewyMWhKQrr56kgoF.
72. Farias M, Cuevas A, Ducci H. Más allá del sodio: cambios en la dieta y su efecto en hipertensión. Rev Chil Cardiol [Internet]. 2013 [citado 2020 Nov 02] ; 32 (2): 141-151. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-85602013000200009&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-85602013000200009>.
73. De Abreu J et al. Anemia y deficiencia de vitamina A en niños evaluados en un centro de atención nutricional de Caracas. ALAN [Internet] 2005 [citado 26 de Octubre de 2020]; 55(3): 226-234. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222005000300003&lng=es.
74. Thakur K et al. Riboflavin and health: A review of recent human research, Critical Reviews in Food Science and Nutrition,. 2007 [Internet] Disponible en: <https://doi.org/10.1080/10408398.2016.1145104>.
75. Sen, A. Choice, Welfare, and Measurement. Oxford: Cambridge, ma: Harvard University Press, 1982
76. Salvia A, Musante B, Tuñón I. La Inseguridad Alimentaria en la Argentina. Hogares Urbanos. Observatorio de la Deuda Social Argentina. 2012. Buenos Aires. [Internet]. Disponible en: http://wadmin.uca.edu.ar/public/20180502/1525290164_Informe_Inseguridad_Alimentaria___doc_de_trabajo_.pdf_-_ultimo.pdf.
77. Pedraza D. Acceso a los alimentos como factor determinante de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. Revista Costarricense de Salud Pública. 14 (27) 2005 [internet] Disponible en:

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292005000200009.

78. Bourdieu P. *La misère du monde*. Libre examen. París 1993.
79. Aguirre P. *Ricos Flacos, Gordos Pobres. La alimentación en Crisis*. Colección Claves para todos. 3a ed. 2010. Disponible en: <https://docplayer.es/9045741-Ricos-flacos-gordos-pobres-la-alimentacion-en-crisis.html>.
80. Sordini M V. *Los comedores comunitarios y la emergencia contra el hambre*. VIII Jornadas de Sociología de la UNLP. Departamento de Sociología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, La Plata. 2014 [citado el 25 de Octubre de 2019]. Disponible en: <https://www.academica.org/000-099/177.pdf>.
81. Gorban M. *Hablemos de Soberanía alimentaria*. CaLiSA. 1ª ed. Buenos Aires [internet] 2015 Disponible en: <https://saludsocioambiental.net.ar/wp-content/uploads/2020/09/Hablemos-de-Soberania-Alimentaria-Myriam-Gorban.pdf>
82. Castel R. *La dinámica de los procesos de marginalización: de la vulnerabilidad a la exclusión*. El espacio institucional. Lugar Editorial, Buenos aires. 1991.
83. Salinas Gonzales H X. *Creación y sostenibilidad de un comedor popular autogestionario [Tesis Maestría]*. Peru: Universidad Nacional de Educación. 2011. Disponible en: [http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/3525/MONOGRAF%
c3%8dA%20-%20SALINAS%20GONZALES.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/3525/MONOGRAF%c3%8dA%20-%20SALINAS%20GONZALES.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
84. Rechach, D. *Estado, organizaciones comunitarias y familias: Representaciones y prácticas sociales de la intervención estatal alimentaria en los comedores comunitarios del Aglomerado Gran La Plata (primer período del Programa Abordaje Comunitario PNUD/ARG 2006-2012)*. Tesis de grado. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. En Memoria Académica. 2017 Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1444/te.1444.pdf>.

ANEXOS

Anexo 1

Consentimiento

Declaro que se me ha informado y explicado la naturaleza y propósito de la investigación, se me ha dado la oportunidad de hacer preguntas para evacuar mis dudas y todas han sido contestadas en forma completa y satisfactoria. Una vez informado de todos los detalles inherentes a mi participación, **ACEPTO** participar del trabajo de investigación para la tesina de grado “Importancia nutricional, social y significancia del comedor nocturno “Papa Francisco” de la comunidad de barrio

Centro” para lo cual seré entrevistada/o por Nahuel Alejandro Ojeda, y realizaré un registro dietético de 3 días.

