

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CÓRDOBA  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA DE NUTRICIÓN

Trabajo de Investigación para  
la Licenciatura

*“Caracterización de prácticas alimentarias de niños y niñas en edad  
escolar de la Ciudad de Córdoba, año 2016”*

INTEGRANTES

Directora: Mgter. Mamondi, Verónica.

Autoras: Andruet, María Ines

Barros, Leticia Leonor

Noviembre, 2016

**Hoja de aprobación**

**Alumnas:**

Andruet, María Ines

Barros, Leticia Leonor

**Directora:**

Mgter. Mamondi, Verónica

**Tribunal evaluador:**

Prof. Mgter. Del Campo, María Lis

Esp. Popelka, Regina

Mgter. Mamondi, Verónica

**Calificación final:**.....

**Córdoba**...../...../.....

Art. 28°: “Las opiniones expresadas por las autoras de este seminario final no representan necesariamente los criterios de la Escuela de Nutrición de la Facultad de Ciencias Médicas”

Córdoba, Noviembre de 2016

## **AGRADECIMIENTOS**

*Agradecemos a todas las personas que nos acompañaron y apoyaron durante todos estos años de la carrera, especialmente a nuestras familias, amigos, compañeros y miembros de la escuela.*

*Gracias Vero, nuestra profe y directora de TIL, por su ayuda y dedicación. Y a Lis y Regina, miembros del tribunal, por su atención y colaboración.*

**Ine y Leti**

## **RESUMEN**

**Introducción:** Compartir prácticas alimentarias (PA) proporciona un cierto sentido de pertenencia e identidad. Las PA se construyen y se interiorizan a partir de las experiencias individuales y colectivas; de los conocimientos, valores, creencias, opiniones, percepciones y actitudes aprendidas, transmitidas y reproducidas a través de las generaciones, dentro de un contexto socioeconómico y cultural determinado (Castro, 1998).

**Objetivo:** Caracterizar las prácticas alimentarias de niños/as en edad escolar de la Ciudad de Córdoba, año 2016.

**Metodología:** Estudio descriptivo de corte transversal, metodología cuantitativa. Se llevó a cabo un muestreo por conveniencia, quedando la muestra conformada por 6 niños y 4 niñas entre 9 y 12 años, 7 madres y 1 padre, residentes en la Cdad. de Córdoba. Para recolectar datos, se implementó una entrevista semiestructurada y la observación. Para los datos cualitativos se realizó un análisis de contenido (crítica y reflexión de las investigadoras, utilizando teoría). Se aplicó frecuencia absoluta y relativa para los aspectos cuantitativos.

**Resultados:** Entre las PA de los/as niños/as se encontraron la realización de las 4 comidas principales, todas ellas en sus hogares y una colación al día durante la jornada escolar, sobresaliendo las galletitas dulces rellenas. El agua fue la bebida elegida cotidianamente. Los viernes y sábados se caracterizaron por el consumo de comidas rápidas, caseras o pedidas a domicilio y el asado o pastas los días domingos. Los/as niños/as manifestaron conocimientos sobre PA saludables, pero sus preferencias, opiniones y valores orientan sus elecciones al igual que sus percepciones y creencias alimentarias.

**Conclusión:** Las PA de los/as niños/as en general se aproximaron a las recomendaciones alimentarias de las GAPA y se configuraron a partir de: conocimientos, creencias, percepciones, actitudes, opiniones y valores en torno a la alimentación de su vida cotidiana. Las PA merecen ser entendidas desde la influencia de la familia, la escuela y los medios de comunicación.

**Palabras Claves:** Prácticas Alimentarias; Edad escolar; Familia; Escuela; Medios de comunicación.

## **ÍNDICE**

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>pág. 7</b>
<b>PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>pág. 10</b>
<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>pág. 12</b>
<b>LINEAMIENTOS TEÓRICOS CONCEPTUALES.....</b>	<b>pág. 14</b>
<b>La alimentación y su complejidad.....</b>	<b>pág. 15</b>
<b>-El uso social de la alimentación.....</b>	<b>pág. 16</b>
<b>Prácticas alimentarias.....</b>	<b>pág. 17</b>
<b>-Factores que condicionan las prácticas alimentarias.....</b>	<b>pág. 17</b>
<b>-Edad escolar y recomendaciones alimentarias.....</b>	<b>pág. 22</b>
<b>-Antecedentes de estudios relacionados a las prácticas     alimentarias en la edad escolar.....</b>	<b>pág. 27</b>
<b>-Principales actores que intervienen en la construcción de     las prácticas alimentarias.....</b>	<b>pág. 29</b>
<b>SUPUESTO TEÓRICO.....</b>	<b>pág. 34</b>
<b>CATEGORÍAS DE ANÁLISIS.....</b>	<b>pág. 36</b>
<b>DISEÑO METODOLÓGICO.....</b>	<b>pág. 40</b>
<b>-Tipo de estudio.....</b>	<b>pág. 41</b>
<b>-Muestra.....</b>	<b>pág. 41</b>
<b>-Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....</b>	<b>pág. 42</b>
<b>-Tratamiento y análisis de los datos.....</b>	<b>pág. 44</b>
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....</b>	<b>pág. 46</b>
<b>Grupo de estudio.....</b>	<b>pág. 47</b>

<b>Las prácticas alimentarias (PA).....</b>	<b>pág. 49</b>
<b>CONCLUSIÓN.....</b>	<b>pág. 82</b>
<b>Recomendaciones.....</b>	<b>pág. 85</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>pág. 88</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>pág. 97</b>

# **Introducción**

Desde el conocimiento del sentido común, comer se nos presenta como un hecho “biológico” y “natural” (Aguirre, 2009). El organismo depende de la energía que proveen los alimentos ingeridos para el mantenimiento de la vida. Si bien la alimentación en tanto necesidad es universal, las formas de satisfacerla han sido y son ampliamente diversas (Piaggio y Solans, 2014). Lo que hace que los alimentos se integren o no al régimen de un grupo humano no depende exclusivamente de las características biológicas sino de las asociaciones culturales, es decir, la construcción de sentido que se ha hecho sobre ellas (Aguirre, 2009). Además, se deben considerar factores tales como la situación económica, el contexto social, las prácticas alimentarias, entre otros, que nos van a permitir conocer y entender aun más el tipo de alimentación de cada individuo o sociedad.

Esta investigación se centró en la importancia de las prácticas alimentarias en los/as niños/as de edad escolar y los elementos sobre la cual se construyen. Definir las prácticas alimentarias (PA) no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamientos individuales y colectivos respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién/es consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales (Moreiras y Cuadrado, 2001). Las PA se construyen y se interiorizan a partir de las experiencias individuales y colectivas; de los conocimientos, valores, creencias, opiniones, percepciones y actitudes aprendidas, transmitidas y reproducidas a través de las generaciones, dentro de un contexto socioeconómico y cultural determinado (Castro, 1998).

Todo esto nos indica que ese acto que nos parecía tan sencillo es en realidad un hecho complejo, como un evento que no es totalmente subjetivo, ni exclusivamente biológico ni tampoco totalmente social. Une lo subjetivo, lo biológico y lo cultural de una manera tan indisoluble que difícilmente podamos separarlos (Aguirre, 2009).

Durante la niñez, los sujetos adquieren PA que predominarán en su vida. En la construcción de las mismas, intervienen principalmente tres actores: **la familia** es el primer contacto con las PA, ya que sus integrantes ejercen una fuerte



influencia en la dieta de los niños/as y en sus conductas relacionadas con la alimentación (Moreno y Galiano,2006); **los medios de comunicación** donde uno de los nichos de mercado más explotado por la industria alimentaria actual es el de los/as niños/as, quienes son el blanco preferido de la publicidad de alimentos buenos para vender pero poco saludables para consumir (Aguirre, 2010); y **la escuela**, espacio en el cual el/la niño/a puede enfrentarse a nuevas PA que en muchas ocasiones no son saludables, aunque también la institución asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de PA (De Vincezi y Tudesco, 2007). Éste es uno de los motivos principales por el cual centrar el interés en esta etapa de la vida, especialmente en la edad escolar, ya que como tendencia general, los estudios en la población infantil, son “sobre” y no “con” los/as niños/as, quienes poco se tienen en cuenta como informantes confiables y se asumen como sujetos pasivos de la cultura y dependientes en los procesos de enculturación (Friedl, 2002; Hardman, 2001; Hirschfeld, 2002).

De este modo, el estudio de la caracterización de las PA de los niños y niñas permitió conocerlas y dar pie a futuras investigaciones que profundicen la temática y así, fortalecer estrategias utilizadas para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades desde la temprana edad.

# **Pregunta de Investigación**

¿Cómo se caracterizan las prácticas alimentarias de niños/as en edad escolar de la Ciudad de Córdoba?

A partir de la pregunta principal de investigación, se desprendieron los siguientes interrogantes:

- ✓ ¿Qué prácticas alimentarias tienen los/as niños/as en edad escolar?
- ✓ ¿Qué conocimientos, actitudes, valores, creencias, opiniones y percepciones sobre la alimentación, como lógicas que subyacen en las prácticas alimentarias, tienen los/as niños/as en edad escolar?
- ✓ ¿Cuál es el rol de la familia, la escuela y los medios de comunicación en la formación de las prácticas alimentarias de los/as niños/as?
- ✓ ¿Las prácticas alimentarias de los/as niños/as se asemejan a las recomendaciones establecidas en las Guías Alimentarias para la Población Argentina?

# Objetivos

### **Objetivo General**

Caracterizar las prácticas alimentarias de niños/as en edad escolar de la Ciudad de Córdoba, año 2016.

### **Objetivos específicos**

- ✓ Describir las prácticas alimentarias que tienen los/as niños/as en edad escolar.
- ✓ Reconocer los conocimientos, actitudes, valores, creencias, opiniones y percepciones que intervienen en la construcción de las prácticas alimentarias que tienen los/as niños/as.
- ✓ Caracterizar el rol que tienen la familia, escuela y medios de comunicación sobre las prácticas alimentarias de los/as niños/as en edad escolar.
- ✓ Comparar las prácticas alimentarias de los/as niños/as con las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

# **Lineamientos Teóricos Conceptuales**

## **LA ALIMENTACIÓN Y SU COMPLEJIDAD**

La alimentación constituye una de las múltiples actividades de la vida cotidiana de cualquier grupo social y, por su especificidad y polivalencia, adquiere un lugar central en la caracterización biológica, psicológica y cultural de la especie humana. Los alimentos no son sustancias que sirvan exclusivamente para nutrirnos, ni la alimentación es un hecho exclusivamente biológico (Contreras y Arnáiz, 2005). “Comer” es un fenómeno social y cultural, mientras que la “nutrición” es un asunto fisiológico y de la salud (Fischler, 1995).

Según Back (1977), la sociedad moderna reconoce sólo la evaluación bioquímica de la nutrición, pero los alimentos proporcionan importantes aspectos de identidad sociocultural. En toda sociedad, alimentarse es esencialmente una actividad social que incluye los modos como son preparados y servidos los alimentos, los alimentos concebidos especialmente para ser compartidos con otras personas. Todo ello expresa los modos mediante los cuales los individuos de diferentes sociedades proyectan sus identidades.

La alimentación es el primer aprendizaje social del ser humano (Contreras y Arnáiz, 2005). Las personas muestran actitudes respecto a la alimentación que han sido aprendidas de otras personas dentro de sus redes sociales, ya sea en la familia, entre iguales, en el grupo étnico, en la clase social, en la comunidad local o en la nación. Es decir, tiene que haber un grupo humano al que el comensal se integre, un grupo que lo anteceda, le enseñe a comer y le transmita las normas acerca de cómo comer y, por supuesto, qué sustancias del amplio abanico de las comestibles serán llamadas por ello “comida” y cuáles (a despecho de los nutrientes) serán designadas como “no comestibles” o “no comida” (Aguirre, 2010). Tales comportamientos forman la base de la cultura alimentaria, es decir, el conjunto de representaciones, de creencias, conocimientos y de prácticas heredadas y/o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura. Al compartir una cultura, tendemos a actuar de forma similar, a gobernarnos por orientaciones, preferencias y sanciones autorizadas por ésta (Contreras y Arnáiz, 2005).

Esta doble naturaleza biosocial, que opera estrechamente vinculada, debe ser tenida siempre en cuenta, especialmente por quienes a través de sus orientaciones y prescripciones pretenden intervenir, para modificar, en las pautas alimentarias practicadas por un determinado grupo humano. Porque, en efecto, una de las cuestiones principales que salta a la vista al mirar a nuestro alrededor es la variabilidad cultural de los sistemas alimentarios (Contreras y Arnáiz, 2005).

### El uso social de la alimentación

Para visualizar las relaciones implicadas en el evento alimentario, podemos empezar por el uso social de la misma. Una vieja encuesta señala cómo en diferentes sociedades los comensales usan la comida para lo mismo (Baas, Wakefield & Kolassa, 1979).

<i>Funciones socioculturales de la alimentación</i>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Satisfacer el hambre y nutrir el cuerpo.</li><li>2. Iniciar y mantener relaciones personales y de negocios.</li><li>3. Demostrar la naturaleza y extensión de las relaciones sociales y afectivas.</li><li>4. Proporcionar ocasión para actividades comunitarias.</li><li>5. Expresar amor y cariño</li><li>6. Señalar la individualidad de una persona.</li><li>7. Proclamar la distintividad de un grupo.</li><li>8. Demostrar la pertenencia a un grupo.</li><li>9. Hacer frente al estrés psicológico o emocional.</li><li>10. Señalar el estatus o la posición social.</li><li>11. Proveer recompensas y castigos.</li><li>12. Reforzar la autoestima y ganar reconocimiento.</li><li>13. Manifestar y ejercer poder político y económico.</li><li>14. Prevenir y tratar enfermedades físicas.</li><li>15. Prevenir y tratar enfermedades mentales.</li><li>16. Señalar experiencias emocionales.</li><li>17. Expresar piedad o devoción.</li><li>18. Proporcionar seguridad.</li><li>19. Expresar sentimientos morales.</li><li>20. Manifestar riqueza.</li></ol>

*En: Baas, Wakefield y Kolassa, 1979*

Como puede verse, de los veinte usos compartidos solo uno es nutricional, los otros diecinueve tienen que ver con otros vínculos que se establecen entre el alimento, los sujetos, grupos e instituciones. Así, volvemos a la función simbólica de la comida, en tanto todos estos usos están legitimados por normas y valores



culturales que sancionan que determinada comida se come en una situación específica (Aguirre, 2010).

## **PRÁCTICAS ALIMENTARIAS**

Para hablar de prácticas alimentarias (PA) es necesario hacer referencia a los factores socioculturales, políticos y económicos, que en el binomio alimentación-nutrición interactúan con los factores biológicos y ambientales. Se constituyen a través de un proceso de doble aprendizaje. Por un lado se trata del soporte de una educación técnica y especializada: de hábitos o técnicas alimentarias, como las técnicas de cocina, las horas de las comidas o la composición de cada plato. Al mismo tiempo, es un aprendizaje que sirve de soporte a una socialización o educación general: de los rasgos culturales implícitos, como los ritmos sociales o los criterios de identificación de género, edad, grupo social o grupo cultural (Castro, 1998).

Las PA son formas socialmente aprendidas de hacer en lo cotidiano en relación a la alimentación. Abarcan qué, cómo, cuánto y con quién se come; las formas de preparar y consumir los alimentos y la comensalidad (Vaca Narvaja, 2014).

Esto indica, como lo han sostenido María Isabel Gracia Arnaiz (2003) y otros estudiosos de la alimentación, que comemos no sólo para sobrevivir, sino para definir y para afirmar nuestra identidad cultural, para diferenciarnos culturalmente y para ser parte de una comunidad, entre otros sentidos

### Factores que condicionan las Prácticas Alimentarias

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (1992) son muchos los factores que condicionan a la alimentación y nutrición, haciendo necesario recurrir a un enfoque global y multidisciplinario que tenga en cuenta las condiciones económicas, ecológicas, sociales y culturales que influyen en las PA de los sujetos y las sociedades tanto de las áreas urbanas como rurales.

Dichos factores se pueden encontrar dentro de los tres pilares que conforman el Sistema Alimentario Nutricional (SAN), el cual se define como un sistema

formado por el entorno, las personas, las instituciones y los procesos mediante los cuales se producen, elaboran y llevan hasta el consumidor los productos agrícolas. La disponibilidad de alimentos, el acceso a los alimentos y la utilización de los alimentos, son los tres componentes del SAN detallados a continuación (FAO, 1992):

1) Disponibilidad de alimentos

Es la cantidad y variedad de alimentos con que cuenta una región, un país, una comunidad (o un individuo) para su utilización inmediata en el marco del consumo de su población. Es decir, es la existencia de alimentos (cantidad y calidad), que está a disposición de la población en forma estable en el tiempo.

Los factores que la integran/componen son:

- Producción de alimentos: es el factor más importante en la construcción de la disponibilidad alimentaria en la mayoría de los países, sobre todo aquellos en desarrollo. A su vez, depende de la interacción de muchos factores:
  - Bienes naturales para la producción (fertilidad del suelo, acceso a la tierra, clima, régimen de lluvias) influirán en las variedades cultivadas y producidas
  - Acceso a los medios de producción (el uso de equipos de alto rendimiento, mecanización, abonos, etc.)
  - Modernización de la tecnología
  - Capacitación para el trabajo de la tierra
  - Capitales disponibles e invertidos, acceso a créditos
  - Recursos de la comunidad
  - Funcionamiento de los mercados (nacionales e internacionales)
  - Políticas de estado
- Reservas o existencias alimentarias: hacen referencia a los stocks gubernamentales de alimentos, y a los alimentos existentes en inventarios privados (de los comerciantes que no suelen circular). Existen dos tipos: de

emergencia (para distribución humanitaria) y de estabilización (evitar oscilaciones del mercado)

- Ayuda alimentaria internacional: Es una transferencia de recursos a determinados países o sectores en forma de alimentos, ya sean donados o vendidos con al menos un 25% de concesionalidad (de subsidio).
- Comercio exterior o internacional: déficit o superávit con respecto a las necesidades del ser humano. Un ejemplo serían las cosechas comerciales en los países en vías de desarrollo.
- Usos no alimentarios y pérdidas post cosecha: hace referencia a los piensos (alimentos naturales o productos elaborados para la alimentación animal) y a las pérdidas de alimentos, producto de métodos deficientes de almacenamiento.

## 2) Acceso a los alimentos

Depende del conjunto de recursos y posibilidades con que cuenta un hogar para producir, comprar, intercambiar o recibir alimentos como subsidios o regalos. Se puede afirmar que representa la posibilidad efectiva y generalizada de poder “hacer uso” de los alimentos disponibles (consumo real).

Los factores que la componen y/o influyen son:

- Aquellos en relación al acceso físico son: los alimentos disponibles donde existe una población, familias o personas que necesitan consumirlos. Se logra, a nivel urbano, con un eficiente sistema de distribución y comercialización de alimentos en el país o mediante asistencia alimentaria y, a nivel rural, mediante la producción de alimentos para el consumo familiar y mercados de abastecimiento en las cercanías.
- Los factores que se relacionan con el acceso económico son los ingresos familiares (poder adquisitivo) y los precios de los alimentos (capacidad de compra).
- Por último, se reconoce que existen factores relacionados al acceso sociocultural, a partir de las distintas costumbres y diferente aceptabilidad cultural de los alimentos. Ello involucra las preferencias alimentarias individuales.

