

*Trabajo de Investigación para la Licenciatura en Nutrición*

***“Alimentación colectiva: utilización de legumbres en comedores comunitarios de la ciudad de Córdoba”***



***Autoras:***

*Cabral P., Cires T., Quiroga C., Rodríguez A.*

***Codirectora:***

*Lic. María Julia Garello*

***Directora:***

*Lic. María Laura Bergia*

**“Alimentación colectiva: utilización de legumbres en comedores comunitarios de la ciudad de Córdoba en el año 2021.”**

**AUTORAS:**

Cabral, Pamela Guadalupe 345-33414118



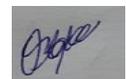
Cires, Teresita del Valle 345-29694837



Quiroga, Constanza 345-41087732



Rodríguez, Aldana Nerina 345-41014670



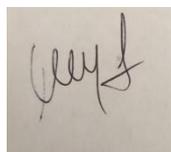
**DIRECTORA:**

Lic. María Laura Bergia



**CODIRECTORA:**

Lic. María Julia Garello



**OCTUBRE 2021**

## PÁGINA DE APROBACIÓN

### TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DE LICENCIATURA EN NUTRICIÓN (TIL)

**“Alimentación colectiva: utilización de legumbres en comedores comunitarios de la ciudad de Córdoba en el año 2021.”**

#### **AUTORAS:**

Cabral, Pamela Guadalupe 345-33414118      Cires, Teresita del Valle 345-29694837  
Quiroga, Constanza 345-41087732      Rodríguez, Aldana Nerina 345-41014670

#### **DIRECTOR:**

Lic. Bergia María Laura

#### **CODIRECTOR:**

Lic. Garello María Julia

#### **ASESORA:**

-

#### **TRIBUNAL:**

Lic. Zelada Susana

Dra. Canalis Alejandra

Lic. Bergia María Laura

**CALIFICACIÓN:** .....

CÓRDOBA ...../...../.....

ART.28. “Las opiniones expresadas por los autores de este Seminario Final no representan necesariamente los criterios de la Escuela de Nutrición de la Facultad de Ciencias Médicas”.

CÓRDOBA, ..... DE 2021

*“No hay enseñanza sin investigación, ni investigación sin enseñanza. Esos quehaceres se encuentran cada uno en el cuerpo del otro. Mientras enseño continúo buscando, indagando. Enseño porque busco, porque indagué, porque indago y me indago. Investigo para comprobar, comprobando intervengo, interviniendo educo y me educo. Investigando para conocer lo que aún no conozco y comunicar o anunciar la novedad.”*

**Paulo Freire.**

## **Agradecimientos**

A la Universidad Nacional de Córdoba, la Facultad de Ciencias Médicas y particularmente la Escuela de Nutrición, por estos años de educación de calidad, pública y gratuita; por ayudar a nuestro desarrollo profesional.

A nuestra Directora Lic. María Laura Bergia y Co Directora Lic. María Julia Garello por su guía, dedicación y paciencia constante en este período.

A la profesora Lic. Laura Sánchez Salamanca por su colaboración en este proceso.

A los miembros del tribunal por sus aportes para la construcción de este trabajo.

Al equipo docente y administrativo de la Cátedra Seminario Final por su acompañamiento continuo en este último año de la carrera.

A los encargados de los comedores comunitarios; por abrirnos sus puertas, regalarnos su tiempo y permitirnos trabajar con plena libertad.

## **Dedicatoria**

A nuestras familias y amigos por su apoyo, esfuerzo y acompañamiento incondicional durante toda la carrera.

A nosotras que durante 5 años trabajamos incansablemente, con mucha dedicación, superando todas las adversidades y compartiendo mates junto a experiencias inolvidables.

**“Alimentación colectiva: utilización de legumbres en comedores comunitarios de la ciudad de Córdoba en el año 2021.”**

**Área temática de investigación:** Socioantropología.

**Autores:** Cabral P, Cires T, Quiroga C, Rodríguez A, Garello MJ, Bergia ML.

**Introducción:** La humanidad se encuentra hoy ante el desafío de proveer una alimentación saludable, suficiente y sustentable; desde dicha perspectiva resulta interesante el estudio de las legumbres y su aporte a la resolución de la seguridad alimentaria en poblaciones vulnerables.

**Objetivo:** Describir la utilización de legumbres en las preparaciones de comedores comunitarios de la ciudad de Córdoba Capital, Argentina, beneficiarios de la Fundación Banco de Alimentos durante el año 2021.

**Metodología:** Estudio descriptivo simple, observacional, de corte transversal. Muestra: 8 comedores comunitarios participantes del Proyecto de Extensión Universitaria “Comedores Saludables y Sustentables: Transformando prácticas alimentarias” seleccionados por muestreo no probabilístico por conveniencia. Se realizó una encuesta a cada encargado, utilizando como instrumento un cuestionario estructurado elaborado por el equipo. El procesamiento de los datos se realizó con los Software Microsoft Excel e Infostat.