Me ha sido informado que mi participación es totalmente voluntaria y que no recibiré ningún beneficio directo por mi colaboración. También se me informó que puedo dejar la actividad en el momento que lo desee, sin que esto conlleve perjuicio alguno.

La entrevista será realizada oralmente por el equipo investigador y esta información no será divulgada ni publicada con nombre, a ningún sujeto o institución. Ante cualquier inquietud se podrá consultar al equipo de investigación de la Escuela de Nutrición, Facultad de Ciencias Médicas, UNC.

INVESTIGADORES/AS:

Tesista:

Ojeda, Nahuel Alejandro. N° de Matrícula: 345-38793912

Teléfono de contacto: 3512460982

Directora: Mgter Lic. Patricia Cristaldo-Docente e investigadora –FCM –UNC.

FIRMA Y ACLARACIÓN DEL PARTICIPANTE:.....

DNI:.....

Anexo 2

Entrevista en profundidad

Hola, me llamo Nahuel Ojeda, soy estudiante de último año de Nutrición y estoy realizando mi trabajo final sobre el Comedor de su barrio y quisiera conversar con usted para poder informarme, conocer y entender un poco más respecto al mismo y a quienes asisten. Para esto le realizaré una serie de preguntas, la idea es que la duración de la

charla no sea superior a 40 minutos, si me autoriza la conversación será grabada, aunque estaré tomando notas en papel de igual manera.

Toda la información que surja en esta entrevista es confidencial y no será divulgada a nadie por ningún medio. Espero se sienta cómoda y desde ya muchas gracias por su predisposición.

¿Cómo se llama?

¿Qué edad tiene?

¿A qué se dedica?

¿Vive en el barrio? ¿Hace cuánto?

¿Cómo se compone su familia?

¿Cuándo empezaste a asistir al comedor? ¿Alguien más de tu familia asiste? ¿por qué comenzaste y/o comenzaron a asistir?

¿Por qué crees ha surgido el comedor en el barrio? ¿y qué importancia tiene el mismo para ti? ¿y para la comunidad?

Para ti, ¿qué significa en tu vida diaria la existencia del comedor?

¿Qué sentís cuando pensás en el comedor? ¿Qué recuerdos aparecen? ¿Cuál es la primera palabra que se te viene a la mente?

¿Qué crees que significa para las demás personas este comedor?

¿Aprendiste o cambiaste algo en tu forma de hacer las cosas gracias al comedor? ¿Qué cosas? ¿Por qué? ¿Cómo las aprendiste?

¿Algo más que quieras compartir o preguntar?

Anexo 3

Registro Dietético

Modelo adaptado en base al de Carabajal, 2013.

Fecha:	Edad:
Nombre:	Genero:

Por favor, antes de comenzar, lea las siguientes observaciones que le ayudarán a optimizar la recogida de datos:

1. En este cuestionario deberá ir anotando todos los alimentos y bebidas consumidos durante tres días.
2. Es muy importante no cambiar el régimen habitual de comidas.
3. Para evitar que se olvide alguno de los alimentos, conviene anotarlos inmediatamente después de comerlos. Recuerde anotar todos los ingredientes de cada receta.
4. También deberá anotar todas las comidas realizadas fuera de casa.
5. El cuestionario consta de dos hojas para cada día. En la primera anote todos los menús y métodos de cocción y en la segunda describa con detalle todos los ingredientes y cantidades (mediante medidas caseras: cucharada sopera, de postre, vaso de agua, vino, plato hondo, etc). Para esto recibirá como ayuda unas imágenes de referencia³².
6. Cada hoja deberá estar identificada con la fecha y el día de la semana.
7. En la parte posterior de la hoja, anote las recetas de los platos muy elaborados.
8. No olvide anotar: azúcar, pan, aceite, refrescos, bebidas alcohólicas, golosinas, chocolate.
9. Es importante mencionar la calidad y tipo del alimento: tipo de leche, carnes (pescado, pollo, vaca, cerdo), pan (blanco o integral) , manteca o margarina, etc.
10. Siempre que sepa el nombre comercial del producto, anótelos.
11. Anote el tipo de aceite/s utilizados.
12. Anote si se trata de un alimento precocinado, listo para comer.
13. Anote todas las dudas que le hayan surgido al rellenar el cuestionario.
14. Ante cualquier duda puede comunicarse con el investigador.