### 3) Utilización de los alimentos

Se deben considerar dos dimensiones:

- El uso socio-cultural que hacen los hogares de los alimentos a los que tienen acceso (orden de lo cultural):
  - Las formas en que se almacenan, procesan y preparan los alimentos, incluyendo el agua y combustible para cocinar y las condiciones higiénicas.
  - Las prácticas de alimentación/cuidado, en especial individuos con necesidades nutricionales especiales (bebés, niños pequeños, adultos mayores, enfermos y mujeres embarazadas o lactantes).
  - La distribución de alimentos dentro del hogar (intrafamiliar) y la medida en que se corresponde con las necesidades nutricionales de los individuos (crecimiento, embarazo, lactancia, etc.), analizado en términos de cantidad, calidad y diversidad.
- Utilización biológica: es la capacidad de los individuos de absorber y metabolizar los nutrientes, es decir, la eficiencia del cuerpo para convertir los alimentos en nutrientes (orden de lo biológico). Depende de varios factores, tales como:
  - El estado de nutrición/salud de cada miembro del hogar: una buena salud (especialmente en niños/as), se relaciona generalmente con una buena utilización biológica. En cambio, las infecciones y fiebres a menudo causan pérdida de apetito o crean dificultad para ingerir alimentos, o ciertos parásitos reducen la utilización de los alimentos.
  - Saneamiento básico del hogar: la existencia de agua potable y medios de eliminación de excretas prevendrá enfermedades que alteran la utilización biológica, y también facilita la higiene personal y la de los alimentos.
  - Acceso a la atención en salud: La atención del niño/a y de la madre, las inmunizaciones, los servicios clínicos y las actividades de educación en salud mejoran el estado nutricional

Todos los factores mencionados no actúan individualmente, sino que se combinan y relacionan de forma tal que tener una visión en conjunto de todos

ellos es imprescindible para comprender el qué, cuánto, cómo, porqué y por quienes se consumen determinados alimentos y como repercuten a nivel nutricional en el organismo.

Las PA se construyen y se interiorizan a partir de las experiencias individuales y colectivas; de los conocimientos, valores, creencias, opiniones, percepciones y actitudes, aprendidas, transmitidas y reproducidas a través de las generaciones, dentro de un contexto socioeconómico y cultural determinado (Castro, 1998).

La alimentación es algo más que una mera actividad biológica ya que los aspectos simbólicos e identificativos llenan de sentido y significado el cuánto, cómo, dónde y con quién se come (Díaz et al., 2005). Cada sociedad construye un proceso de simbolización que otorga a los alimentos y a la alimentación significados que los hacen aceptables, los colocan entre preferencias comunes y establecen la forma de preparación y la ocasión de consumo.

A continuación se presentan los elementos que se tomaron en la presente investigación para poder describir las lógicas que dan sentido a las PA:

- **Conocimientos:** Es un conjunto de información, ideas, teorías y saberes sobre un tema alcanzados mediante experiencia o aprendizaje, ya sean científicos o adquiridos a partir del contacto directo con las personas y las cosas en la vida cotidiana (Jesús y Escalante, 2012). El conocimiento es dinámico, va cambiando conforme a la adquisición e incorporación de nuevas experiencias y aprendizajes.
- **Actitudes:** Se pueden definir las actitudes en una estructura particular de la orientación en la conducta de las personas, cuya función es dinamizar y regular su acción (Araya Umaña, 2002). Se refiere al aspecto afectivo que implica una valoración positiva o negativa acerca del objeto o del hecho representado.
- **Percepciones:** Tradicionalmente la psicología ha definido a la percepción como el proceso cognitivo de la conciencia que consiste en el reconocimiento, interpretación y significación para la elaboración de juicios en torno a las sensaciones obtenidas del ambiente físico y social, en el que intervienen otros procesos psíquicos entre los que se encuentran el aprendizaje, la memoria y la simbolización. Por lo cual, no es un proceso lineal de estímulo y respuesta sobre

un sujeto pasivo, sino que tiene un carácter biocultural porque depende de los estímulos físicos y sensaciones involucrados. Las experiencias sensoriales se interpretan y adquieren significado moldeadas por las vivencias, las pautas culturales, sociales, históricas e ideológicas específicas aprendidas desde la infancia (Vargas, 1994).

- **Opiniones:** La opinión es una fórmula a través de la cual el individuo fija su posición frente a objetos sociales, cuyo interés es compartido por el grupo. Según Moscovici (1979), la opinión es una fórmula socialmente valorizada a la cual las personas adhieren.
- **Creencias:** la creencia es cualquier expresión o proposición simple consciente o inconsciente, inferida de lo que una persona dice o hace (Chalán et al, 2015). Es algo que asumimos como cierto en algún momento de nuestra vida, y que no hemos cuestionado. Lo aceptamos tal y como lo aprendimos, y por lo general lo mantenemos a lo largo del tiempo (estático).
- **Valores:** son cualidades o conjunto de cualidades de una persona o cosa, en virtud de las cuales apreciar. (Diccionario Enciclopédico Ilustrado, 1987). Son la base para justificar las acciones de las personas en términos éticos o morales. Definen lo correcto y lo incorrecto, las dimensiones buenas y malas de los resultados específicos de las conductas de las personas (Green, 2005).

#### Edad escolar y recomendaciones alimentarias:

La edad escolar es el período que se extiende de los 6 a 12 años de edad. Esta denominación responde a un criterio de delimitación del mismo por edad cronológica, y hace referencia al inicio de los aprendizajes sistemáticos en instituciones educativas, fenómeno común en las diferentes sociedades (Gil, 2010).

A esta etapa se la denomina “período de crecimiento latente” porque durante ella son muy estables las tasas de crecimiento somático y los cambios corporales se efectúan de una manera gradual (Casanueva et al., 2001). Se pueden llegar a producir picos de crecimiento que se acompañan de aumento del apetito y otros

de disminución. Se caracteriza también por la progresiva madurez biopsicosocial, ya que los/as niños/as se encuentran en un momento de desarrollo significativo en los ámbitos social, cognitivos y emocional (Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría, 2007; Hidalgo, 2003). Este período de desarrollo tiene como experiencia central el ingreso al colegio, el cual implica que el/la niño/a debe hacer frente y adecuarse a un ambiente nuevo donde se encontrará con demandas desconocidas hasta ese momento para él/ella (Guiraldes y Ventura, 2002).

Como en cualquier época de la vida, la alimentación debe aportar la energía, el agua, los macro y micronutrientes necesarios para el mantenimiento de un buen estado de salud, como así también debe ser un acto personal, social satisfactorio y gratificante (Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría, 2007). Por ende, la alimentación es uno de los principales factores exógenos que condiciona el crecimiento y desarrollo del niño/a, pudiendo afectar su capacidad de trabajo y aprendizaje.

Las “Guías Alimentarias para la Población Argentina” (GAPA) constituyen una herramienta fundamental destinada a la población general sana mayor de 2 años de edad que habita el suelo argentino, cuyo objetivo es favorecer la aprehensión de conocimientos que contribuyan a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables por parte de la población de usuarios directos e indirectos. Estas guías se toman como marco de referencia de una alimentación saludable para valorar las PA.

Los 10 mensajes de alimentación saludable que establecen las GAPA:

- 1) Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
  - Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.
  - Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.

- Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones.
  - Elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados.
  - Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.
- 2) Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
- A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua.
  - No esperar a tener sed para hidratarse.
  - Para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura.
- 3) Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.
  - Lavar las frutas y verduras con agua segura.
  - Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.
  - El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.
- 4) Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
- Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.
  - Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.).
  - Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.



- Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.
- 5) Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).
  - Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.
  - Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.
  - Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales. El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.
- 6) Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- Incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso.
  - Al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.
  - Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal.
  - Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades. Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- 7) Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
- La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.
  - Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.

- Incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.
- Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene las enfermedades transmitidas por alimentos.

8) Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

- Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.
- Entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno, entre otros.
- Al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cáscara.

9) Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

- Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.
- Optar por otras formas de cocción antes que la fritura.
- En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).
- Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.).
- El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales

10) El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

- Un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer.

- El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud.

Antecedentes de estudios relacionados a las PA en la edad escolar:

Actualmente, el país se encuentra inmerso en la problemática mundial de la epidemia de sobrepeso y obesidad, constituyendo un problema sanitario en todos los grupos de edad, incluyendo la infancia. Según datos de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS), un 10% de los/as niños/as son obesos y un total del 31% tiene alguna forma de sobrepeso (Britos et al., 2012). Distintos estudios indican que los patrones de consumo alimentario en la infancia se caracterizan -si bien con variantes- por una ingesta abundante de grasas, azúcares y sodio, y deficitaria en nutrientes esenciales –como calcio, hierro, zinc o vitamina C- y fibra. En estos patrones alimentarios, las golosinas, snacks o productos de copetín, gaseosas y jugos artificiales tienen un lugar destacado. Este tipo de consumos se da tanto en los hogares como en el ámbito escolar, a menudo “entre horas” y acompañando los momentos de recreación. Precisamente, se ha asociado la alta prevalencia de sobrepeso en la infancia con el llamado picoteo o “snacking”, sumado al creciente ocio sedentario (entretenimiento televisivo o electrónico) (Piaggio et al., 2011).

Varios estudios han abordado esta temática, entre ellos, uno llevado a cabo en la provincia de Buenos Aires, en el año 2013, en una población de niños/as de 5º grado que asisten a escuelas públicas del área metropolitana de Buenos Aires (Ciudad Autónoma de Buenos Aires y conurbano bonaerense). Los principales objetivos de este estudio fueron analizar la ingesta alimentaria y determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños/as escolares. Los resultados demostraron que la ingesta calórica promedio fue de un 15,8% superior a lo recomendado para la edad. El 21,3% de los/as niños/as evaluados presentó sobrepeso y el 14,3% obesidad. Solo el 2% de los/as niños/as cumplió con la recomendación de ingesta de verduras y el 17% con la de frutas, según las GAPA. Los alimentos de alta densidad calórica más frecuentemente consumidos fueron: gaseosas/jugos, golosinas, galletitas dulces y aderezos de alto contenido graso (Kovalskys et al., 2013).

Otro estudio llevado a cabo en Santa Fe, en el año 2013, tuvo como objetivo determinar si la ingesta de alimentos, actividad física y estado nutricional de niños/as pre-púberes son similares según residan en el pueblo de Santa Clara de Saguier o en la Ciudad de Santa Fe. Surge de la gran preocupación por los entornos urbanos que desalientan la actividad física y posibilitan un mayor acceso a una amplia variedad de alimentos que generalmente son de baja calidad nutricional, afectando principalmente a los/as niños/as. Se valoró la ingesta de alimentos según las Guías Alimentarias Infantiles y la realización de actividades físicas y sedentarias. Los resultados reflejaron que existe muy poca diferencia entre los/as niños/as de la escuela de la ciudad y de la escuela del pueblo. La alimentación de la mayoría de los/as niños/as en ambas escuelas fue poco variada: bajo consumo diario de cereales, legumbres, frutas, verduras y pescado; y aproximadamente el 50% consumió gaseosas y jugos artificiales diariamente. En los/as niños/as de pueblo se destaca menor consumo de lácteos. El 31% de los/as niños/as de la escuela de ciudad omitió una de las cuatro comidas, siendo el desayuno lo más frecuentemente omitido (29%). En los/as niños/as de la escuela de pueblo el 24% omitió una de las comidas, pero al desayuno solamente lo omitió un 4%. La prevalencia de sobrepeso y obesidad en ambas escuelas fue similar (aproximadamente 40%). Se concluyó que los hábitos alimentarios y patrones de actividades fueron similares, no demasiados saludables; debidos, posiblemente, al amplio alcance de los medios sociales de comunicación y a la masiva publicidad de productos atractivos de baja calidad nutricional (Brac et al., 2014).

También se realizó un estudio cualitativo descriptivo en alumnos de 4º a 6º grado de escuelas municipales primarias denominado “Factores predisponentes, facilitadores y reforzadores de la alimentación saludable y actividad física en niños y niñas de la ciudad de Córdoba en el año 2013”, cuyos resultados demostraron que en general manifestaron creencias y conocimientos sobre la alimentación y la actividad física según recomendaciones nacionales e internacionales; excepto en casos en donde se observó la influencia de la publicidad. Se observaron factores reforzadores positivos como el acompañamiento de la familia y pares en el consumo de alimentos saludables y la realización de actividad física, y negativos como la burla de compañeros ante el consumo de frutas en el recreo. También

manifestaron factores facilitadores negativos, como la oferta de productos no saludables en el kiosco escolar (Berra et al., 2014).

Además, diversas investigaciones señalan que los/as niños/as que tienen inadecuadas PA podrían encontrarse en una situación desfavorable para el rendimiento general en la escuela. Aquellos alumnos que omiten comidas atenderían menos en clase y tendrían dificultades para memorizar, realizando actividades con mayor cantidad de errores (Cornejo et al., 2009).

La edad escolar es un tiempo de gran variabilidad interindividual de las prácticas, incluidas las alimentarias o de la actividad física y con un aumento progresivo de influencias externas a la familia, como son los compañeros, la escuela y las tecnologías de la información y la comunicación (Gil, 2010).

### Principales actores que intervienen en la construcción de las prácticas alimentarias

Uno de los principales actores que interviene en la construcción de las PA de los/as niños/as es la **familia**. La misma, genera el primer acercamiento de los/as pequeños/as en el universo gustativo a partir de una exposición reiterada a un repertorio de alimentos y preparaciones, y a las formas de clasificarlos (cuáles son adecuados para los distintos momentos del día, para la cotidianeidad o momentos festivos, para distintas etapas del ciclo vital, etc.), es un proceso de enseñanza-aprendizaje que acontece en (y alrededor de) la mesa (o el espacio en la unidad doméstica utilizado para el consumo de alimentos). Niños y niñas tienen un rol activo en ese proceso, observando, imitando, explorando, aceptando, rechazando, modificando las preparaciones culinarias y las normas de comensalía que encuadran las situaciones alimentarias. En estas situaciones, se construye una relación afectiva con los alimentos que se plasma en perdurables gustos y dis-gustos (persistentes pero, a la vez, modificables según deviene la historia personal) (Piaggio y Solans, 2014).

Las características sociodemográficas de las familias y el contexto sociocultural donde están inmersas influyen en la socialización alimentaria del niño/a. Sin embargo, no todos los/as niños/as internalizan de la misma forma los

mensajes transmitidos por sus padres/madres. Las maneras como un niño o una niña va conformando sus actitudes hacia la alimentación en relación a sus gustos, aversiones, preferencias, depende también de la propia gestión subjetiva que él/ella mismo/a haga.

Durante las primeras etapas de la escolarización, la relación con la familia cambia. El/la niño/a comienza un proceso gradual de independencia, expresando sentimientos de autonomía con el rechazo de algunos alimentos que antes le gustaban o insistiendo en comer únicamente una comida o un plato determinado. Las preferencias y aversiones del niño/a por ciertas comidas se configuran en gran parte en este período de la vida. Probablemente, con excepción de la afición por lo dulce y el rechazo al sabor amargo, las demás respuestas a los alimentos son aprendidas (Gil, 2010). Al ampliarse el mundo del niño/a, las oportunidades de comer fuera del ambiente familiar se multiplican (colegio, calle, amigos/as) y se expone a diferentes alimentos y diversas formas de prepararlos con distintos horarios y lugares (Kithleen y Escott, 2009). Es por ello que el qué comer, cómo, dónde hacerlo, ahora depende en ocasiones de una comunidad más extensa que la familia (Casanueva et al., 2001).

El segundo actor a destacar, es la **escuela**. El ingreso a la escuela implica salir de casa y entrar a un mundo desconocido, donde la familia pasa a un “segundo plano”. Sin embargo, su éxito o fracaso en este período va a depender en parte de las habilidades que haya desarrollado en sus seis años de vida anteriores. Este hecho supone nuevas exigencias y expectativas cognitivas, emocionales y sociales que requieren de nuevas habilidades y destrezas para su superación exitosa, y es, mediante el colegio, que se le van a entregar las herramientas necesarias para desenvolverse en el mundo adulto (Guiraldes y Ventura, 2002).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que el centro educativo es un espacio significativo para la construcción de conocimientos teóricos y prácticos sobre salud y nutrición por la cantidad de tiempo que permanecen los/as niños/as en él y puede convertirse en uno de los pilares básicos en la prevención de la obesidad, incidiendo sobre la modificación de las PA que están instalándose en la sociedad actual (Sabrido, 2010).

El grupo de pares aparece como un referente importante y pasa a ser uno de los ejes centrales del desarrollo del niño/a en esta etapa (Guiraldes y Ventura, 2002). Los esquemas de interacción que allí se desarrollan son diferentes a los de otros grupos y cultura; son particulares, con códigos, normas, creencias y hasta rituales propios (Cordera, 2006).

Respecto a qué eligen los niños y niñas para consumir en el establecimiento durante los recreos, sus elecciones resultan condicionadas en particular por la oferta de los locales de venta de alimentos (kiosco, buffet) en los casos que funcionan dentro de la escuela y, en general, por las publicidades y promociones que los/as interpelan desde los canales televisivos de programación infantil, los sitios web de juegos interactivos, los avisos gráficos en la vía pública, etc. (Piaggio y Solans, 2014).

En el año 2011, desde un equipo interdisciplinario (conformado por profesionales de las ciencias sociales y la nutrición), se realizó una investigación diagnóstica con el objetivo de describir y analizar los consumos alimentarios de niños y niñas durante los recreos escolares, en escuelas primarias de gestión estatal de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Los resultados demostraron que los consumos alimentarios resultaron ser un fenómeno extendido -sin diferencias en la magnitud de acuerdo a la zona de la ciudad-, condicionado por ciertas características del entorno escolar: la existencia de kiosco (un 43% de los padres refirió que sus hijos/as compran allí alimentos o bebidas para consumir durante los recreos y un 26% manifestó que los llevan desde la casa), la presencia de bebederos funcionando en los patios (las escuelas sin bebederos manifestaron un consumo de gaseosas y jugos cuatro veces mayor) o la oferta de frutas (en una escuela en la que se desarrollaba una experiencia piloto de promoción del consumo de frutas, el 95% de los niños y niñas las consumió durante el recreo en el que se ofrecían). La presencia de kiosco o buffet dentro de la escuela no influye significativamente en la magnitud del consumo (4%) pero sí condiciona el tipo de productos que se consumen: en las escuelas con kiosco/buffet es mayor el consumo de papas fritas y otros snacks, panchos, empanadas y chocolates, condicionado por la oferta en estos locales. El consumo de gaseosas fue mayor en las escuelas con venta de alimentos y de jugos que en el resto de los

establecimientos. Con relación a las golosinas, no se registraron diferencias entre escuelas con o sin kiosco/buffet. Por otro lado, constataron que en las familias se maneja información adecuada en cuanto a alimentos valorados como nutricionalmente óptimos, habiendo no obstante una distancia importante entre estos saberes y los consumos de alimentos y bebidas que los padres señalaron como habituales en sus hijos e hijas durante los recreos (Piaggio et al., 2011).