**Resultados:** El 37,5% de los comedores comunitarios en estudio no utilizan legumbres en sus preparaciones y quienes sí lo hacen utilizan entre 3 y 5 variedades. La representación que influyó positivamente en la utilización fue “Reciben como donaciones” (36%), mientras que negativamente fue “Sólo realiza merienda” (66,6%). El 75% de las personas encargadas de la cocina de los comedores han participado en capacitaciones relacionadas a la temática.

**Conclusión:** La utilización de legumbres fue mayor y más diversa a la esperada. Las representaciones que influyeron en su uso también fueron distintas a las planteadas, demostrando la necesidad de profundizar en esta dimensión. La mayoría accedió a capacitaciones, pero se detectó la necesidad de diversificar las temáticas.

**Palabras claves:** Legumbres - Comedores comunitarios - Representaciones Sociales



# Índice

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>9</b>
<b>PLANTEAMIENTO Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....</b>	<b>12</b>
<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>14</b>
General.....	15
Específicos.....	15
<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>16</b>
Definición de legumbres.....	17
Aporte de las legumbres a la seguridad alimentaria y sustentabilidad.....	18
Producción de legumbres en Argentina.....	19
Valor nutricional de las legumbres .....	19
Beneficios para la salud de las legumbres.....	21
Técnicas de manejo previo a la cocción de las legumbres.....	21
Transición epidemiológica y nutricional, patrones alimentarios.....	22
Comedores comunitarios.....	24
<b>HIPÓTESIS Y VARIABLES.....</b>	<b>27</b>
<b>DISEÑO METODOLÓGICO.....</b>	<b>29</b>
Tipo de estudio.....	30
Universo y muestra.....	30
Criterios de inclusión y exclusión.....	30
Operacionalización de variables.....	31
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	35
Plan de tratamiento de los datos.....	35
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>36</b>
<b>DISCUSIÓN.....</b>	<b>45</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>51</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>54</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>63</b>
Anexo 1: consentimiento informado.....	64
Anexo 2: cuestionario.....	65
Anexo 3: muestrario de legumbres .....	73
<b>GLOSARIO.....</b>	<b>74</b>



# Introducción

A partir de la industrialización y de la revolución del azúcar (1), la alimentación de la población a nivel mundial sufrió drásticas modificaciones; las dietas actuales se caracterizan por su pobre calidad nutricional, según Zapata et al: “alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares, sodio y pobres en fibra y micronutrientes” (2). A la par de este cambio y en consonancia con los procesos de urbanización, se transformaron los estilos de vida en general, predominando hábitos malsanos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona algunos como “el consumo de tabaco, la inactividad física y el uso nocivo del alcohol” (3).

Todo lo anterior generó consecuencias sobre los patrones de morbimortalidad, condicionando una transición epidemiológica, la cual se caracteriza por una disminución en la prevalencia de enfermedades infecciosas y un aumento en la prevalencia de las patologías crónicas no transmisibles (enfermedades cardiovasculares, respiratorias, cáncer y diabetes) (4). A la par, la disminución de la mortalidad, junto con el aumento de la esperanza de vida y el control de la natalidad determinaron un nuevo escenario demográfico: no sólo un aumento total de la población, sino también su envejecimiento, es decir, un mayor porcentaje de adultos mayores (4).

Acompañando a los cambios antes mencionados, la producción mundial de alimentos se ha ido intensificando, y actualmente constituye el mayor promotor de degradación medioambiental que amenaza la estabilidad climática y la resiliencia del ecosistema, poniendo en jaque la sustentabilidad de los sistemas alimentarios y observándose un elevado deterioro y agotamiento de recursos naturales (5).

Es entonces, que la humanidad se encuentra con el desafío de proveer una alimentación saludable y suficiente para una población creciente, que sea producto de un sistema alimentario resiliente y sustentable, tal como se refleja en el objetivo N°2 “Hambre Cero” de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) (6). Alineado con este propósito es que surge el Proyecto de Extensión Universitaria “Comedores saludables y sustentables, transformando las prácticas alimentarias” (7), desde la Cátedra de Técnica Dietética de la Escuela de Nutrición, de la Facultad de Ciencias Médicas, de la Universidad Nacional de Córdoba. La presente investigación se desarrolla dentro del contexto de dicho proyecto, buscando ahondar en la realidad alimentaria de los comedores comunitarios de la Ciudad de Córdoba.