Ingesta de bebidas alcohólicas: SÍ NO Frecuencia: Cantidad:

¿Recibe alguna comida en otro comedor/merendero? SI NO Frecuencia:

Cual:

Hoja de Menús

PRIMER DÍA

Fecha:

Día de la semana:

Hora:	Desayuno:
-------	-----------

³² “Modelos visuales de alimentos y tablas de relación peso/volumen” .Witriw AM, Vázquez MB.

Lugar:	
Hora:	Media mañana:
Lugar:	
Hora:	Almuerzo
Lugar:	
Hora:	Merienda:
Lugar:	
Hora:	Cena:
Lugar:	
Hora:	Otras:
Lugar:	

Anexo 4. Composición química individual menús

Nombre	Energía	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra	Hierro	Sodio	Potasio	Calcio	Fósforo	Zinc	Niacina	F
Pure mixto con albondigas de carne	380,1	20,1	18,6	33,1	3,6	4,7	238,1	969,0	129,4	330,5	3,2	5,6	9
Salpicon de pollo y verdura	199,1	16,9	5,8	19,9	2,8	2,3	84,8	774,8	63,0	206,7	1,6	7,5	1
Albondigas de pollo con ensalada tibia	365,7	24,0	11,2	42,2	5,2	4,6	260,8	1052,8	102,4	306,6	2,2	10,7	1
Pan de pollo con pure de papas	408,4	35,4	20,1	21,5	2,0	3,8	336,7	478,9	107,4	390,8	2,8	12,6	1
Hamburguesa de carne con puré de papas	549,6	25,5	24,6	56,6	5,2	5,6	294,6	1501,7	169,6	415,8	4,4	9,2	1

Importancia nutricional, social y significativa del comedor “Papa Francisco” de la comunidad de barrio Centro

Arroz primavera con pollo cubeteado	319,3	18,9	5,8	47,9	1,8	1,6	67,1	419,1	33,5	200,3	1,9	8,3	
Arroz con salsa bolognesa	579,6	27,8	24,1	62,8	1,0	3,8	140,2	548,1	92,3	332,3	5,5	9,3	
PROMEDIO	400,3	24,1	15,7	40,6	3,1	3,8	203,2	820,6	99,7	311,9	3,1	9,0	

Tabla. Composición química individual menús

Anexo 5: Ingesta de macro y micronutrientes de quienes realizan comidas además de la del comedor.

Entrevistado 1	Energía	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra	Hierro	Sodio	Potasio	Calcio	Fósforo	Zinc	Niacina	F
Nutrientes sin el comedor	1816	53	68	247	11	85	3793	1323	401	808	46	12	16
Nutrientes que aporta el comedor	400,26	24,08	15,74	40,57	3,07	3,77	203,20	820,62	99,66	311,87	3,08	9,03	80
TOTAL	2216,26	77,08	83,74	287,57	14,07	88,77	3996,20	2143,62	500,66	1119,87	49,08	21,03	166

Entrevistado 2	Energía	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra	Hierro	Sodio	Potasio	Calcio	Fósforo	Zinc	Niacina	F
Nutrientes sin el comedor	1285	67	55	128	9	14	1073	971	150	906	5	24	71
Nutrientes que aporta el comedor	400,26	24,08	15,74	40,57	3,07	3,77	203,20	820,62	99,66	311,87	3,08	9,03	80
TOTAL	1685,26	91,08	70,74	168,57	12,07	17,77	1276,20	1791,62	249,66	1217,87	8,08	33,03	79