Una investigación cuantitativa sobre la “Disponibilidad y la calidad de oferta alimentaria para la venta en kioscos de escuelas municipales de la Ciudad de Córdoba durante el año 2011”, demostró que el 20% de los escolares presentó sobrepeso y el 10% obesidad. El 89% de los alimentos expendidos por los kioscos fueron no saludables, siendo el 11% saludables. Sin embargo, no se comprobó relación entre la malnutrición por exceso y la calidad de la oferta alimentaria para la venta (Álvarez et al., 2011).

Otro actor que opera en la construcción de las PA es la influencia creciente de la publicidad en los diferentes **medios de comunicación**, que merece una mención especial por su grado de influencia en las mismas.

Los/as niños/as son el grupo social más sensible a los estragos de la publicidad, llegando en muchos casos a convertirse en dependientes del mercado del consumo; de ahí que en los últimos años haya ido incrementándose la preocupación y el interés sobre la relación entre publicidad-edad infantil así como la responsabilidad que se puede derivar de la influencia que en ellos ejerce. La publicidad intenta crear y consolidar en el menor nuevos hábitos de consumo, puesto que son la mejor garantía de tener consumidores en el futuro; explotando las formas de comportamiento social de los/as niños/as y la tendencia infantil a imitar los modelos de conducta (Menéndez García y Franco Díez, 2009).

La mejor plataforma para hacer llegar a los/as niños/as el mensaje publicitario es la televisión, dado que la mayoría ve la televisión a diario, ocupando una gran parte del tiempo destinado a la diversión (Jara, 2004).

En el 2008, se llevó a cabo un estudio descriptivo en escolares de 9-11 años de edad de la ciudad Banda del Río Salí, provincia de Tucumán, con el fin de evaluar el efecto de la publicidad televisiva sobre la selección de alimentos por



escolares de una comunidad de bajos recursos del noroeste Argentino. A pesar de la precaria situación económica de los padres, la mayoría (88%) poseía videocable. Todos los/as niños/as afirmaron ver TV diariamente entre las 13 y 24 hs, el 76% por más de 3 hs y el 43% de ellos por lo menos 6 hs, superando ampliamente las recomendaciones de la Sociedad Argentina de Pediatría. El estudio se realizó en base a los canales seleccionados como favoritos de los/as niños/as, Disney Channel y Cartoon Network, donde las publicidades de alimentos fueron emitidas 1-6 veces diarias durante 11-15 segundos. Los resultados obtenidos demostraron el éxito de los anuncios publicitarios de alimentos, independientemente de la duración y frecuencia, ya que el 98% de los escolares apuntó a la TV cuando fueron cuestionados acerca de los motivos de selección de los alimentos, y más del 80% seleccionó para su consumo alimentos publicitados por TV (Kruger y Whitacre, 2009).

Otro estudio realizado en el año 2015, analizó la publicidad de productos alimenticios emitidos por los canales infantiles más vistos del cable y los tres canales de aire transmitidos en la ciudad de Córdoba. Los resultados afirmaron que los/as niños/as están expuestos constantemente a una gran cantidad de publicidades de productos alimenticios y que estos, poseen mayoritariamente un alto contenido de grasa, sodio e hidratos de carbono simple (Hipperdinger et al., 2015).

Por todo lo expresado anteriormente, se puede decir que la etapa escolar se presenta como una oportunidad para realizar intervenciones favoreciendo a que crezcan físicamente saludables, emocionalmente seguros/as, socialmente competentes y capaces de aprender (Cáceres et al., 2007).

# **Supuestos Teóricos**

La anticipación de sentido de la cual partió este trabajo fue la siguiente:

- ✓ Las Prácticas alimentarias de los/as niños/as se alejan de las recomendaciones alimentarias (GAPA). Diferentes elementos (conocimientos, actitudes, creencias, percepciones, opiniones y valores) dan sentido a dichas prácticas.

# **Categorías de análisis**

La categoría analítica elegida para el trabajo de investigación y sus respectivas dimensiones fue la siguiente:

**Prácticas alimentarias (PA):** Abarcan un despliegue activo de conductas y líneas de acción formadas por ensayo y error, que tienen que ver con las formas de acceder a un bien (en este caso el alimentario), con criterios de selección alimentaria, preparación culinaria y los modos de consumo de las familias. Estas prácticas se construyen y se interiorizan a partir de las experiencias individuales y colectivas; de los conocimientos, costumbres, valores, creencias y representaciones aprendidas, transmitidas y reproducidas a través de las generaciones, dentro de un contexto socioeconómico y cultural determinado (Castro, 1998).

En el presente trabajo, se seleccionaron determinadas PA y para su análisis se definieron las siguientes dimensiones y subdimensiones:

- **Hábitos Alimentarios:** Son un conjunto de conductas que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos, y que incluyen desde la manera en que el hombre acostumbra a seleccionar, adquirir, conservar, preparar y combinar los alimentos, hasta la forma en que los consume o lo sirve a las personas que va a alimentar. Todo comportamiento humano relacionado con los alimentos que se repiten a lo largo de nuestra vida y que muchas veces se comparte, no solo en familia, sino dentro del grupo social y étnico en que vivimos, es un hábito alimentario (Icaza y Behar, 1981; Carmuega, 2001).
- Realización de las comidas principales (Desayuno, almuerzo, merienda y cena)
- Incorporación de colaciones y/o realización de picoteo
- Fuentes de hidratación
- Variedad en la selección y consumo de alimentos

- **Costumbres Alimentarias:** Cada sociedad construye un proceso de simbolización que otorga a los alimentos significados que los hacen aceptables, los colocan entre las preferencias comunes y establecen la forma de preparación y la ocasión de consumo (Díaz Mejía et al, 2005). Lo mismo puede verse reflejado en cada grupo familiar, quienes conservan y/o crean ciertas costumbres y las llevan a cabo en ocasiones o diariamente.

- Realización de comidas familiares (Comidas caseras; comer fuera de casa; pedir comida a domicilio)

- **Rol de la familia**

- Influencia de los padres/madres y hermanos/as en las PA.

- **Rol de la escuela**

- Influencia de la comunidad educativa, el kiosco y los pares en las PA

- **Rol de los medios de comunicación:**

- Influencia de la televisión, internet y las gráficas publicitarias en las PA

- **Actitudes**

- Ante: - Los alimentos nuevos o desconocidos

- La elaboración de las comidas
- Las imágenes de publicidades de alimentos
- Las creencias
- El momento de las comidas

- **Conocimientos**

- Acerca de: - Alimentos que ayudan a crecer

- La importancia del desayuno
- Los grupos de alimentos y sus principales nutrientes.

- **Creencias**

- Funciones atribuidas a los alimentos

- **Percepciones**

- Frente a:
- Imágenes de publicidades de alimentos
  - Platos “atípicos” (*Que por sus caracteres se aparta de los modelos representativos o de los tipos conocidos*).
  - Platos que tienden a rechazar

- **Opiniones**

- Respecto a:
- Cocinar en familia
  - Desayuno americano (*Comida característica de otra cultura, perteneciente a América del Norte*).
  - La influencia de la publicidad de alimentos en los/as niños/as (Opinión de los padres)

- **Valores**

- Otorgados a:
- Comidas principales
  - Preferencias alimentarias
  - Comidas familiares
  - Participación activa del niño/a en la elección y/o preparación de las comidas

# **Diseño Metodológico**



## **Tipo de estudio**

La siguiente investigación abordó la temática a partir de un estudio descriptivo de corte transversal con metodología cuanti-cualitativa. Los estudios con finalidad descriptiva buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de las personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis (Danhke, 1989). Es decir, miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos conceptos, aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar (Hernández Sampieri et al., 2006).

Según la dimensión temporal, la investigación de corte transversal supone la medición de todos los casos del estudio en un tiempo determinado. Ofrecen un panorama de la realidad en un momento dado y la medición se realiza de una sola vez sobre casos independientes (Yuni y Urbano, 2006).

## **Muestra**

En la presente investigación, se definió como población a aquellos niños y niñas de 9 a 12 años, residentes en la Ciudad de Córdoba, año 2016. Se realizó un muestreo por conveniencia, seleccionando un informante clave que luego permitió contactar a los siguientes casos. La selección fue por disponibilidad de las investigadoras de contacto con dicho informante, quien cumplía con los criterios de inclusión: padre/madre de niño/a de entre 9 a 12 años, residente de la ciudad de Córdoba (López, 2004). El tamaño muestral fue pequeño, no representativo de la población, pero suficiente para contar con casos que posean y brinden la información requerida.

Para definir la muestra se utilizó la técnica de la “bola de nieve”: La primera entrevista o punto cero fue realizada a un contacto conocido de las investigadoras que cumplía con las características de interés para el estudio (edad del niño/a), al cual se le solicitó ayuda para identificar a otras personas que sean de utilidad para la investigación. Por medio de los primeros participantes se fueron obteniendo otras dos entrevistas que luego permitieron contactar a otros participantes y así sucesivamente hasta llegar a obtener la muestra final, que se definió cuando los casos que iban adicionándose no aportaron nueva información

o datos novedosos (Mertens, 2005). La misma quedó conformada por 6 niños y 4 niñas entre 9 y 12 años, 7 madres y un padre, ya que entre los mismos se encontraron dos pares de hermanos.

### **Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Para la recolección de datos se aplicaron las técnicas de observación y entrevista. La observación sirve para describir comunidades, contextos o ambientes; asimismo, las actividades que se desarrollan en éstos, las personas que participan en tales actividades y los significados de las mismas (Hernández et al., 2006). La entrevista, definida como una reunión para intercambiar información entre una persona (entrevistador) y otra/s (entrevistado/s), permite obtener información sobre ideas, creencias y concepciones de las personas entrevistadas (Yuni y Urbano, 2006). También se utilizaron datos de internet para completar la descripción de los barrios visitados.

El instrumento que se implementó fue la entrevista semiestructurada, basada en una listado de tópicos que sirvieron de guía para la formulación de preguntas que se fueron construyendo en la interacción con el/la entrevistado/a. Es decir, se siguió un modelo de conversación en donde se pudo modificar el orden, la forma de encabezar las preguntas o su formulación para adaptarlas a las diversas situaciones que se fueron presentando o para profundizar alguna temática, asegurando la exploración de todos los tópicos claves de este estudio (Ver Anexo nº1).

A pesar de tener como grupo de estudio a los/as niño/as en edad escolar, se consideró no solo llevar a cabo la entrevista a ellos/as, sino también, utilizar el mismo guión temático para entrevistar a su madre, padre o tutor/a a fin de complementar ambas voces y comprender y enriquecer aun más la caracterización de las prácticas alimentarias de los/as niños/as.

Una vez creada la guía de tópicos, se diseñó y construyó material didáctico ilustrativo con el fin de guiar a los/as niños/as durante el desarrollo de las entrevistas. Además, se buscó generar un espacio de comunicación más dinámico y lúdico (Ver anexo nº2):

- Una lámina con imágenes de distintos alimentos (frutas, queso, leche, galletas dulces, hamburguesa completa, papas fritas, golosinas y un vaso de gaseosa) con el fin de que los/as niños/as indiquen los alimentos que consideran que nos ayudan a crecer

- Imágenes de publicidades de alimentos (Yogurt “Danonino”, Galletas “Oreo”, Postre “Serenito”, Avena “Quaker”, Gaseosa “Sprite”, Agua mineral “Villavicencio”, Yogurt “Yogurísimo”, “Mc Donald’s”, Salchichas “Vienissima” y Jugo “Cepita”). Para seleccionarlas se tuvo en cuenta, a criterio de las investigadoras, aquellas que actualmente circulan constantemente en los medios de comunicación y otras que lo hacen con menor frecuencia, para conocer cuáles son las percepciones que tienen los/as niños/as a través del estímulo visual. Se les presentó la ilustración que identifica la marca del alimento y, en otros casos, la etiqueta o envoltorio del alimento quitándole el nombre de la marca. En caso de no reconocerlo, se les brindó una pista con un mensaje característico de la publicidad. Otro material armado con la misma finalidad, consistió en imágenes de algunos platos atípicos de nuestro país (Ensalada Waldorf, Ensalada Caesar, Desayuno americano) seleccionados a criterio de las investigadoras, y aquellos platos que los/as niños/as tienden a rechazar a esta edad (Pescado, tortilla de acelga, hígado encebollado, mazamorra, compota de manzana, pan dulce).

- Una “mini cocina” simulando una heladera, alacena, verdulería, un horno y una mesa con la vajilla para comer. En ellos se colocaron imanes con imágenes de distintos alimentos, bebidas y platos típicos de nuestro país. La actividad consistió en que los/as niños/as armaran menús habituales de su hogar, como también aquellos que son de su preferencia. Consideramos que el material visual los ayudaría a recordar más variedad de alimentos sin condicionar sus respuestas con nuestras palabras.

- Dos carteles que mostraban una variedad de alimentos que habitualmente se consumen en el desayuno y la merienda. La idea fue que los/as niños/as marcaran o señalaran aquellos que consumen ellos/as y se les dejó un espacio en blanco en caso de que nombraran un alimento que no se encontrara allí para que lo pudiesen escribir.

La modalidad que se llevó a cabo fue concurrir a los hogares de los/as niños/as, acordando previamente día y horario con la madre o padre.

Antes de comenzar con la entrevista al niño/a, se realizó una breve presentación del Trabajo de Investigación y de quiénes lo están llevando a cabo mediante un documento escrito (Ver anexo nº3). Posteriormente, se les entregó la hoja de información tanto a la madre/padre como al niño/a, para su lectura y en caso de estar de acuerdo, procedieron a la firma del consentimiento informado (Ver anexo nº4). También se les pidió autorización previa para la grabación de voz. Se recomendó que los padres estén ausentes al momento de la entrevista de los niños/as para evitar inhibiciones o aportes de los padres durante la misma, a no ser que el niño/a pida lo contrario. Una vez finalizada la entrevista al niño/a, se continuó con el padre o madre, la cual no requería de todo el material didáctico.

### **Tratamiento y análisis de los datos**

Para los datos cualitativos se realizó un análisis de contenido. Para ello la recolección y el análisis de los datos se realizaron en paralelo. Esta interacción permitió mayor flexibilidad en la interpretación de los datos y adaptabilidad cuando se elaboraron conclusiones. El análisis se comenzó a efectuar bajo un plan general, pero durante su desarrollo fue sufriendo modificaciones de acuerdo con los resultados que se fueron obteniendo mediante la observación y las entrevistas. Se fueron analizando, deduciendo similitudes y diferencias con otros datos hasta que no se encontró información novedosa a criterio de las investigadoras, concluyendo así la recolección. Se hizo una revisión de lo obtenido teniendo asegurado que el material este completo y posea la calidad necesaria para analizarlo.

En una primera instancia las entrevistas fueron desgrabadas y transcritas textualmente en un archivo digital de texto y se leyeron varias veces. Posteriormente se realizó una codificación, para desarrollar y refinar las interpretaciones de los datos de modo sistemático, creando códigos a partir de la categoría de análisis y sus dimensiones propuestas en el protocolo y las que fueron resultando en el proceso de análisis.

Luego, se seleccionaron las citas (palabras, frases, párrafos) según la categoría, las dimensiones y subdimensiones de la misma y los códigos elaborados. Para dicha selección se recurrió a los procesos de Relación, Comparación y Clasificación de categorías, cuyo propósito fundamental fue ofrecer un marco técnico-comprensivo adecuado para la generación de las primeras conclusiones del estudio (Mayz Díaz, 2009) las cuales se consideraron como aproximativas. Por último se realizó la interpretación y discusión de los resultados, caracterizado por la crítica y la reflexión de las investigadoras, con la utilización de la teoría, ya que adquiere significativa importancia porque aporta marcos de referencia más amplios útiles para la discusión (Mayz Díaz, 2009).

Para la validación de los datos se utilizó la triangulación, la cual consistió en recoger y analizar datos desde distintos ángulos para compararlos y contrastarlos entre sí. El tipo de triangulación que se utilizó fue la triangulación de investigadores, es decir que tanto una misma situación como los materiales de trabajo de campo fueron confrontados por diferentes personas para evaluar su calidad, elaborar categorías consensuadas y afinar las interpretaciones acerca de los datos (Bisquerra, 1996; Yuni y Urbano, 2003).

Para datos cuantitativos se utilizó distribución de frecuencia absoluta y relativa de las categorías de análisis hábitos alimentarios y costumbres alimentarias (Realización de las comidas principales, incorporación de colaciones y/o realización de picoteo, variedad en la selección y consumo de alimentos, fuentes de hidratación, realización de comidas familiares).

Para presentar el análisis de datos cualitativos se utilizaron las citas textuales y para los cuantitativos gráficos de barra y circular.

# **Resultados y Discusión**

## **GRUPO DE ESTUDIO**

El objetivo del presente trabajo fue describir las PA de un grupo de niños/as cordobeses en edad escolar. A tal fin, durante los meses de mayo y junio de 2016 se realizaron entrevistas a 6 niños y 4 niñas de entre 9 a 12 años que residían en la zona centro, sur y este de la ciudad de Córdoba, y a sus respectivos padres y/o tutores (7 madres y un padre, debido a que entre los mismos se encontraron 2 pares de hermanos). Estas zonas de la ciudad cuentan con Centros de Salud cercanos (hospital y/o dispensario), escuelas primarias y secundarias de gestión pública, Centros vecinales y Centros de Participación Comunal (CPC) los cuales son sedes zonales de la Municipalidad de Córdoba para la consulta y tramitación de impuestos y servicios, además se ofrece capacitación en diferentes oficios y áreas (Enciclopedia Colaborativa del Gran Córdoba, 2016).

Con respecto a la infraestructura y servicios, todas las viviendas cuentan con servicios básicos de agua, luz, gas natural (a excepción de Villa el Libertador), pavimento en calles principales y cloacas (a excepción del barrio San Fernando y Villa el Libertador). Con respecto al transporte público, todas contaban con diferentes líneas de ómnibus urbano. También, se observó que cuentan con supermercados y almacenes de barrio a los cuales acceden a diario, sin mención por parte de los/as entrevistados/as de autoproducción de alimentos en sus hogares.

Para la realización de las entrevistas se concurrió a las casas de los/as niños/as, con previa programación de las mismas. Durante las entrevistas de los/as menores se encontraban presentes en la mayoría de los casos sus mamás y hermanos y en solo uno su papá. Sin embargo, sus presencias no interfirieron en el proceso.

A continuación se señalan, de manera descriptiva, algunas características de los/las entrevistados/as cuyos relatos fueron recopilados para la investigación. Los nombres reales de los/as participantes fueron modificados para resguardar la identidad de las mismas.

Niños/as y padres entrevistados/as

<b>Nombre</b>	<b>Edad</b>	<b>Género</b>	<b>Barrio</b>	<b>Zona</b>	<b>Turno de escuela</b>
Bianca	12	Femenino	Sta Isabel 3ra sección	Sudeste de Cba	Mañana
Julia	9	Femenino	Villa El Libertador	Periférica Sur	Mañana
Fernando	11	Masculino	Nueva Córdoba	Sur de la Zona central	Mña y DT
Marianela	12	Femenino	Sta Isabel 3ra sección	Sudeste de Cba	Mañana
Fabián	9	Masculino	Sta Isabel 3ra sección	Sudeste de Cba	Mañana
Jeremías	10	Masculino	San Fernando	Intermedia Sur	Mañana
Cristian	9	Masculino	San Fernando	Intermedia Sur	Mañana
Facundo	9	Masculino	Jardín de Horizonte	Sur	Tarde y DT
Milagros	9	Femenino	Palmar	Periférica Este	Mañana
Tobías	11	Masculino	San Fernando	Intermedia Sur	Mañana

<b>Parentesco con el niño/a</b>	<b>Edad</b>	<b>Barrio</b>	<b>Trabajo/Profesión</b>
Mamá de Bianca	47	Santa Isabel 3ra sección	Ama de casa
Mamá de Julia	36	Villa El Libertador	Comercio
Mamá de Fernando	36	Nueva Córdoba	Contadora
Mamá de Fabián y Marianela	36	Santa Isabel 3ra sección	Ama de casa
Mamá de Jeremías y Cristian	43	San Fernando	Contadora
Mamá de Facundo	42	Jardín de Horizonte	Ama de casa
Mamá de Milagros	32	Palmar	Empleada
Papá de Tobías	27	San Fernando	Comercio



## LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS

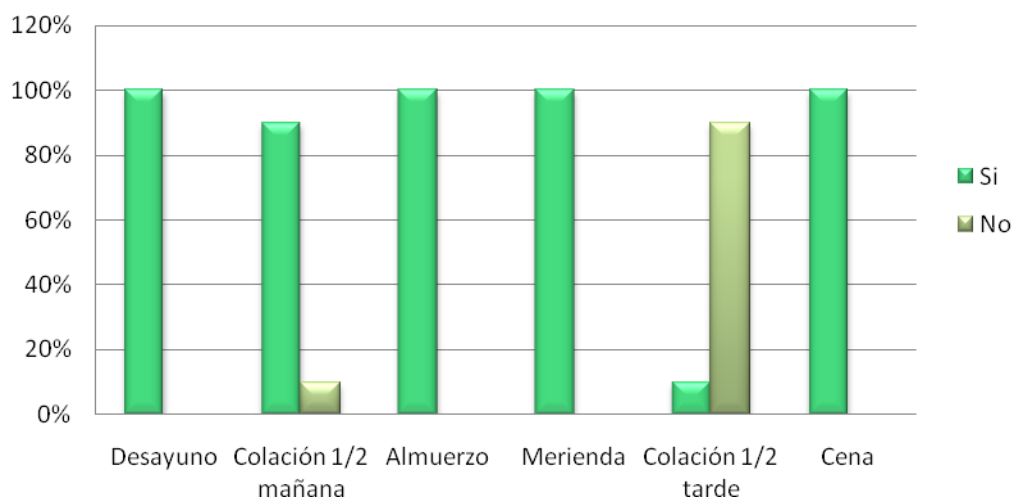
A partir de los relatos de los participantes, se obtuvo información que permitió hacer un análisis acerca de cuáles son las PA características de los/as niños/as. Para ello, se utilizaron dimensiones y subdimensiones mencionadas anteriormente, las cuales se desarrollarán a continuación:

### Hábitos alimentarios

#### Realización de comidas principales y fuentes de hidratación

En cuanto a la información obtenida, se puede observar en el gráfico N°1 que todos los/as niños/as realizan las 4 comidas principales, todas ellas en sus hogares y una colación al día durante la jornada escolar, principalmente la de media mañana a excepción de uno de los niños cuyo turno escolar es a la tarde.

Gráfico N° 1: Realización de las comidas principales y colaciones de los/as niños/as en edad escolar



*Fuente: entrevistas semiestructuradas a niños/as de la ciudad de Córdoba y a sus respectivos padres/madres y/o tutores. Año 2016*

Para que los/as niños/as obtengan la alimentación que necesitan para crecer, desarrollarse correctamente y estar saludables y activos, es importante que realicen las cuatro comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena)

incluyendo variedad de alimentos, que consuman uno o dos colaciones durante el día y que tengan una buena hidratación. Realizar varias comidas (respetando los horarios de las ingestas) favorece la digestión, ayuda a regular el apetito, evita la ingesta de comidas muy abundantes y el metabolismo trabaja en forma pareja y más estable a lo largo del día, favoreciendo al buen funcionamiento del cuerpo.

A su vez, las GAPA recomiendan que, al menos una vez al día, todos o casi todos los miembros de la familia se reúnan para comer, ya que posibilita afianzar vínculos y establecer una buena comunicación, y esto permite beneficiar la salud y el desarrollo integral de cada uno de sus miembros.

Respecto al desayuno, el Ministerio de Educación del Gobierno de la CABA en el año 2014 establece que realizar un buen desayuno permite una distribución más equilibrada de los alimentos en las comidas posteriores, y genera mejores condiciones para el aprendizaje de los/as niños/as, ya que incide positivamente en su rendimiento intelectual y físico cotidiano. Además, debe incluir alimentos de al menos cuatro de los grupos básicos (Lácteos, cereales, frutas, azúcares y aceites y grasas) para alcanzar la ingesta adecuada de vitaminas, minerales, hidratos de carbono, proteínas y grasas (Moreno et al., 2005). Sin embargo, se observó que solo una familia realiza un desayuno completo y comparte este momento con todos sus integrantes, ya que la mayoría de los/as entrevistados/as lo comparten con los hermanos y/o la madre, quien toma mates mientras se los prepara y a su vez realiza tareas domésticas. El desayuno de los/as niños/as se compone de una infusión (té, mate cocido, café con leche o leche chocolatada), que incluso a veces no la terminan o no la complementan con algún otro alimento.

El almuerzo lo realizan junto a su familia y en general en ausencia de uno de sus padres, principalmente el papá, debido a los horarios de trabajo. Los platos mas nombrados fueron: milanesas con puré de papas o ensaladas, fideos con salsa, tartas de jamón y queso o verduras, entre otros. La merienda es similar al desayuno, casi siempre acompañados por algún familiar (hermano/a, abuelo/a, entre otros) y es la cena el momento que todos comparten en familia y suelen comer lo que sobró del almuerzo o preparan algún plato con mayor tiempo y dedicación.

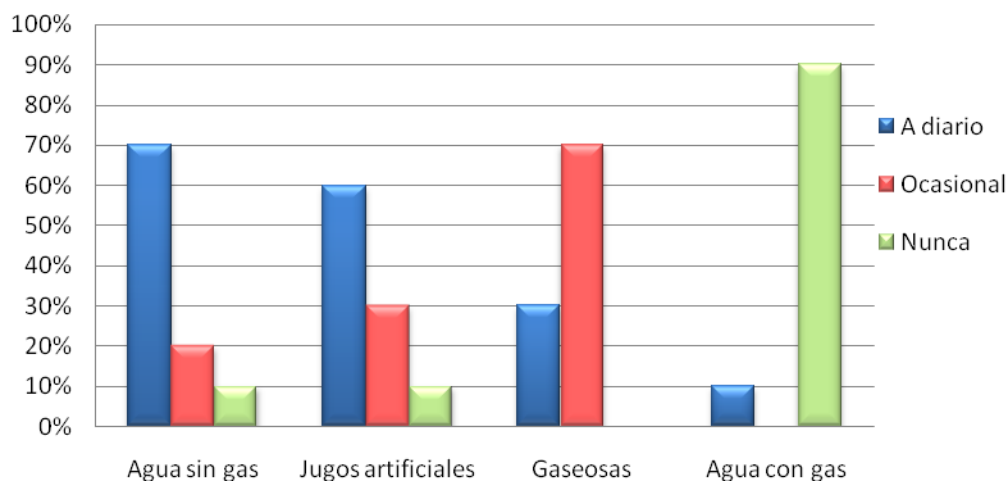
En cuanto a las colaciones, la mayoría realiza una a media mañana en los recreos de la escuela, ya sean alimentos llevados de casa o comprados en los

kioscos del establecimiento escolar. Por la tarde, la mayoría de los/as niños/as no realiza una colación en el hogar pero si el “picoteo” de algunos alimentos, como ser snacks (papas fritas principalmente) criollos o las galletas dulces que quedaron de la mañana y un considerable consumo de frutas en estas ocasiones. Resultados similares se obtuvieron en el estudio de Piaggio en el año 2011, quien destacó que los patrones alimentarios en la infancia se caracterizan por el consumo de snacks, gaseosas, jugos artificiales y golosinas en gran cantidad, a menudo entre horas, ya sea en ámbito escolar o en el hogar, denominado picoteo o “snacking”. A su vez, se asoció a la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en la infancia sumado al creciente ocio sedentario actual.

Al hablar de las fuentes de hidratación, el agua es un nutriente vital para el buen funcionamiento de todo el organismo. Por tal motivo, una adecuada hidratación es esencial para la salud y el bienestar. Según las GAPA, la recomendación establecida por consenso es de 2000 ml/día, equivalente a 8 vasos de agua por día aproximadamente (Ministerio de Salud de la Nación, 2016).

Aunque el agua es la bebida por excelencia y representa la forma ideal de reponer nuestras pérdidas e hidratarnos, es muy común ver en la actualidad que la alimentación incluye diversos tipos de bebidas, con diferentes sabores, que nos proporcionan nutrientes o capacidad estimulante, y que satisfacen, además de nuestra sed y otras necesidades vinculadas al placer y al gusto (Ministerio de Salud de la Nación, 2016). Esto se vio reflejado en las respuestas de los niños/as, quienes destacaron no solo el agua como fuente de hidratación sino también jugos, gaseosas y en menor medida agua con gas (gráfico N°2). La mayoría elige para beber durante el día y para acompañar sus comidas agua sin gas y jugos artificiales, refieren un mayor consumo en verano. En cuanto a la ingesta de gaseosas, es mayor el porcentaje (70%) que la consume ocasionalmente, ya sea cuando comen fuera de casa o para una ocasión especial como cumpleaños o reuniones con familiares y/o amigos o fin de semana y en su minoría (30%) la destacaron en las comidas a diario.

Gráfico N°2: Fuentes de Hidratación de los/as niños/as en edad escolar



*Fuente: entrevistas semiestructuradas a niños/as de la ciudad de Córdoba y a sus respectivos padres/madres y/o tutores. Año 2016*

### Variedad en la elección y consumo de alimentos

En términos generales, se observó que la mitad de la muestra presentó una alimentación variada en sus comidas diarias, ya que manifestaron consumir alimentos de los diferentes grupos establecidos en las GAPA (2016), como también variedad en las preparaciones. Por el contrario, la otra mitad reflejó monotonía alimentaria al manifestar una gran limitación a la hora de elegir aquellos alimentos y/o preparaciones que consumen habitualmente, fundamentalmente en el almuerzo y la cena. Un aspecto muy positivo fue el bajo consumo de frituras en todos los hogares, optando por el uso del horno u olla como medio de cocción. Se destacó el bajo consumo de 2 grupos de alimentos: por un lado, los lácteos (leche, yogurt y quesos) fueron mencionados como alimentos de consumo habitual en el desayuno y/o merienda pero en cantidades reducidas y en pocos casos los utilizan en la elaboración de los platos para el almuerzo y/o cena; por otro lado, la elección de vegetales fue muy limitada, destacando la papa y sus distintas formas de cocción (fritas, al horno, puré, tortilla) en todos los casos. Cabe resaltar el consumo de frutas, el cual fue mayor que el de vegetales pero aun así limitada la selección (manzana, banana, naranja, mandarina) y refirieron consumirlas como postre, en licuados y en algunos casos

picoteaban por la tarde. Similares fueron los resultados del estudio llevado a cabo en Buenos Aires, año 2013, cuyo análisis sobre la ingesta alimentaria y la prevalencia de sobrepeso y obesidad demostró que, según las GAPA, solo el 2% de los niños cumplió con la recomendación de ingesta de verduras y el 17% con la de frutas (Kowalskys et al., 2013).

Otro grupo que merece una mención especial es el de los cereales y sus derivados. Fue el grupo más nombrado y consumido por los/as niños/as al momento de indagar acerca de su alimentación diaria, como también sobre sus gustos y preferencias por ciertos alimentos y/o platos. Las preparaciones a base de trigo como son el pan, galletas, tartas, empanadas, pizzas, pastas frescas y secas y el arroz como plato principal o guarnición, fueron las más nombradas como alimentos de consumo habitual y en algunos casos como preferencia alimentaria.

Respecto al consumo de carnes fue favorable en cuanto a las recomendaciones de las GAPA, sobresalieron las milanesas de pollo y la carne vacuna en bife, al horno o asada. En menor medida se observó la ingesta de pescado.

Fue notorio el bajo consumo de legumbres en todos los hogares, a excepción del guiso de lentejas que fue nombrado en algunos casos como opción de menú.

Finalmente, las preparaciones que resultaron ser las preferidas por los/as niños/as fueron: ñoquis, pizza, panchos, papas fritas, tarta y empanadas de jamón y queso, milanesas, guiso de arroz, sopa de verduras o fideos y hamburguesas.

A excepción del consumo de cereales, el cual fue elevado en esta investigación, los resultados coinciden con un estudio realizado en Santa Fe, el cual reflejó en la mayoría de los/as niños/as un bajo consumo de cereales, legumbres, frutas, verduras, lácteos y pescado (Brac et al., 2013).

Por otro lado, estos resultados coinciden con la afirmación que hizo Daniel De Girolami (2012), médico nutricionista y ex-presidente de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN), quien sostuvo que "una de las principales críticas a la forma de comer de los argentinos es la `monotonía alimentaria`". Señaló que casi el 60% de las calorías totales que ingerimos provienen sólo de tres grupos de productos:

trigo, azúcar y carne. En ese sentido, reconoció que "lo que más se come es pan, pastas y papas con alguna que otra porción de carne", y advirtió que en la dieta argentina "hay poca ingesta de lácteos y menos aún de vegetales, frutas, legumbres y pescado", que son aquellos alimentos fuentes de gran cantidad de vitaminas y minerales.

En Argentina existe una gran disponibilidad alimentaria, traducida en 3000 calorías/persona. Este dato refleja que el país puede cubrir las necesidades alimentarias de toda la población. En este caso, la monotonía alimentaria se puede relacionar con una cuestión de acceso, tanto físico como económico: físico, porque al tratarse de barrios en zonas periféricas (de algunos hogares) la compra de alimentos se encuentra limitada a lo que se oferta en los almacenes de barrio y pocos supermercados cercanos. Hogares ubicados en zona centro e intermedia sur se encuentran con más posibilidades de elección (independientemente del acceso económico) ya que existen más mercados y por ende más variedad de productos y/o alimentos. En cuanto al acceso económico, se ve influenciado por los precios de los alimentos ya que en los hogares se percibió cierta conducta de ahorro a la hora de comprar a pesar de tener ingresos monetarios fijos en sus hogares por parte de la madre y/o padre. Un ejemplo que podría justificar en parte las elecciones alimentarias son los cereales y derivados, los cuales son accesibles económicamente y rendidores.

## **Costumbres alimentarias**

### Realización de comidas familiares

En todos los casos las comidas familiares se realizan los fines de semana, ya sea viernes, sábados y/o domingos, con menús preestablecidos y/o en reuniones con parientes o amigos/as:

Hay una tendencia marcada en cuanto a la preparación de asado los domingos al mediodía y de quién se encarga de prepararlo, en la mayoría de los hogares son los papás. Otra preparación destacada de los días domingos son las pastas caseras o compradas.

Los viernes y sábados se caracterizan por el consumo de comidas rápidas, caseras o pedidas a domicilio, como son las empanadas, hamburguesas y pizzas ya sea por falta de tiempo y/o ganas de los padres por cocinar o por ser reuniones con amigos. El salir a comer afuera (restaurant) es una situación más esporádica y poco frecuente, cuyo motivo principal son los precios más elevados en estos lugares y condicionado también por la situación económica familiar.

### **Rol de la familia**

Las entrevistas dieron a conocer que las madres son las encargadas de la alimentación de sus familias, fundamentalmente de la elección y preparación de las comidas y es notoria la organización previa de las mismas, principalmente de las madres que trabajan fuera del hogar. Solo un niño comentó que vive con su papá y su abuela paterna es la encargada de preparar las comidas.

Existen diferentes estrategias que realizan para organizar las comidas: algunas durante el fin de semana preparan distintas comidas y las conservan en congelador o freezer para ser consumidas durante la semana; otras prefieren dejar lista la comida a la noche para el día siguiente y el encargado del almuerzo solo debe calentar o elaborar una parte de la comida.

Al mantener un diálogo con las madres acerca de las preparaciones que realizan con más frecuencia y aquellas que no eran de consumo habitual, se les preguntó el motivo de ambas cuestiones y lo que más se destacó fue la influencia de los gustos de quienes preparan las comidas (lo que a las madres no les gusta, no lo preparan con frecuencia) influyendo en las preferencias y aversiones de los/as niños/as, y que suelen “disfrazar” ciertos alimentos que sus hijos no quieren comer, principalmente los vegetales, en preparaciones donde no sean visibles a simple vista como ser tartas o empanadas.

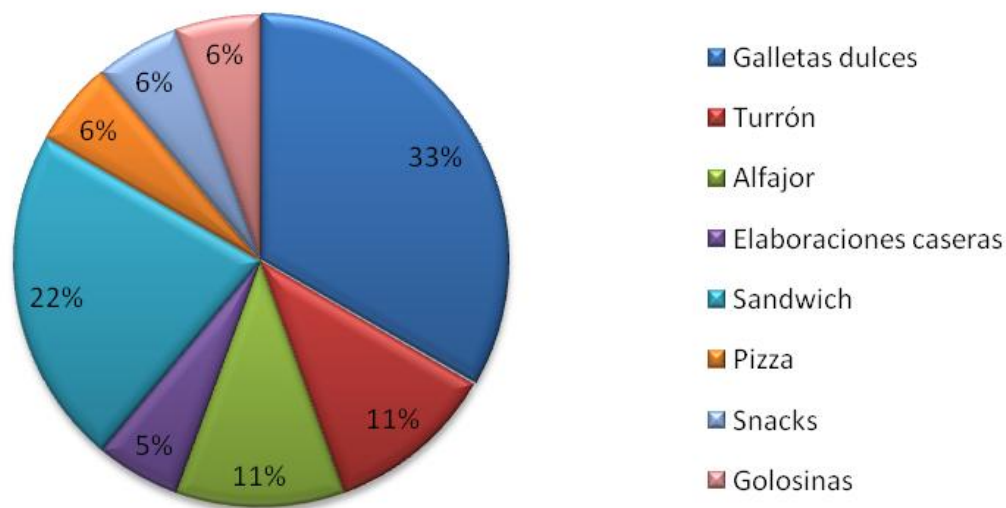
Fueron variadas las respuestas, tanto del niño/a como de la madre, sobre la participación de los pequeños en la elección y/o preparación de las comidas. Algunos refieren que en sus casas no se les pregunta lo que desean comer porque la comida ya está lista cuando regresan a su casa o porque a veces no saben qué elegir, entonces quien decide es la madre. También, algunos relataron

que nunca se le pide ayuda en la cocina y otros señalaron que a veces ayudan en la elaboración de preparaciones fáciles o para poner la mesa. Se pudo observar que las niñas tienen más interés por participar en la elaboración de las comidas que los niños.