Entrevistado 3	Energía	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra	Hierro	Sodio	Potasio	Calcio	Fósforo	Zinc	Niacina	F
Nutrientes sin el comedor	1967	101	90	185	10	28	3500	2181	347	1139	18	36	39
Nutrientes que aporta el comedor	400,26	24,08	15,74	40,57	3,07	3,77	203,20	820,62	99,66	311,87	3,08	9,03	80

Importancia nutricional, social y significativa del comedor “Papa Francisco” de la comunidad de barrio Centro

TOTAL	2367,26	125,08	105,74	225,57	13,07	31,77	3703,20	3001,62	446,66	1450,87	21,08	45,03	47
-------	---------	--------	--------	--------	-------	-------	---------	---------	--------	---------	-------	-------	----

Entrevistado 4	Energía	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra	Hierro	Sodio	Potasio	Calcio	Fósforo	Zinc	Niacina	F
Nutrientes sin el comedor	655	33	30	61	3	9	1166	727	115	379	6	12	13
Nutrientes que aporta el comedor	400,26	24,08	15,74	40,57	3,07	3,77	203,20	820,62	99,66	311,87	3,08	9,03	80
TOTAL	1055,26	57,08	45,74	101,57	6,07	12,77	1369,20	1547,62	214,66	690,87	9,08	21,03	21

Anexo 6. Ingesta individual de micronutrientes de la muestra.

	Daira	Gutavo	Luciano	Sandro	Cristian Sanchez	Silvia Michelotti	Edgardo Machuca	Roberto Corvalan	PROMEDIO
Hierro	88,77	17,77	31,77	12,77	3,77	3,77	3,77	3,77	20,77
% AC	4,29	21,21	11,86	29,50	100,00	100,00	100,00	100,00	58,36
Sodio	3996,20	1276,20	3703,20	1369,20	203,20	203,20	203,20	203,20	1394,70
% AC	5,08	15,92	5,48	14,84	100,00	100,00	100,00	100,00	55,17
Potasio	2143,62	1791,62	3001,62	1547,62	820,62	820,62	820,62	820,62	1470,87
% AC	38,28	45,80	27,34	53,02	100,00	100,00	100,00	100,00	70,56
Calcio	500,66	249,66	446,66	214,66	99,66	99,66	99,66	99,66	226,29
% AC	19,90	39,92	22,31	46,42	100,00	100,00	100,00	100,00	66,07
Fósforo	1119,87	1217,87	1450,87	690,87	311,87	311,87	311,87	311,87	715,87
% AC	27,85	25,60	21,49	45,14	100,00	100,00	100,00	100,00	65,01
Zinc	49,08	8,08	21,08	9,08	3,08	3,08	3,08	3,08	12,46
% AC	6,27	38,11	14,60	33,92	100,00	100,00	100,00	100,00	61,61
Niacina	21,03	33,03	45,03	21,03	9,03	9,03	9,03	9,03	19,53

Importancia nutricional, social y significativa del comedor “Papa Francisco” de la comunidad de barrio Centro

% AC	42,93	27,33	20,05	42,93	100,00	100,00	100,00	100,00	66,66
Folatos	1683,46	795,46	478,46	212,46	80,46	80,46	80,46	80,46	436,46
% AC	4,78	10,11	16,81	37,87	100,00	100,00	100,00	100,00	58,70
Vitamina A	995,31	470,31	403,31	275,31	212,31	212,31	212,31	212,31	374,19
% AC	21,33	45,14	52,64	77,11	100,00	100,00	100,00	100,00	74,53
Tiamina (B1)	1,72	1,72	1,72	0,72	0,72	0,72	0,72	0,72	1,10
% AC	41,86	41,86	41,86	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	78,20
Riboflavina (B2)	1,34	1,34	1,34	0,34	0,34	0,34	0,34	0,34	0,72
% AC	25,37	25,37	25,37	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	72,01
Vitamina B12	6,13	4,13	5,13	2,13	1,13	1,13	1,13	1,13	2,76
% AC	34,74	51,57	41,52	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	78,48
Vitamina C	16,57	11,57	30,57	17,57	11,57	11,57	11,57	11,57	15,32
% AC	69,82	100,00	37,84	65,85	100,00	100,00	100,00	100,00	84,19