### **Rol de la comunidad educativa, kiosco y pares en la escuela**

De las entrevistas se obtuvo que los hermanos entrevistados concurren a un mismo colegio, por lo tanto se pudieron contabilizar que cinco escuelas cuentan con un kiosco dentro del establecimiento y tres escuelas no tienen kiosco. Los alimentos que la mayoría de los kioscos ofertan dentro de los establecimientos y que los/as niños/as eligen comprar para consumir en los recreos, son visualizados en el gráfico N°3:

**Gráfico N°3: Alimentos ofertados en los kioscos escolares, elegidos y consumidos por los/as niños/as durante los recreos de la Escuela**



*Fuente: entrevistas semiestructuradas a niños/as de la ciudad de Córdoba y a sus respectivos padres/madres y/o tutores. Año 2016*



Como se puede observar el mayor porcentaje (33%) está representado por las galletas dulces y el menor porcentaje (5%) está dado por elaboraciones caseras (bizcochuelos, alfajores de maicena, etc.) que son vendidos únicamente en uno de los colegios. En sus relatos los/as niños/as mencionaron que comparten o intercambian con sus compañeros lo que comen en los recreos de la escuela. Estos resultados coinciden con un estudio llevado a cabo en Buenos Aires en el año 2011, cuyo objetivo fue describir y analizar los consumos alimentarios de niños y niñas durante los recreos, dando a conocer que la presencia del kiosco o buffet dentro de la escuela no influye significativamente en la magnitud del consumo (4%) pero sí condiciona el tipo de productos que se consumen (Piaggio et al., 2011).

En la mayoría de los colegios la temática de la alimentación dentro de la currícula escolar es abordada en sus características biológicas y solo en 2 escuelas han considerado tratar aspectos nutricionales y culturales, pero esto se dio por la intervención de estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de una Facultad de la Ciudad de Córdoba.

### **¿Qué nos enseña la escuela sobre alimentación?**

Al preguntarles si tuvieron clases en la escuela que trataran temas de la alimentación, los/as niños/as afirmaron haber tenido clases donde se trataron principalmente los grupos de alimentos y sus nutrientes principales, sobre el agua y la hidratación, abordados desde un enfoque biológico. Sin embargo, algunos/as no recordaban con claridad los temas que habían estudiado o solo tuvieron una clase dedicada a la alimentación. Algunas de sus respuestas fueron:

*“O sea uno de los temas que nos dieron si fue sobre la alimentación, veíamos la cantidad de agua que tienen, la torre alimenticia eso, si la pirámide alimenticia, cual tiene más nutrientes, cuales son más saludables de comer y eso” (Tobías, 11 años).*

*“Si, justo estamos viendo la alimentación. Bahh la terminamos de ver, ahora estamos viendo el tubo digestivo. [...] Si, los cinco grupos de alimentos, que*

*hay que comer variado, lo que es la obesidad, que nos pasa si no comemos variado. [al preguntarle acerca del agua] Si, en el cole, a la noche y muy pocas veces en el almuerzo [...] Si, dos a cuatro en los niños y cuatro y ocho los adultos. [...] lo busque en internet porque tenía que ver sobre la hidratación” (Jeremías, 10 años).*

Es primordial que los/as niños/as conozcan no sólo la alimentación como un hecho biológico necesario para un mejor crecimiento y desarrollo, sino también que la alimentación es parte de la cultura, de la identidad de una población, y también que el momento de la comida en la escuela (tanto formal como informal) es una oportunidad para enseñar y aprender (Ministerio de Educación de CABA, 2014).

Algunos padres comentaron acerca de la merienda saludable propuesta por la escuela para los/as niños/as de jardín de 4 y 5 años. Se les entregaba a cada niño/a un calendario que les indicaba qué alimentos llevar cada día de la semana con el fin de hacer más variado y saludable el consumo en los recreos (un día yogurt, otro día cereales, frutas, un día a libre elección, etc.). A pesar de esta excelente propuesta, la cual se respetó bastante según lo comentado, no perduró durante la primaria. Se dejó de implementar el calendario y consecuentemente, la mayoría comenzó a llevar de sus casas o a comprar en los kioscos alimentos preferentemente a base de harinas, azúcares y grasas (galletas dulces principalmente). Si bien la escuela es un espacio importante para la promoción de la salud, es imprescindible llevarla a cabo no solo a partir de los conocimientos existentes sobre nutrición y salud, sino también mediante la participación activa de los/as alumnos/as para que puedan expresarse, conocer sus realidades, preferencias, aversiones y así generar un espacio de diálogo, enriquecedor y productivo.

### **Rol de los medios de comunicación: tv, radio, internet y gráficas publicitarias**

Se encontró en primer lugar a la televisión como el medio de comunicación más nombrado, a través del cual los/as niños/as observan publicidades de alimentos y adquieren algún tipo de conocimiento sobre la alimentación.

Manifestaron interés por consumir ciertos alimentos promovidos por este medio, tales como galletas dulces “Formis Mogul”, Jugos de fruta “Cepita” y “Baggio”, alimentos ricos en azúcares. Lo mismo se reflejó en un estudio llevado a cabo por Kruger y Whitare en Tucumán, en el año 2009, el cual afirma que el 98% de los escolares apuntaron a la TV cuando fueron cuestionados acerca de los motivos de selección de los alimentos. Hay que tener en cuenta que no siempre los mensajes que se transmiten son del todo positivos en lo que refiere a la alimentación, promoviendo muchas veces la atracción del niño/a al consumo de alimentos ricos en grasas y altos en calorías.

Otro de los medios de comunicación más nombrados fueron las gráficas publicitarias de alimentos, observadas en algunos kioscos o góndolas de los supermercados, en su mayoría de bajo valor nutritivo como las gaseosas “Coca Cola”, “Pepsi”, y golosinas.

### **Actitudes**

Ante la descripción y el análisis de las PA de los/as niños/as, logramos identificar actitudes que reflejan de algún modo, qué piensan y sienten los/as niños/a respecto de su alimentación y todo lo que abarca la misma. Dichas actitudes se irán presentando en las dimensiones definidas con anterioridad, con el fin de visualizarlas de manera más clara.

### **Conocimientos**

#### ¿Qué alimentos nos ayudan a crecer?

Todos coincidieron en que los alimentos que los ayudan a crecer son la leche, el queso y las frutas, fundamentando que cumplen dicha función por aportar calcio y vitaminas. Solo unos pocos sumaron las galletas a dichos alimentos. Algunos fragmentos que reflejan sus respuestas fueron:

*“El queso y la leche, ahh y las frutas. Las frutas por los nutrientes y las vitaminas que tienen. Después la leche y el queso porque tienen mucho*

*calcio y eso. [...] El calcio porque fortalece a los huesos y las vitaminas nos ayudan para el cuerpo, para las acciones que hacemos desde caminar hasta pensar” (Tobías, 11 años).*

*“La leche porque tiene calcio, fibra y hierro. El queso, porque es derivado de la leche entonces podría tener lo mismo, tiene calcio. Las frutas tienen vitaminas, la hamburguesa tiene la carne que también tiene minerales y las verduras junto con el queso, y el pan que tiene carbohidratos y las galletas, el chocolate tiene grasa que nos da energía y la masa que es igual que el pan que nos da carbohidratos. La gaseosa no pertenece a ningún grupo de alimentos y caramelos son dulces pero no es tan nutritivo como la galleta. [...] El calcio, está incluido en los alimentos derivados de la leche. Produce más huesos, ayudan a crecer los huesos” (Jeremías, 10 años).*

Una situación que refleja que las *actitudes* no dependen solo de los conocimientos adquiridos, ya sea por la escuela, los medios de comunicación o la familia, fue cuando se les preguntó a los/as niño/as por qué no consumen frutas a pesar de haber aprendido en la escuela los beneficios de las mismas. Los relatos demostraron que otros factores como las preferencias y aversiones individuales y familiares tienen peso e influencia en sus PA.

*“[Hablando de las frutas] No, porque a mí no me gusta el sabor. Aunque sé que son nutritivas me gustaría comerlas porque veo que todos dicen que son ricas pero no me gusta el sabor. [...] Si, probé sandía, y de chiquito comía naranja pero no me gustó, comía melón, y solo como manzana” (Jeremías, 10 años).*

El hecho que los/as niños/as y sus pares no acostumbren a llevar frutas a la escuela, generan entre ellos cierta influencia. Se analizó como una cuestión cultural, principalmente porque se observó que no es un alimento que lo tienen en cuenta a la hora de elegir que consumir en los recreos, independientemente si las consumen o no en sus hogares. Sumado a ello, todos los/as niños/as afirmaron compartir lo que llevan para consumir, aspecto que también influye en la elección de ese alimento y/o bebida. Tampoco se observó que en los kioscos de las

escuelas se vendan frutas, solo en unos pocos casos, pero igualmente refirieron no comprarlas.

*“Algunos llevan pero la mayoría compra lo mismo que yo [...] No, llevan galletas dulces si es que llevan” (Tobías, 11 años)*

*“[Al preguntar si lleva fruta a la escuela] A veces nomás, rara vez.” (Julia, 9 años)*

Por último, una niña hizo una acotación acerca de los alimentos que no fueron seleccionados como beneficiosos para el crecimiento, al considerarlos no perjudiciales si se consumen ocasionalmente. Es interesante considerar que su opinión refleja que ningún alimento es “malo”, sino que hay que consumir cantidades adecuadas de todos los grupos de alimentos. Ningún alimento debería etiquetarse como “bueno” o “malo”, puesto que cualquier alimento que se consume en cantidades moderadas -o lo que denominamos comúnmente porciones justas- permite una alimentación variada, evitando la monotonía y respetando así los gustos y placeres de cada persona.

*“Las otras cosas no son malas pero tampoco no las tenemos que comer todos los días. Nos enseñaron en la escuela y también en los juegos lo vimos [refiriéndose a estudiantes de Nutrición de la UCC que concurrieron a su escuela]” (Julia, 9 años).*

### La importancia del desayuno

Dada la relevancia de esta comida, tal como se mencionó anteriormente, se preguntó acerca de esta temática y en general se apreció que tanto los/as niños/as como los padres conocen los beneficios de un buen desayuno, los alimentos indispensables para realizarlo y sus aportes nutricionales como de los grupos de alimentos en general:

*“El desayuno porque es cuando arranca y es lo que necesitamos los nutrientes y todo para arrancar el día” (Tobías, 11 años)*

*“El desayuno es la primer comida del día, además tiene un montón de comidas con carbohidratos que les dan energía al cuerpo” (Jeremías, 10 años).*

*“Y a mí me gusta, para mí entender, es el desayuno porque es cuando se levantan y que si desayunas arrancas bien el día como quien dice, porque las otras también son importantes pero para mí la mejor es el desayuno” (Mamá de Milagros).*

Por el contrario, no se reflejó una *actitud* favorable en el hábito de desayunar en cuanto a la calidad del mismo y al tiempo destinado a su consumo, a pesar de que las madres afirmaron ser ellas y/o los papás quienes preparan el desayuno a sus hijos/as. Estos resultados son similares a los datos aportados por la Asociación Argentina de Nutricionistas, quienes señalaron que el 90% de los/as niños/as de nuestro país desayunan de manera incompleta (Ministerio de Educación del Gobierno de CABA, 2014). Además, en un estudio descriptivo cuyo objetivo fue conocer el hábito y calidad nutricional del desayuno de niños/as y adolescentes de 7 a 12 años de edad que concurren a colegios privados y bilingües de la zona Norte del Gran Buenos Aires, el porcentaje de niños/as y adolescentes que consumió el desayuno el día de la encuesta fue de 94%. Sin embargo sólo el 5% realizó un desayuno de calidad nutricional completa; el 25% no consumió alimentos del grupo de leche, yogur y queso; el 20% no incluyó alimentos del grupo de los cereales y el 87% omitió alimentos del grupo de las frutas. Aproximadamente el 20% consumió otros alimentos fuera de los grupos considerados. Se observó que las causas más frecuentes por las cuales los/as niños/as y adolescentes saltaron el desayuno fueron la falta de tiempo (54,3%) y la falta de hambre (28,6%) a esa hora de la mañana, coincidiendo con las causas obtenidos en el presente estudio. Es importante enfatizar que no es suficiente fomentar simplemente el consumo del desayuno sino también resaltar en qué consiste un desayuno de calidad nutricional completa (Angeleri et al., 2007). Un claro ejemplo de esta situación fue el siguiente:

*“Yo desayuno todos los días aunque a veces no lo termino [...] estoy bastante apurado con el horario y suelo dejarlo a la mitad porque es una taza entera y a veces dejo un cuarto” (Fernando, 11 años).*

*“Desayuna poco y nada, no le gusta desayunar en realidad. No es una cuestión de tiempo, porque yo le hago el té. Me voy de casa 7 menos cuarto, menos diez y ya tiene hecho el té y a él lo busca el remisero a las 7:05” (Mamá de Fernando).*

A su vez, tampoco se identificó al desayuno como un momento de compartir en familia, ya que no todos sus integrantes desayunaban o no lo hacían juntos por tener diferentes horarios laborales y escolares. Consideramos que el acto de reunirse en torno a la mesa pasa a ser un lugar privilegiado donde el alimento se convierte en vehículo de integración social que reviste importantes significados y estimula el interés al cambio y experimentar nuevas vivencias, promoviendo la educación alimentaria de los/as niños/as. Las actitudes de los padres y otros adultos cumplen un papel muy importante como referentes y modelos de los/as niños/as en la conformación de sus hábitos alimentarios, en este caso, haciendo hincapié en la realización del desayuno (Ochs y Shohet, 2006). Solo los miembros de una familia refirieron tomarse el tiempo para compartir el momento del desayuno, lo cual se vio reflejado en los alimentos que consumen dos de los niños (hermanos entrevistados) en esta comida: incluían leche, azúcar, pan, dulce de leche y ocasionalmente jugo de naranja.

### **Creencias**

Se indagó sobre algunas creencias relacionadas a la alimentación y a las **funciones atribuidas a los alimentos**. De todas las mencionadas, solo tres fueron reconocidas por los/as niños/as, quienes acotaron que alguna vez se la/s dijeron, las escucharon o vieron en algún medio de comunicación. Cabe destacar que dichas propiedades atribuidas a ciertos alimentos son conocidas por la mayoría de los/as niños/as sin importar que entre ellos no se conozcan, ya que

las mismas son transmitidas en la sociedad ya sea por la familia, la escuela como así también por los medios de comunicación.

**“Comer zanahoria mejora la vista”**

*“En la cajita de Mc Donald’s” (Julia, 9 años).*

*“Si de la gente, mi papá o mi abuela me dice también (Tobías, 11 años).*

*“Si en los dibujitos [...] cuando están en acción, que se hacían vegetarianos entonces uno se comía una zanahoria. Y mi mamá lo dijo una vez” (Cristian, 9 años).*

**“Come espinaca te hará más fuerte”**

*“Si esa sí, porque me lo ha dicho mi papá por Popeye [...] ehh si vi una película” (Fernando, 11 años).*

*“Mmm Si. Popeye lo dice, y cuando no quería comer espinaca lo decían [...] Cuando no quería comer tarta de espinaca mi mamá me lo dice” (Jeremías, 10 años).*

**“Desayuná o no vas a tener fuerza”**

*“Si, en una propaganda de Yogurísimo” (Tobías, 11 años).*

*“En el cole lo decían muchas veces cuando los chicos de mi grado pasaban al frente a decir si no desayunábamos no teníamos energía para hacer gimnasia. Y la seño lo decía, y hay gente que lo anda diciendo cuando alguien no quiere tomar el desayuno” (Jeremías, 11 años).*

*“Sí. Mi papá nos dice a la mañana” (Marianela, 12 años).*



A pesar de conocer dichas creencias, se observó que en sus PA no se reflejan las mismas al identificar cierta *actitud* desfavorable en el consumo de vegetales (escaso y de elección limitada) en la mayoría de los/as niños/as y el desayuno no se realiza de manera adecuada, tal como se mencionó anteriormente.

## **Percepciones**

Las experiencias sensoriales se interpretan y adquieren significado moldeadas por las vivencias, las pautas culturales, sociales, históricas e ideológicas específicas aprendidas desde la infancia (Vargas, 1994). Por ello, resultó interesante conocer cuáles son las percepciones que tienen los/as niños/as a través del estímulo visual, al observar imágenes de publicidades de alimentos, ante platos atípicos de nuestro país y aquellos platos que los/as niños/as tienden a rechazar a esta edad.

### Publicidades de alimentos

Al analizar las respuestas que surgieron a partir de la presentación de las imágenes, se observó el poder que tiene la publicidad de llamar la atención de los/as niños/as, ya sea con una caricatura, una canción, un juguete sorpresa o un lema, donde muchas veces influye en las elecciones que ellos hacen a la hora de comprar y/o consumir algún alimento o bebida. Esto concuerda con el estudio realizado en Santa Fe (2013), el cual concluyó que existe un amplio alcance de los medios sociales de comunicación y masiva publicidad de productos atractivos de baja calidad nutricional, influyendo en los hábitos alimentarios de niños/as pre-púberes (Brac et al., 2014). Sin embargo, en el presente estudio, fue marcada la gran influencia de los padres en la decisión final del consumo de sus hijos/as, ya sea por cuestiones económicas o simplemente por considerar poco saludable o nutritivo aquello que los/as niños/as les piden. Ejemplos claros fueron: la baja concurrencia a Mc Donald's; poco habitual la compra de galletas "Oreo", salchichas "Vienissima", postre "Serenito", yogurt "Yogurísimo", pero si se hizo referencia a la compra y consumo de marcas más económicas de los mismos

tipos de alimentos. Por otro lado, surgieron asociaciones de alimentos con una vivencia o experiencia que vivieron los/as participantes, lo cual influía de manera positiva o negativa en la compra y/o consumo de dicho alimento. Esto último puede explicarse abordando la Teoría del Aprendizaje Social, propuesta por Albert Bandura en 1977, la cual plantea que las personas no están equipadas con un repertorio de conductas innatas, sino aprendidas. Las influencias externas y/o las vivencias condicionan la conducta a través de procesos cognitivos intermedios, como son: la imaginación, la representación de la experiencia en forma simbólica y los procesos de pensamiento.

Ante aquellas que actualmente circulan constantemente en los medios de comunicación como “Danonino”, todos los/las niños/as hicieron directamente asociación con aquel alimento que consumían cuando eran más pequeños, reflejados en los fragmentos a continuación:

*“[...] ahhh de huesos fuertes, si lo vi en la tele, ahhhh Danonino. [...] si lo tomaba antes. Sería que mi hermano toma esto, en el jardín, yo antes tomaba en el jardín, llevaba esto” (Facundo, 9 años).*

*“El Danonino, no porque son mas para chicos” (Fernando, 12 años).*

*“Sí, de Danonino.[...] cuando toma la Francesca (prima, 2 años de edad) y ya no quiere más.[...] a veces, antes cuando era más chico siempre lo comía” (Tobías, 11 años).*

Una publicidad que fue reconocida principalmente por su caricatura “Pachorra” fue el yogurt “Yogurísimo”, ejemplificado con las siguientes frases:

*“De serenísimo, eh Yogurísimo, ese es Pachorra, que no te apachorres que tomes Yogurísimo así te anima” (Julia, 9 años).*

*“Pachorra, del yogurt [...] En la tele, que sale Tevez, rompe la puerta y dice que no se animan y qué se yo” (Fabián, 9 años).*

Fue interesante la asociación que realizó un niño que recordó, cuando estaba enfermo, al ver la imagen de la gaseosa “Sprite”, la cual la identificó como “Seven Up”:

*“[...] El sabor me gusta, pero no me gusta, la Seven Up, esta es de enfermo porque mi papá me daba para cuando yo estaba enfermo a veces”  
(Facundo, 9 años).*

Las publicidades como el agua mineral “Villavicencio” y la avena “Quaker” fueron seleccionadas por ser publicidades que no se transmiten con frecuencia en la televisión, pero que quizás los/as niños/as consumen en sus hogares u observan en las góndolas de supermercados, en los envoltorios, carteles, entre otros. En el caso de “Villavicencio”, no se destacó en ninguna entrevista su consumo, al igual que otras marcas de agua mineral. La mayoría refirió tomar agua potable o mediante el uso de purificador instalado en los hogares. En cuanto al “Quaker”, tampoco fue de elección cotidiana para consumir ni para hacer preparaciones, y los/as niños/as no lo reconocieron a pesar de observar el logo de dicha marca.

### Imágenes de platos atípicos

Ante las ensaladas Waldorf y Caesar, casi en su totalidad respondieron no conocerlas por el nombre ni por la imagen, pero si hubo reconocimiento de algunos ingredientes de las mismas. A pesar de contarles cuales eran los ingredientes característicos de cada una, la mayoría refirió no tener interés en probarlas, cuyo motivo principal fue la presencia de vegetales en ambas ensaladas y lo agrídulce en el caso de la Waldorf (contiene manzana). Solo unos pocos mostraron interés en probar la ensalada Caesar por contener pollo. Se pudo observar que los platos atípicos de nuestra cultura no fueron reconocidos por los/as niños/as y, al comentarles los ingredientes de cada plato, fueron rechazados de acuerdo a las preferencias y aversiones de cada uno/a.

### Imágenes de platos que los/as niños/as tienden a rechazar

Al presentarles el hígado encebollado, un plato más reconocido que los anteriores, a simple vista los/as niños/as lo aborrecieron con solo ver la imagen y solo unos pocos dijeron haberlo probado. Ejemplos:

*“Noo, no me gusta y nunca lo probé. [...] Porque lo veo como que no me gusta” (Jeremías, 10 años).*

*“No, no me gusta. [...] Al hígado sí lo probé, no me gusta la textura, no me gustó el sabor que tenía” (Tobías 11 años).*

Una posible causa de esta reacción se ve reflejada en las PA de las familias, ya que en ninguna se lo consideró un plato de consumo habitual ni ocasional. No solo los/as niños/as dijeron no gustarle el hígado, sino que sus madres también manifestaron rechazo ante este alimento y por ende no suelen prepararlo. En este caso, se ve claramente cómo las preferencias y aversiones son muy personales pero pueden mostrar claras conexiones familiares, especialmente con la madre (encargada de preparar las comidas en el hogar) tal como se ve reflejado a continuación:

*“Hígado, bueno eso él no come porque a mí no me gusta, pero se lo he hecho, se lo hice probar porque una vez compré y lo hice con cebolla pero no hay forma, se lo comió todo el padre” (Mamá de Fernando).*

Un plato que tuvo diversas reacciones ante la presentación de la imagen, fue el pescado. Por un lado, a la mitad de los niños les gusta y suelen comerlo en casa.

*“Sí, ese lo hace mi mamá casi todos los Sábados, si me gusta” (Jeremías, 10 años).*

*“Sí, rico. Me gusta mucho el pescado. [...] Sí, cuando mi papá tiene los medallones de pescado o el filet de merluza o si no a veces mi papá compra sábalo y lo hace” (Tobías, 11 años).*

Por otro lado, la mitad restante afirmó que no les gustaba el pescado aunque no todos lo probaron. La mayoría coincidió con el gusto de la madre y solo un niño mencionó no haberlo probado nunca:

*“No, nunca lo probé y me gustaría probar” (Facundo, 9 años).*

*“Ay no, no me gusta el pescado. [...] si lo probé, pero lo vomité” (Marianela, 12 años).*

*“Pescado no hacemos mucho y como a mí no me gusta mucho no lo hago, no tengo la cultura de comprarlo, en mi casa tampoco” (Mamá de Fernando).*

Por último, frente a la imagen del pan dulce, se observó que todos los/as niños/as lo relacionaron rápidamente con la época navideña. Sin embargo, en su mayoría manifestaron no gustarle, prefiriendo otro tipo de alimento que se consume en las fiestas a fin de año.

*“Nunca me ha gustado por las frutas y tampoco me ha gustado por el sabor que tiene [...] Me hace acordar a la navidad porque se come pan dulce, suele haber antes” (Fernando, 11 años).*

*“El pan dulce no, a veces el que tiene chispas de chocolate, pero no ese que tiene las frutitas esas. [...] En navidad y en año nuevo, pero me voy mas al Mantecol y a los chocolates” (Cristian, 9 años).*

De acuerdo con el marco biológico de la primera y segunda infancia, la inapetencia infantil es un fenómeno habitual que suele acompañarse de cierta neofobia hacia alimentos nuevos. En este aspecto, las familias cumplen un rol fundamental en el mantenimiento o disminución de la neofobia (Sarría y Fleta, 2009). Se logró identificar la influencia de las preferencias y aversiones de las madres encargadas de la cocina en los gustos de los/las niños/as, como también, las estrategias que utilizan las mismas para la incorporación de alimentos, principalmente del pescado y las verduras, destacados como los más rechazados.

De esta manera, se puede comprender cómo las percepciones se estructuran a partir de vivencias particulares, factores sociales y culturales. Y lo que

finalmente hacen es abordar otros aspectos como las creencias, las actitudes, las opiniones, los valores y los roles sociales.

## **Opiniones**

Resultó interesante para el análisis y permitió hacer varias observaciones al respecto, conocer las opiniones tanto de los/as niños/as como las de sus padres acerca de:

### Cocinar en familia

Implica la participación activa del niño/a junto a sus familiares en la definición y preparación de las comidas. Dicha participación promueve una enseñanza y aprendizaje constante en lo culinario como en el valor que se le atribuye al momento de compartir en familia, y al alimento en sí (Zafra Aparici, 2011).

#### -Preparación de las comidas

Si se atiende a las respuestas de los/as niños/as, a la mayoría les interesa la cocina. Además, varios niños/as y padres consideraron valiosa la participación y/o ayuda de sus hijos/as en las tareas relacionadas a la elaboración de las comidas del hogar.

Esta apreciación es muy importante ya que el hecho de que un niño/a participe de manera activa en la elaboración de un plato, aunque sea mínima, da espacio a la experimentación y resulta siempre preferente. Aquí, el/la niño/a no se limita a consumir sino que interviene en lo que se lleva a la boca y se convierte en actor de su propio plato. Dado que los/as niños/as focalizan la acción en los objetos para ir elaborando sus propios gustos y preferencias, los platos que les invitan a actuar sobre la realidad (manipular, condimentar, seleccionar, modificar) ofrecen mayores atractivos. “Simbolizar” se suma a la necesidad de comer, convirtiendo el plato en algo más apetitoso porque satisface ambos aspectos. En este sentido, la actitud y la complicidad de los padres al respecto resultan cruciales. Aquellas familias en las que el padre o madre les gusta cocinar y

transmiten sus habilidades a los hijos/as, éstos muestran también actitudes diferentes hacia la alimentación: más hedonistas, más propensas al cambio, a la variación, etc. (Zafra Aparici, 2011).

El hecho de preparar la comida junto con el padre, la madre, el hermano o la hermana, así como comerse aquello que el propio niño/a ha preparado, favorece el hecho alimentario (Zafra Aparici, 2011). La participación culinaria es fundamental para darle a la comida el valor simbólico que conlleva.

*“Sí, a veces mi mamá cuando me dice cuando ella corta las papas yo les voy alcanzando las papas [...] cocinar no me animo tanto pero ayudar sí” (Facundo, 9 años).*

*“[...] está bueno que los hijos ayuden a los padres a cocinar” (Tobías, 11 años).*

*“Porque él pide. Le llama la atención y quiere meter mano, también quiere aprender” (Papá de Tobías).*

A pesar de ser los/as niños/as quienes más entusiasmo suelen mostrar por cocinar en el hogar, son los que menos participan. La minoría refirió no gustarle cocinar o que no lo realizan habitualmente en casa, lo cual coincide con los relatos de las madres, quienes mencionan no pedirles ayuda por cuestiones de tiempo, por “el riesgo” que encuentran en el hecho de que manipulen determinados utensilios y aparatos de cocina o porque simplemente no consideran relevante darles la oportunidad de que ayuden, por creer que no les va a interesar ayudar en esas tareas por el simple hecho de ser niños/as.

*“A veces. Hago milanesas, yo pido ayudar” (Milagros, 9 años).*

*“No [...] a lo mejor mala costumbre de uno también de no llamarlos, a veces uno por hacerlo rápido” (Mamá de Bianca).*

*“Si, o sea me ayudan, pero mucho por ahí no me gusta porque tengo miedo de que se quemem o viste por ahí que son medios despistados. [...] Les interesa, ellos te quieren ayudar, pero lo que pasa es que la cocina de mi casa es chiquita [...] por ahí tenés que buscar algo que está en la heladera "permiso, permiso, permiso" y por ahí para no chocarte terminás haciéndolo vos sola” (Mamá de Milagros).*

Como se puede observar en los ejemplos, a las niñas les gusta más la cocina, condicionado quizás a una cuestión cultural donde en la alimentación cotidiana, la responsabilidad femenina está relacionada con lo que se considera una transmisión natural de los trabajos domésticos a las mujeres, y en particular, con la asunción, también natural, del cuidado de los miembros del grupo doméstico (Gracia Arnáiz, 1996).

Sin embargo, la mayoría de los niños que no suelen participar en la elaboración de las comidas le dieron cierto valor al ayudar en casa al momento de cocinar y, en aquellos casos, lo hacen mediante otro tipo de tareas como poner la mesa o lavar los platos. Mientras que antes a las niñas se las educaba en la responsabilidad de saber cocinar y a los niños en la de apartarse de esta tarea considerada femenina, hoy, esta diferencia se ha vuelto menos marcada; si mas no, menos visible en la medida en que todavía son mas niñas que niños a las que se les transmite dicha responsabilidad. Esto se pone en evidencia en los siguientes ejemplos:

*“Me gusta lavar los platos, a veces los lavo” (Fabián, 9 años).*

*“A cocinar no, me encargo de otras tareas como poner la mesa para comer. [...] No lo he intentado, tampoco me han llamado a hacerlo (Fernando, 11 años).*

*“A él [Fabián] le gusta más la limpieza de lavar los platos. Por ahí cuando hay algo sencillo para lavar si los lava, pero sino los lavo yo” (Mamá de Marianela y Fabián).*



Así pues, a pesar de que es cierto que ha habido un cambio importante en las últimas décadas con respecto a esta cuestión, también es verdad que son más niñas que niños las que se encargan de cocinar incluso preparan la comida para el resto de los miembros de la familia (Zafra Aparici, 2011).

#### -Elección de las comidas

Las elecciones alimentarias, como otras varias expresiones y prácticas culturales, revelan cómo nos presentamos a nosotros/as mismos/as, moldean nuestras identidades sociales, definen nuestra pertenencia, y expresan nuestras distancias de otros. Son formadas por varias influencias individuales, culturales, históricas, sociales y económicas (Koc y Welsh, 2001).

Por tal motivo, resultó importante indagar en esta temática con la palabra de los/as niños/as, preguntándoles si en sus hogares suelen elegir los platos que van a consumir en el almuerzo y/o cena ya que, hacer partícipe al niño/a en la definición de las comidas y sumado a la intervención de los mismos en la preparación de los platos, contribuye al valor que se da al momento de la comida. Si estos rituales se realizan cotidianamente, les otorgarán previsibilidad, seguridad y responsabilidad a los niños en su relación con los alimentos (Ministerio de Educación del Gobierno de CABA, 2014).

Como se puede observar en los siguientes ejemplos es poca la participación de los/as niños/as en la elección de las comidas:

*“No muy seguido, pero algunas veces sí y algunas veces ya tiene planeado que va a cocinar” (Julia, 9 años).*

*“Si, muchas veces mi mamá me pregunta, me pregunta antes de comer que quiero comer. Muchas veces no sé, porque hay mucha “ampliedad” entonces no sé, no me puedo decidir” (Fernando, 11 años).*

*“[...] yo le digo a mi mamá quiero llevar al cole [...] a veces me lo da mi mamá porque a veces se acaban las cosas y no tengo muchas opciones” (Facundo, 9 años).*

Al considerar las opiniones de los/as niños/as respecto a ayudar en casa a cocinar, se pueden observar ciertas *actitudes* positivas y negativas al respecto, expresadas a continuación:

*“Sí, soy de cocinar algunas veces, si no puedo no ayudo” (Julia, 9 años).*

*“No, a veces, no porque yo estoy en la escuela” (Tobías, 11 años).*

Aunque no todos los/as niños/as participan y ayudan a cocinar en el hogar, por diferentes motivos, se observó una *actitud* muy positiva en la elaboración de la merienda. Todos afirmaron ser quienes eligen y preparan su merienda y se vio reflejado en que ninguno saltea dicha comida. Esta actividad permite al niño/a tener *actitud* positiva en cuanto a la elección y preparación de lo que se va a consumir. También, es una actitud positiva de los padres al dejar que sus hijos/as realicen solos/as la merienda.

*“[...] a veces la preparamos solos, cuando tenemos que ir a inglés la preparamos nosotros” (Jeremías, 10 años).*

*“Nosotros nos la preparamos. Leche o mate cocido, con galletas o con pan, o con facturas” (Fabián, 9 años).*

*“[...] digamos que siempre se lo preparan pero si él también si tiene que hacerlo lo hace, sabe hacerlo. Por ejemplo se hace una merienda, una leche va y busca un yogur”. (Papá de Tobías)*

*“A la tarde puede haber días que si se preparan ellos la merienda, si ponen la pava y se hacen ellos, o se calientan en el microondas la leche, con Nesquik” (Mamá de Bianca)*

### Desayuno americano

La comida como tal no existe separada del comensal y de la sociedad concreta que la come. Una sustancia comestible se transforma en comida sólo

cuando es designada como tal por un grupo humano en un tiempo determinado. Sin esta referencia social, algo puede ser comestible sin ser comida. Lo relativo de la clasificación de “comida” queda claro cuando observamos que la misma sustancia comestible es aceptada por un grupo social y excluida, en cambio, por otro.

Al compartir una cultura, tendemos a actuar de forma similar, a gobernarnos por orientaciones, preferencias y sanciones autorizadas por esta (Contreras y Arnáiz, 2005).

Por tal motivo, se utilizó la imagen de una comida típica de otro país, el desayuno americano, y se vio reflejado en las entrevistas que ninguno de los/as niños/as tiene el hábito de consumirlo ni lo asemejaron como propio de su cultura, pero en algunos casos identificaron los alimentos por separado:

*“La panceta sí, las tostadas sí, el huevo no porque no me gusta mucho. Me gusta en cosas para acompañarlo [...] me gusta más el mate cocido, el café con leche pero ese no” (Jeremías, 10 años).*

*“Algo rico. Si o sea completo no pero si lo comí por separado. [...] sí, por los sabores que tiene, ya los probé todos” (Tobías, 11 años).*

*“Ese sería como el desayuno. [...] Si porque es distinto, de acá sí” (Bianca, 12 años).*

Otros lo reconocieron como tal por haberlo visto en la televisión, pero ninguno afirmó haberlo consumido alguna vez y solo unos pocos mostraron curiosidad por probarlo:

*“Me hace acordar a un desayuno americano, porque algunas veces comemos en otros lugares, me gustaría probarlo. Lo vi en la tele” (Julia, 9 años).*

*“Esto parece un desayuno americano. Me gusta el jugo de naranja pero no soy mucho de comer huevo frito, bacon. [...] lo suelo ver porque en la mitad de los programas se sitúan en Estados Unidos y los desayunos son así pero*

*eso tendrían que cambiarlo porque para algo tenés el almuerzo (Fernando, 11 años).*

### La mirada de los padres sobre la influencia de la publicidad

A pesar que todos reconocieron la fuerte influencia de la publicidad en sus hijos/as y en los niños/as en general, su postura ante esto fue que hay alimentos que son buenos para la salud de los/as niños/as y que los mensajes que transmiten son interesantes, como también hay alimentos que son poco nutritivos y que su atracción hacia ellos va mas allá del alimento, sino de lo que acompaña al mismo, como puede ser un juguete o una calcomanía. En cuanto a estos últimos, el consumo es esporádico porque los/as niños/as dependen de sus padres para la compra, quienes la limitan por diferentes razones (económicas y/o de salud).

Aquellos alimentos que consideran que son más sanos para sus hijos/as, por ejemplo el yogur, algunos buscan opciones que económicamente sean más accesibles porque reconocen que muchas veces solo es cuestión de marca y no de calidad del producto.

Algunas de las respuestas fueron las siguientes:

*“Y a ver... Todo lo que se hace en forma masiva publicitariamente, tiene influencia. Directa o indirectamente influye en las decisiones que uno toma para comprar los productos. [...] digamos que sí, si es algo muy popular los chicos quieren estar haciendo lo que hacen todos los chicos por ejemplo si todos comen algo él también lo va a comer” (Papá de Tobías).*

*“Es una forma de conocer lo que hay en el mercado, de ahí uno elige si lo querés consumir o no. [...] generalmente en los niños si tienen una influencia, en los grandes no sé si tienen tanta influencia, depende de cómo sea el niño, y el padre también” (Mamá de Bianca).*

*“Y sí, porque lo que ven quieren ellos. Entra por los ojos [...] O sea todo lo hacen para vender. No van a hacer una propaganda de verduras porque estos no te van a pedir” (Mamá de Fabián y Marianela).*

*“[...] Bastante, yo no lo veo tanto en esta casa, yo lo veo afuera y veo las publicidades a los chicos o a los padres los vuelven locos las publicidades. Los de Danonino, hay una vecina que dice "ay no sabés a dónde tuve que ir a buscar porque querían el bichito, después el de Pachorra". Nosotros tratamos de no que se guíen tanto” (Mamá de Facundo).*

## **Valores**

### Importancia otorgada a las comidas principales

Al preguntarles acerca de cuál es la comida que consideran más importante del día, todos coincidieron que es aquella que comparten en familia y están todos juntos. La totalidad de los padres mencionó dicha respuesta y los niños/as también adicionaron el valor que le dan a aquellas comidas que prepara alguien en particular de su familia. Este último, tiene que ver con el vínculo emocional que representa para el/la niño/a la persona que elabora el plato, condicionando también el grado, en este caso, de aceptación.

Todo esto demuestra que mas allá de los conocimientos que puedan tener respecto a la alimentación (como vimos anteriormente), las comidas en familia proporcionan a los padres una magnífica ocasión para ocuparse del bienestar emocional de sus hijos. La mesa es el lugar ideal para que los/as niños/as se comuniquen regularmente con los padres y reciban atención en un ambiente informal, desarrollando la capacidad de escuchar y compartiendo valores. La Universidad de Navarra (España) informa de que el riesgo de sufrir trastornos alimentarios aumenta cuando se come solo. Si bien es cierto que dichos trastornos pueden aparecer de todos modos, comer solo de manera habitual incrementa las posibilidades (Weinstein, 2006). Por todo lo expresado, es importante considerar que cuando comer en familia se convierte en un valor, los hijos sienten que se les cuida a diario, crecen en un ambiente familiar sano y unido.

Las palabras de algunos niños/as fueron:

*“La merienda, bah, el almuerzo y después la merienda. Porque es el único momento que puedo comer con mi familia, algunas veces papá nos lleva a la casa de la abuela y comemos todos en familia, con hermanos, abuelos y algunas veces familiares de papá que vienen de lejos. [...] si hace unos ñoquis también de acelga [haciendo referencia a la abuela]. ¡si me encantan!” (Julia, 9 años).*

*“La cena porque me gusta cuando hace mi mamá, me gusta la comida porque cuando hace guiso, esas cosas, por eso me gusta. La merienda tal tal, también me gusta” (Facundo, 9 años).*

Algunos fragmentos de los padres que reflejan el valor que le dan a una comida por ser la compartida en familia y, por ende la más elaborada, fueron:

*“Es la cena. En realidad yo digo que es el plato importante porque es en el día el momento que compartimos los cuatro, entonces por eso yo lo torno como algo importante porque es el momento en el que nos sentamos los cuatro en la mesa y ahí, por más que este la tele prendida, siempre contamos “y yo en el colegio...” “y yo esto.” y “¿A vos como te fue?”” (Mamá de Milagros).*

*“Y...bueno digamos la realidad es que la más importante es el almuerzo, es el horario que se come en familia y es la comida más elaborada del día, la que tiene mayor cantidad de ingredientes y es la más elaborada” (Papá de Tobías).*

*“Y, puede ser la de la noche, porque la del mediodía mi hija más grande viene más tarde de lo que comemos nosotros. [...] Porque estamos todos juntos” (Mamá de Fabián y Marianela).*

### Comidas familiares

El acto de compartir la comida con otros indica un cierto grado de compatibilidad y aceptación en tanto grupo social. De esta forma, la comida se ofrece como un gesto de amistad que, dependiendo de sus características, demuestra la intimidad, el grado de estima, o el interés en la/s otra/s persona/s (Contreras y Arnáiz, 2005). El acto de comer articula, a su vez, naturaleza y cultura: no solo nutre, sino que también funda un medio universal para expresar identidades (Barros y Buenrostro, 2001).

En los discursos de todos/as los/as entrevistados/as, se pudo observar como el “tradicional asadito” de los fines de semana es una práctica arraigada, la cual se repite año tras año:

*“Los domingos asado, en la casa del abuelo siempre, riguroso todos los domingo son la 1 y ya está todo listo, si” (Mamá de Milagros).*

*“Los Domingos cuando se puede o cuando hay un evento la familia siempre nos juntamos a comer asado pero los sábados acá se come empanadas todos los sábados y sino si hace mucho frio pinta hacer unas pastas en vez de un asado. [...] depende de dónde se coma y si eso es parte del evento ahí es obligación hacerlo uno” (Papá de Tobías).*

Sumado a lo expuesto anteriormente, el diálogo y la escucha ocupan un lugar primordial. Las comidas son sitios culturales no sólo para comer sino también para la comunicación, donde los/as integrantes de diferentes generaciones y géneros llegan a aprender, reforzar, debilitar o transformar las formas de actuar, pensar y sentir en el mundo de los/as otros/as. Los/as niños/as son socializados en divergentes significados simbólicos, morales y emocionales asociados con la comida y el comer. Al abordar dicha socialización en la comunicación durante las comidas, es necesario considerar a la vez las normas de una apropiada comunicación durante la comida y el posicionamiento social en la misma (Ochs y Shohet, 2006).

Para finalizar, se sintetizan el conjunto de creencias, conocimientos, actitudes, opiniones, percepciones y valores que funcionan como facilitadores u obstáculos para las PA:

**“Lo compartido sabe mejor”** ya que los/as niños/as le dan valor al compartir con otros/as sus comidas/momentos, ya sean familiares, amigos, compañeros, docentes, etc. dándole un plus que aumenta el “sabor” a sus comidas, sus gustos y preferencias alimentarias. A su vez, los padres ayudan con el ejemplo a que sus hijos/as valoren no solo al alimento como aporte de energía y nutrientes para el organismo, sino mas bien el hecho de compartir alimentos o una comida con otros/as, creando ese espacio de comunicación y socialización, no solo en el hogar sino también con sus pares y en la institución tan importante como es la escuela.

**“Danonino es para bebés”**. Todos lo reconocieron al instante de ver la caricatura que lo caracteriza a dicho yogur. Sin embargo, ninguno afirmó consumirlo actualmente, pero si lo hacían cuando eran bebés. Principalmente, el abandono de su consumo lo asociaron al tamaño del envase, expresando que ya no lo consumen porque es muy pequeño y no se llenan, sino que optan por uno cuyo envase sea más grande. Este tipo de asociaciones, sea con una publicidad o algún plato en particular, como fueron los atípicos y los que tienden a rechazar, son aprendizajes que se dan a la hora de asociar y memorizar las consecuencias positivas y negativas o experiencias pasadas, ligadas a lo que se ingiere.

**“Me gusta mucho porque no lo como todos los días”** Los/as niño/as entrevistados/as valoraron como alimentos preferidos a aquellos que no consumen con frecuencia. Los platos más destacados fueron los denominados “comidas rápidas” tales como pizza, panchos, papas fritas, tarta y empanadas de jamón y queso, hamburguesas y milanesas. Lo mismo sucedió con la gaseosa, cuyo consumo es exclusivo para días festivos o fines de semana.

**“Las verduras son buenas, pero no me gustan”**. Un denominador común a esta edad es el rechazo a los vegetales y la preocupación de las madres porque sus hijos/as no las quieren comer. Este hecho da cuenta que tienen



conocimientos sobre la importancia de comer vegetales y frutas, aprendidos en el hogar y/o en la escuela, pero las aborrecen de igual modo. Pero hay que tener en cuenta que el gusto por los alimentos se aprende, y aquí la familia cumple un rol importante en la incorporación de estrategias para que sus hijos/as consuman dichos alimentos.

**“Algunos alimentos son buenos y otros son malos”.** A pesar de existir conocimientos básicos sobre la alimentación, todos los/as niños/as asociaron como alimentos beneficiosos para su salud a las frutas, verduras y lácteos e identificaron ciertos alimentos como “malos” para su salud, entre ellos las hamburguesas y papas fritas.

**“La monotonía de lo saludable”** Los padres consideran que llevan una alimentación saludable debido al bajo consumo de frituras, optando por el uso del horno u olla como medio de cocción. Sin embargo, considerando las recomendaciones de las GAPA (2016) y que existe una amplia variedad de alimentos y formas de preparación, la alimentación de los/as niños/as presenta una gran limitación a la hora de elegir aquellos alimentos y/o preparaciones que consumen habitualmente. Las preparaciones a base de trigo como son el pan, galletas, tartas, empanadas, pizzas, pastas frescas y secas y el arroz como plato principal o guarnición, fueron las más nombradas. También se destaca el consumo de la papa y entre las frutas: manzana, banana, naranja y mandarina.

Por último, no todos los/as niños/as internalizan de la misma forma los mensajes transmitidos por sus padres/madres, la escuela y las publicidades. Las maneras como un niño o una niña va conformando las actitudes hacia la alimentación en relación a sus gustos, aversiones, preferencias, depende también de la propia gestión subjetiva que él/ella mismo/a haga. Es decir, el papel del/a niño/a en el proceso de aprendizaje alimentario familiar es activo; pudiendo esto desencadenar cambios en el seno de la familia (Zafra Aparici, 2011). Es precisamente este feedback el que fue interesante analizar en esta investigación, es decir, ver cómo influye la educación familiar, escolar y el efecto de la publicidad en los comportamientos alimentarios de los/as niños/as.

# Conclusión

Este trabajo permitió responder a los objetivos específicos y se concluyó que:

- Todos los/as niños/as realizan en sus hogares las 4 comidas principales. Cabe destacar que la mayoría no realiza un desayuno completo según las recomendaciones de las GAPA.
- Todos realizan una colación al día durante la jornada escolar. Los alimentos preferidos por los niños/as para llevar o comprar en la escuela son galletas dulces, especialmente las de tipo rellenas, las papas fritas y las “Saladix”.
- Al hablar de variedad en la elección y consumo de alimentos se presentaron dos situaciones; la mitad de los/as entrevistados/as presentó una alimentación variada ya que se observó el consumo de alimentos de los diferentes grupos establecidos en las GAPA. Pero, por otro lado, se reflejó monotonía alimentaria ya que algunos/as niños/as manifestaron una gran limitación a la hora de elegir que consumir. Es bajo el consumo de frituras en todos los hogares, optando por el uso del horno u olla como medio de cocción.
- Fue notorio el consumo diario de agua sin gas y la ingesta de gaseosas solo en ocasiones o días especiales (ocasional).
- El asado los domingos al mediodía, preparado por los papás (en su mayoría) fue la costumbre alimentaria por excelencia. Otras preparaciones destacadas fueron las pastas caseras o compradas.
- Los viernes y sábados se caracterizaron por el consumo de comidas rápidas, caseras o pedidas a domicilio, como son las empanadas, hamburguesas y pizzas ya sea por falta de tiempo y/o ganas de los padres por cocinar o por ser reuniones con amigos.
- El salir a comer afuera (restaurant) fue una situación más esporádica y poco frecuente, cuyo motivo principal son los precios más elevados en estos lugares y condicionado también por la situación económica familiar.

Se concluyó que los/as niños/as manifestaron conocimientos sobre los alimentos que los ayudan a crecer, los grupos de alimentos con sus respectivos nutrientes principales y de la cantidad de agua recomendada para su edad, como así también las creencias que circulan en su cotidianidad sobre las funciones atribuidas a ciertos vegetales. Sin embargo, las actitudes que los/as niños/as manifestaron frente a los alimentos y todo lo que implica el evento alimentario no dependen solo de lo que conocen, sino también del valor o significado que se le atribuye a los mismos, al compartir en familia y estar todos juntos. Las preferencias también se vieron asociadas a aquellas preparaciones que realiza algún familiar (mamá, abuela) y las experiencias influyeron, de manera favorable o desfavorable, en los gustos del niño/a.

Los/as niños/as manifestaron interés en participar en las elecciones de los platos y/o colaborando con alguna actividad relacionada a la cocina, pero en sus prácticas diarias no siempre se vio reflejado ya que los padres refirieron simplemente no pedirles ayuda o considerar una optimización del tiempo si los hacen ellos solos. Por último, las percepciones presentadas frente a publicidades de alimentos, surgieron algunas asociaciones de alimentos con una vivencia o experiencia que vivieron, entre ellas que el Danonino lo consumían todos/as cuando eran más pequeños/as. Ante platos atípicos de su cultura, ninguno identificó (mediante las imágenes) dichas preparaciones y demostraron rechazo por su contenido de vegetales. En base a los platos que tienden a rechazar los/as niños/as, se apreció no solo el disgusto por dichos alimentos sino también, que no son platos de consumo habitual en los hogares y que existe una influencia de las preferencias y aversiones de las madres encargadas de la cocina en los gustos de los/las niños/as.

A su vez, estas construcciones simbólicas que le dan sentido a las PA merecen ser entendidas no solo desde la influencia de la familia, la cual se destaca como principal actor en las PA de los/as niños/as, sino también desde la escuela y los medios de comunicación. Los niños/as manifestaron que en la escuela se abordaron contenidos relacionados a aspectos biológicos de la alimentación. Como también, que los alimentos provistos por el kiosco de la institución no contribuyen a la alimentación saludable. En cuanto a las publicidades de alimentos que circulan a través de los medios de comunicación y

que se encuentran exhibidos en los distintos comercios de alimentos, fue notoria su influencia en las elecciones de los/as niños/as a la hora de comprar o consumir un alimento. Sin embargo, fue marcada la gran influencia de los padres en la decisión final del consumo de sus hijos/as, ya sea por cuestiones económicas o simplemente por considerar poco saludable aquello que los/as niños/as les piden.

Para finalizar, se sintetizan el conjunto creencias, conocimientos, actitudes, opiniones, percepciones y valores que funcionan como facilitadores u obstáculos para las PA: “Algunos alimentos son buenos y otros son malos”; “La monotonía de lo saludable”; “Las verduras son buenas, pero no me gustan”; “Me gusta mucho porque no lo como todos los días”; “Danonino es para bebés”; “Lo compartido sabe mejor”.

Es importante el estudio de las PA de los/as niños/as en edad escolar quienes están transitando una etapa de crecimiento y desarrollo y la cual se presenta como una oportunidad para realizar intervenciones de Educación Alimentaria Nutricional para la promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Además, para llevar a cabo una adecuada Educación Alimentaria Nutricional es necesario insertarse plenamente en el contexto histórico-social para reflexionar e identificar junto con los/as niños/as y sus padres los problemas, sus causas y posibles soluciones. Además conocer y respetar los conocimientos, tradiciones, creencias, hábitos, cultura, normas sociales, etc.

## **RECOMENDACIONES**

Este trabajo de investigación para la Licenciatura en Nutrición permite aportar recomendaciones para que las familias puedan implementar diversas estrategias para promover una mejor alimentación en el hogar, entre ellas:

- ✓ Ofrecer variedad y calidad de alimentos que aporten los nutrientes necesarios para una sana y completa alimentación. Al presentar nuevos alimentos, el adulto debe consumirlos ya que son el ejemplo a seguir de los/as hijos/as. Al momento de servir la comida, la actitud hacia los alimentos variados y sanos

debe ser valorativa y positiva. Una estrategia útil para incrementar la preferencia por las verduras, consiste simplemente en ofrecerlos en contextos que desaten emociones positivas e invitarlos a que participen en la elaboración de las preparaciones ya que puede tener efectos muy positivos en el gusto.

- ✓ Es importante romper con los mitos que circulan en la sociedad respecto a los alimentos “buenos” o “malos”, sino que se enseñe que todo alimento es beneficioso si se consume en cantidades adecuadas evitando así la prohibición de alimentos que nos dan placer.
- ✓ Elegir horarios estables para las comidas y propiciarlas como momentos de encuentro y diálogo familiar donde todos los miembros participen. Es importante evitar las distracciones como la televisión, la computadora, los dispositivos de comunicación telefónica, etcétera.
- ✓ Promover la participación activa de los/as niños/as en la definición y elaboración de las comidas (por ejemplo, eligiendo junto con ellos/as los alimentos, pidiéndoles que ayuden en la cocina, o a poner la mesa).
- ✓ Escuchar a los/as niños/as y conocer tanto sus preferencias como aversiones alimentarias. En base a las primeras, contar con algunos de esos alimentos en el hogar, optando más por las opciones saludables. En el caso de las segundas, buscar otras opciones para incorporar dichos alimentos, mediante la búsqueda de recetas, platos creativos que llamen la atención de los/as niños/as.
- ✓ Considerar qué comen los/as niños/as en la escuela durante los recreos, y tenerlo en cuenta dentro de la organización de las compras. Organizar con los/as niños/as, los padres y docentes del establecimiento escolar una colación saludable para los recreos.

Por otro lado, como aporte a futuras investigaciones, se propone profundizar acerca de los significados que se construyen en torno a las PA, conjugando dimensiones subjetivas y las dimensiones sociales que intervienen en esa construcción. Además, se pretende fomentar estudios que comprendan

la edad escolar, ya que los/as niños/as de 6 a 12 años están transitando una etapa de crecimiento y desarrollo y la cual se presenta como una oportunidad para realizar intervenciones de Educación Alimentaria Nutricional para la promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Muchos estudios han considerado esta etapa de la vida en sus estudios pero trabajando “sobre los/as niños/as” y no con ellos/as. Es imprescindible la comunicación con el niño/a y su palabra para profundizar la temática estudiada y cumplir realmente con los objetivos que se propongan. Otra recomendación a tener en cuenta, es complementar las voces con los padres y/o tutores de los niños/as, sobre todo si se trabaja con las familias en conjunto. Ambas voces permiten comprender y enriquecer aun más el análisis.

# **Referencias Bibliográficas**



- Aguirre, P. (2009). “La complejidad del evento alimentario”. En Piaggio L. R y Solans A. M. (comp). Enfoques socioculturales de la alimentación. (1ª ed.) Buenos Aires: Librería Akadia Editorial.
- Aguirre, P. (2010). “La construcción social del gusto en el comensal moderno”. EN: Comer. Puentes entre la alimentación y cultura. (1ª ed.) Buenos Aires: Libros del Zorzal.
- Alvarez, M.J., Alvarez P., Stickar, Olivero y Mamondi, V. (2011). “Disponibilidad y la calidad de oferta alimentaria para la venta en kioscos de escuelas municipales de la ciudad de Córdoba durante el año 2011”. Trabajo de Investigación para la Licenciatura en Nutrición. Esc. De Nutrición. FCM. UNC. 2011. Córdoba.
- Angeleri, M.A., Gonzalez, I., Ghioldi, M.M. y Petrelli, L. (2007). “Hábito de consumo del desayuno y calidad nutricional del mismo en niños y adolescentes de la zona norte del Gran Buenos Aires”. DIAETA Buenos Aires. Disponible en: <http://www.educacional.org.ar/files/investigaciones/9/Trabajofinalizado-DIAETA-1.pdf> [Consulta: 8 de Agosto del 2016]
- Araya Umaña, S. (2002). Las representaciones sociales: Ejes teóricos para su discusión. Cuaderno de Ciencias Sociales 127. (1ª ed.). San José, Costa Rica: FLACSO. Sede Académica.
- Back, K.W. (1977). Food, sex an theory. En T.K. Fitzgerald (ed.). Nutrition and Anthropology Action, Van Gorcum, Amsterdam, pp. 24-34.
- Baas, M.A., Wakefield, L.M. Y Kolassa, K.M. (1979). Community nutrition and individual food behavior. Minn. Burges Publish.
- Barros, C. y Buenrostro, M. (2001) La cocina prehispánica y colonial. Tercer milenio. Consejo Nacional para la Cultura y las Artes. México
- Bandura, A. (1977). Teoría del Aprendizaje Social. Canadá. Disponible en: <https://psicologiyamente.net/social/bandura-teoria-aprendizaje-cognitivo-social> [Consulta: 2 de Agosto del 2016]
- Berra, S., Carta, A., Castro, D., Chiquilito. S., Mamondi, V. (2014) “Factores predisponentes, facilitadores y reforzadores de la alimentación saludable y

actividad física en niños y niñas de la ciudad de Córdoba en el año 2013”. Trabajo de Investigación para la Licenciatura en Nutrición. Esc. De Nutrición. FCM. UNC. 2010. Córdoba, Argentina.

- Bisquerra, R. (1996). Métodos de investigación educative. Guía práctica. Colección Educación y enseñanza. (2ª ed). España: Ed. Ceac.
- Brac J; Aimaretti N; Walz F; Martinelli M. (2014). Ingesta alimentaria, actividad física y estado nutricional de niños de dos localidades de Santa Fe con distinto grado de urbanización. [en línea] *Diaeta*. Buenos Aires. Disponible en: <http://www.scielo.org.ar/pdf/diaeta/v32n146/v32n146a01.pdf> [Consulta: 12 de Julio del 2016]
- Britos, S., Chichizola, N., Saraví, A. y Vilella, F. (2012). *Hacia una alimentación saludable en la mesa de los Argentinos*. (1ª ed.). Orientación Gráfica Editora. Buenos Aires, Argentina.
- Cáceres, N., Mombrú, A., Yanover, M. (2007). *Orientaciones para el Crecimiento y Desarrollo Saludable en los niños y niñas*. Ministerio de Salud de Córdoba, Dirección Nacional de Maternidad e Infancia. Córdoba, Argentina.
- Carmuega, E. (2001). *Hábitos alimentarios saludables I y II*. Buenos Aires, Argentina. Manual de Educación para la Salud. PROMIN.
- Casanueva, E., Kaufer-Horwit, M., Perez Lizaur, A.V., Arroyo, P. (2001) *Nutriología Médica*. (2ª ed). Madrid, España. Ed. Médica Panamericana
- Castro San Juan, A. (1998). *Saber bien: Cultura y prácticas alimentarias en La Rioja*. La Rioja, España: Gobierno de La Rioja, Consejería de Salud, Consumo y Bienestar Social; Instituto de Estudios Riojanos.
- Chalán C., Chalán Z. y Japón D. (2015) “*Costumbres y tradiciones ancestrales en la alimentación y su valor nutricional en la comunidad ilincho, cantón Saraguro*”. Universidad de Cuenca, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de Enfermería. Cuenca, Ecuador.
- Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría (2007). *Manual Práctico de Nutrición en Pediatría*. Madrid, España. Ed. Ergón.

- Contreras, J. y Arnáiz, M. (2005). Alimentación y cultura. Barcelona: Ariel S.A.
- Cordera, M.E. (2006). Psicología evolutiva de la niñez: aportes al conocimiento del desarrollo de la subjetividad infantil. Córdoba, Argentina. Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Córdoba.
- Cornejo A.M., Olmedo E., Escudo D. (2009). Influencia de los hábitos alimentarios en el rendimiento escolar de adolescentes. Actualización en Nutrición. Pediatría y Nutrición. Entre Ríos, Argentina.
- Dankhe, G.L. (1989). Investigación y comunicación. En C. Fernández-Collado y G.L. Dankhe (Eds.). La comunicación humana: Ciencia social (pp. 385-454). México: McGraw-Hill.
- De Girolami, D. (2012). “Alertan sobre la ‘monotonía alimentaria’ en la dieta argentina”. Diario La Voz del interior [en línea]. Buenos Aires, Argentina. Disponible en: <http://www.lavoz.com.ar/suplementos/salud/alertan-sobre-monotonia-alimentaria-dieta-argentina> [Consulta: 26 de Julio del 2016]
- De Vincezi, A. y Tudesco, F. (2007). La educación como proceso de mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y de la comunidad. Rev. Iberoamer Educ.
- Díaz Mejía, M., Riba Sicart, M., Rodríguez Galvez, A. y col. (2005). Patrón alimentario de estudiantes universitarios: comparación entre culturas. Revista Española de Nutrición Comunitaria, [en línea]. Vol. 11, N°1. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2004981> [Consulta: 8 de Abril del 2016]
- Diccionario Enciclopédico Ilustrado (1987). Edil s.r.l. Madrid, España.
- Ducant, M., Laurent, M., Quevedo, M. E. y Cristaldo, P. (2011). Relación entre RS sobre una alimentación saludable, sus factores favorecedores y limitantes y el Estado nutricional en niños/as de 9 a 11 años de las Escuela Raul Á. Ferreyra de Córdoba en el año 2011. Trabajo de Investigación para la Licenciatura en Nutrición. Esc. De Nutrición. FCM. UNC. 2011. Córdoba.

- Enciclopedia Colaborativa del Gran Córdoba. Nuestra Ciudad. Disponible en: [http://nuestraciudad.info/portal/Nuestra\\_Ciudad](http://nuestraciudad.info/portal/Nuestra_Ciudad) [Consulta: 10 de Octubre del 2016]
- FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación) (1992). C.I.N.: Factores que influyen en el estado nutricional. Roma
- Fischler, C. (1995). El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona: Anagrama.
- Friedl, E. (2002). “Why are children missing from textbooks?”. *Anthropology News*.
- Gracia Arnáiz, M.I. (2003). Alimentación y cultura: ¿hacia un nuevo orden alimentario?. En Navas López, J., Gaona Pisonero, C. (coords.). *Los modelos alimentarios a debate: la interdisciplinariedad de la alimentación* (pp. 205-230). Murcia: Universidad Católica San Antonio.
- Gil Hernández, A. (2010). *Tratado de Nutrición* (2º ed.) Madrid: Medica Panamericana, D.L.
- Green, LW, Kreuter MW. (2005). *Health Promotion Planning. An Educational and ecological approach*. 4 ed. McGrawHill. New York.
- Guiraldes, E. y Ventura, J.P. (2002). *Manual de Pediatría*. [en línea] Universidad Católica de Chile. Chile. Disponible en: <http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/ManualPed/Portada.html> [Consulta: 5 de mayo del 2016]
- Hardman, C. (2001). “Can there be an anthropology of children?” *Childhood*.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2006). *Metodología de la investigación*. (4ª ed.) México: McGRAW-HILL/ Interamericana Editores S.A.
- Hidalgo Vicario, M.I (2003). *Nutrición en edad preescolar, escolar y adolescente. Pediatría Integral*. [en línea] Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria Y Atención Primaria (SEPEAP). España. Disponible en:

[http://www.sepeap.org/imagenes/secciones/Image/\\_USER\\_/Nutricion\\_edad\\_preescolar.pdf](http://www.sepeap.org/imagenes/secciones/Image/_USER_/Nutricion_edad_preescolar.pdf). [Consulta: 20 de abril del 2016]

- Hipperdinger, L., Leiggener, M., Fanto, S. y Gasparutti, G. (2015). "Análisis de las publicidades de productos alimenticios emitidas en los canales infantiles de la Cdad de Córdoba". Trabajo de Investigación para la Licenciatura en Nutrición. Esc. De Nutrición. FCM. UNC. 2015. Córdoba.
- Hirschfeld, L.A. (2002). "Why don't anthropologist like children?". American anthropologist.
- Icaza, S., Behar M. (1981). Nutrición. 2ª Edición. España: Ed. Interamericana.
- Jara L. (2004). "¿Qué televisión ven los niños?". Informe para C.E.A.C.U.
- Jesús, G. y Escalante, C. (2012). Psicología: Tipos de conocimiento. Caracas. Disponible en: <http://jesuseducando.blogspot.com.ar/2012/11/blog-post.html> [Consulta: 18 de Julio del 2016]
- Kovalskys I, Indart Rougier P, Amigo MP, De Gregorio MJ, Rausch Herscovici C, Karner M. (2013). Ingesta alimentaria y evaluación antropométrica en niños escolares de Buenos Aires. [en línea]. Arch Argent Pediatr. Buenos Aires. Disponible en: <http://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2013/v111n1a03.pdf> [Consulta: 12 de Julio del 2016]
- Kruger, N.S. y Whitacre, C.M. (2009). Efecto de la publicidad televisiva sobre la selección de alimentos por escolares del Noroeste Argentino. Dieta, Buenos Aires. Disponible en: <file:///C:/Users/LULI%20II/Downloads/Marketing%20televisivo%20e%20consumo%20alimentar.pdf> [Consulta: 18 de Julio del 2016]
- Kthleen Mahan, M., Escott- Stunt, S. (2009). Krause Dietoterapia, 12ª ed. Ed. Elsevier Masson. España.
- López, P. (2004). Población Muestra y Muestreo. *Punto Cero*, 09(08), 69-74. Cochabamba, Bolivia. Disponible en:

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-02762004000100012&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012&lng=es&tlng=es) [Consulta: 09 de noviembre de 2016]

- Mayz Díaz, C. (2009). ¿Cómo desarrollar, de una manera comprensiva, el análisis cualitativo de los datos?. *Educere*, 13 (44). Carabobo, Venezuela. Disponible en: [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-49102009000100007](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-49102009000100007) [Consulta: 09 de noviembre de 2016]
- Menéndez García, R. A. y Franco Díez, F. J. (2009). *Publicidad y alimentación: influencia de los anuncios gráficos en las pautas alimentarias de infancia y adolescencia*. [en línea] *Nutr. Hosp. Madrid, España*.
- Mertens, D. M. (2005). *Research and evaluation in Education and Psychology: Integrating diversity with quantitative, cualitative and mixed methods* (2<sup>a</sup>. ed.) Thousand Oaks: sage.
- Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, (2014). *Alimentación saludable en la escuela. Hacia una adecuada alimentación de los niños en edad escolar* (1<sup>a</sup> ed.) Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Argentina.
- Ministerio de Salud de la Nación, (2016). *Guías Alimentarias para la Población Argentina*. Buenos Aires. Argentina.
- Moreiras, O. y Cuadrado, C. (2001). *Hábitos alimentarios*. Tojo, Barcelona.
- Moreno, A.L., Rodriguez, M.G. y Lozano, G. (2005). *Nutrición humana en el estado de salud. Nutrición en la Adolescencia. Tratado de Nutrición. Tomo III*. 2<sup>a</sup> ed. Madrid, España: Ed. Médica Panamericana
- Moreno, J.M. y Galiano, M.J. (2006). *La comida en familia: algo más que comer juntos*. *Acta Pediátr Española*.
- Moscovici, S. (1979). *El psicoanálisis, su imagen y su público*. Buenos Aires, Argentina: Huemul S.A.
- Ochs, E. y Shohet, M. (2006). *La estructuración cultural de la socialización durante las comidas*. En Piaggio L. R y Solans A. M. (comp). *Enfoques*

- socioculturales de la alimentación. (1ª ed.) Buenos Aires: Librería Akadia Editorial.
- Piaggio, L.R. y Solans, A.M. (2014). Enfoques socioculturales de la alimentación. Lecturas para el equipo de salud. (1ª ed.). Buenos Aires: Librería Akadia Editorial.
  - Piaggio L., Concilio, Rolón M., Macedra G. y Dupraz S. (2011). Alimentación infantil en el ámbito escolar: entre patios, aulas y comedores. [en línea]. Buenos Aires. Salud colectiva vol 7, nº2. Disponible en: [http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-82652011000200012&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-82652011000200012&lng=es&nrm=iso&tlng=es) [Consulta: 12 de Julio del 2016]
  - Sabrido, R. (2010). “Documento de consenso sobre la Alimentación en los Centros educativos”. [en línea] Agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición (aecosan) Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (MSSSI) .España. Disponible en [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educan/aos/documento\\_consenso.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educan/aos/documento_consenso.pdf) [Consulta: 30 de Octubre del 2015]
  - Sarría A, Fleita J. (2009). Problemas de los niños a la hora de comer. Comedores resistentes y neofobia alimentaria. Bol Pediatr Arag Rioj Sor. 39: 12-6.
  - Vaca Narvaja, S. (2014). Una mirada sociocultural de la nutrición. 1ªed. Córdoba. Copy-Rápido.
  - Vargas Melgarejo, L.M., (1994). Sobre el concepto de percepción. Centro de Información y Documentación Antropológica, Universidad Autónoma Metropolitana-Iztapalapa/Departamento de Atención a la Salud, Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco. México. Disponible en: <http://biblioteca.ues.edu.sv/revistas/10800277-4.pdf> [Consulta: 30 de Julio del 2016]
  - Weinstein, M. (2006). “The Surprising Power of Family Meals: How Eating Together Makes Us Smarter, Stronger, Healthier and Happier”. Hanover, NH: Steerforth Press L.C. Estados Unidos.

- Yuni, J.A. y Urbano, C. A. (2006). Técnicas para investigar. Recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación. (2ª ed.). Córdoba: Editorial Brujas.
- Zafra Aparici, E. (2011). “La transversalidad de los procesos de socialización en los comportamientos alimentarios de niños y niñas” Nuevas propuestas para la educación alimentaria”. EN:Zainak. Cuaderno de Antropología-Etnografía Nº34. España.



# **Anexos**

**Anexo nº 1:**

**GUIA TEMÁTICA PARA LAS ENTREVISTAS**

En primera instancia se realizó la entrevista al niño/a con previo consentimiento informado de los padres, y sin la presencia de los mismos durante la entrevista. La misma fue de manera dinámica, en la cual se trataron los temas detallados a continuación, con preguntas de fácil comprensión para los niños, utilizando también imágenes ilustrativas (de alimentos, comidas elaboradas, publicidades de alimentos) que ayudaron a la dinámica de la entrevista. Posteriormente se realizó la entrevista a sus padres, con el consentimiento de los mismos, con preguntas similares y más concisas. Los temas y subtemas abordados fueron los siguientes:

- **Contextualización:**

- Descripción de la composición familiar.
- Descripción de la vida cotidiana.

- **Prácticas alimentarias (PA) del niño/a y la familia:**

- Comidas realizadas habitualmente, horarios, lugares, formas de preparación, colaciones, realización de picoteo, bebidas que se consumen diariamente, realización de comidas familiares, consumo de comidas elaboradas fuera del hogar.
- Factores que influyen en la realización de las PA: persona encargada de preparar o comprar las comidas, medios de comunicación a través de los cuales se conocen las publicidades de alimentos, mirar la televisión durante las comidas, consumo de alimentos de “moda”.
- Influencia de los principales agentes: alimentos que se consumen en el hogar y en la escuela, platos preferidos, existencia de un kiosco en el establecimiento escolar y alimentos que se venden en el mismo, alimentos

que se consumen con el grupo de pares, publicidades de alimentos conocidas y los medios de comunicación a través de las cuales se conocen.

- Conocimientos sobre: alimentos de alto y bajo valor nutritivo, comidas principales y colaciones, grupos de alimentos y sus nutrientes, importancia del desayuno, alimentos indispensables para el crecimiento y desarrollo, adecuada hidratación diaria.
- Atribución de funciones, beneficios y perjuicios a los alimentos.
- Valores otorgados a la participación activa del niño en la elección y preparación de las comidas, preferencias/rechazos alimentarios y sus motivos, comer en el hogar o fuera del mismo.
- Actitudes positivas y negativas ante la incorporación de alimentos nuevos o desconocidos, reacción ante las estrategias de los padres para la diversificación de alimentos.
- Percepción sobre las imágenes de diferentes alimentos, comidas elaboradas, publicidades de alimentos.
- Opiniones sobre la participación de toda la familia en las preparaciones de las comidas, de costumbres extranjeras.

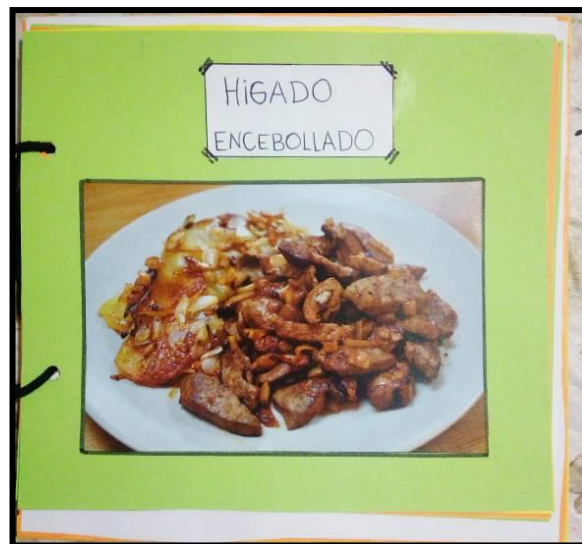
**Anexo nº2:**

**IMÁGENES DEL MATERIAL DIDÁCTICO**



...Imágenes de  
alimentos atípicos

Y alimentos que  
tienden a rechazar...







...Alimentos que ayudan a Crecer





**Anexo nº3:**

**PRESENTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

Somos Andruet, M. Inés y Barros, Leticia L., alumnas de la Escuela de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Córdoba. Estamos realizando el Trabajo de Investigación de Licenciatura (T.I.L) para finalizar nuestra carrera de Lic. en Nutrición dirigida por la Licenciada Mamondi, Verónica. Dicha investigación tiene como objetivo caracterizar las prácticas alimentarias de niños/as en edad escolar de la Ciudad de Córdoba, año 2016. La recolección de datos se llevará a cabo a través de 2 entrevistas a las que ustedes están invitados a participar y que no requieren de otra instancia. Primero se realizará la entrevista del niño/a, en la cual utilizaremos como complemento material didáctico y así lograr un encuentro más dinámico. Se solicitará que los padres se ausenten, en lo posible, al momento de la misma. En caso que el niño/a pida la presencia de los mismos, precisamos que no participen activamente para no condicionar sus respuestas. Luego se realizará la entrevista a el/los adulto/s a cargo de la alimentación del niño/a, la cual será más sencilla y breve. Antes de comenzar las entrevistas se entregará un consentimiento informado, en este caso, un documento escrito, que se requiere para concretar la investigación. Usted/es tiene/n derecho a preguntar o indagar lo que consideren necesario previo a firmar el formulario de consentimiento, así como también negarse a participar.

Muchas gracias.

**Anexo nº4:**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo.....  
DNI..... declaro que he sido informado/a de forma clara, precisa y suficiente en relación al trabajo de investigación que estudia la “Caracterización de prácticas alimentarias de niños y niñas en edad escolar de la Ciudad de Córdoba, año 2016”. He tenido oportunidad de efectuar preguntas sobre el mismo y me han sido respondidas satisfactoriamente. Doy el consentimiento de que mi hijo/a .....DNI.....par ticipe del mencionado trabajo de investigación, entendiendo que la participación de mi hijo/a es voluntaria y puede dejar de participar en el momento que lo desee y que los datos serán confidenciales y custodiados con respeto. Así como también firmo este consentimiento de forma voluntaria para participar del trabajo de investigación hasta que decida lo contrario, y que mis datos serán tratados y custodiados con respecto a mi intimidad según la normativa vigente. Declaro que comprendo los compromisos que asumo y los acepto expresamente. Al firmar este consentimiento no renuncio a ninguno de mis derechos. Recibiré una copia del mismo para guardarlo y poder consultarlo en el futuro.

.....

.....

Firma del Investigador

Firma del participante

DNI:

DNI:

Fecha:

Fecha:

.....

Firma del Investigador

DNI:

Fecha:



## **ASENTIMIENTO DEL NIÑO/A**

Mi nombre es:.....

Declaro que:

- Me han invitado a participar en una investigación que se llama “Caracterización de prácticas alimentarias de niños y niñas en edad escolar de la Ciudad de Córdoba, año 2016”.
- Me han explicado a mí y a mis padres y/o tutores, que si decido participar tengo que responder una entrevista sobre mis prácticas alimentarias.
- He podido preguntar mis dudas acerca de la investigación y sé que puedo volver a hacerlo cuantas veces necesite.
- Sé que puedo decidir no participar en este estudio y que nadie se enojará conmigo ni me obligará a hacerlo.
- Sé que cuando empiece el estudio y en cualquier momento puedo decir que ya no quiero seguir participando y nadie me retará por eso.
- He decidido participar en la investigación    SI     NO

.....

Firma del Niño/a.