Desde esta perspectiva, las legumbres se constituyen como un alimento interesante para ser estudiado, no sólo por su valor nutricional, sino también por su capacidad de sustentabilidad medioambiental y su asequibilidad. Incluir legumbres como parte de la alimentación habitual garantiza un alto aporte de proteínas (duplican en promedio al contenido en los cereales, base de la alimentación latinoamericana), fibra dietética y micronutrientes esenciales. Estas características las vuelven un alimento imprescindible en la dieta para favorecer el control y la prevención de las

Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) (8). Además, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) destaca su capacidad para fijar el nitrógeno del aire y convertirlo en amoníaco, enriqueciendo el sustrato mientras que ayudan a aumentar la biodiversidad del mismo. Esto permite mejorar las condiciones del suelo, favoreciendo sistemas de cultivo fértiles sin el uso de agentes químicos (9). Por último, pero no menos importante, la FAO también resalta su gran ventaja económica respecto de otras fuentes de proteínas, especialmente las carnes (10).

Sin embargo, este grupo de alimentos es cada vez menos consumido por los argentinos. Según los análisis del patrón alimentario de nuestro país, se ha disminuido el consumo de legumbres en sus distintas variedades, que ya era de por sí menor al recomendado, en aproximadamente la mitad durante las últimas dos décadas (2). Por ello, según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), es necesario “potenciar la producción y comercialización de alimentos que fomenten dietas saludables y que apoyen una mejor nutrición, como las frutas, las verduras y las leguminosas, que ayudan a prevenir las enfermedades no transmisibles” (11).

Sumado a lo anterior, es necesario tener en cuenta la emergencia alimentaria actual y la falta de acceso, cada vez mayor, a alimentos saludables. Incluso, como agravante de esta situación, Katrina Frei-Herrman informa que “la pandemia por Covid-19 surgida a principios del año 2020, generó grandes desafíos respecto a la salud pública y a la economía en Argentina. Las medidas tomadas por el Estado para evitar la rápida propagación del virus y el colapso sanitario, tuvieron un gran impacto económico donde se perdieron empleos y por ende fuentes de ingresos” (12).

Frente a estas circunstancias, los comedores comunitarios fueron uno de los protagonistas que actuaron para asegurar la alimentación de aquellas personas que no pudieron atender sus necesidades básicas; mediante estos, diversas organizaciones gestionaron recursos para la preparación y entrega de alimentos en los barrios más carenciados del país. La crisis alimentaria mostró una vez más el rol importante que representan los comedores populares en la contención de los grupos más postergados (12).

Enmarcado en este contexto es que se propone llevar a cabo el siguiente trabajo de investigación, con la finalidad de analizar la utilización de legumbres en las preparaciones de comedores comunitarios participantes del antes mencionado Proyecto de Extensión Universitaria, en la Ciudad de Córdoba Capital, Argentina. Resulta relevante hacer una primera aproximación a esta temática, ya que será especialmente significativa en el contexto de dicha comunidad, vulnerable social y sanitariamente.



Planteamiento  
y delimitación  
del problema

¿Cómo se utilizan las legumbres en las preparaciones de comedores comunitarios en la Ciudad de Córdoba Capital, Argentina, beneficiarios de la Fundación Banco de Alimentos durante el año 2021?



# Objetivos

## **Objetivo General**

Describir la utilización de legumbres en las preparaciones de comedores comunitarios de la ciudad de Córdoba Capital, Argentina, beneficiarios de la Fundación Banco de Alimentos durante el año 2021.

## **Objetivos Específicos**

- Precisar la frecuencia de servido de legumbres en las preparaciones de comedores comunitarios.
- Conocer acerca de las formas de preparación de las legumbres en la dieta habitual de comedores comunitarios.
- Reconocer las representaciones que influyen en la utilización de legumbres en comedores comunitarios.
- Evaluar la participación en capacitaciones sobre legumbres de las personas encargadas de la cocina en los comedores.



# Marco teórico

### **Definición de legumbres**

El Código Alimentario Argentino (CAA) menciona: “Con el nombre de Legumbres, se entiende a los frutos y las semillas de las leguminosas” (13).

Tabla n°1. Fuente: Código Alimentario Argentino. Capítulo XI. Alimentos vegetales, legumbres. Artículo 877 (13).

<b>Categoría y nombre común</b>	<b>Nombre taxonómico</b>
Arveja, alverja o guisante	<i>Pisum sativum</i> L.
Dólicos, poroto de Egipto, poroto japonés	<i>Lablab purpureus</i> (L.) Sweet
Garbanzo	<i>Cicer arietinum</i> L.
Habas	<i>Vicia faba</i> L.
Lenteja	<i>Lens culinaris</i> Medik.
Lentejón	<i>Lens culinaris</i> Medik. var. <i>macrosperma</i> (Baumg.) N.F. Mattos
Lupino o altramuza común: amarillo: azul:	<i>Lupinus albus</i> L. <i>Lupinus luteus</i> L. <i>Lupinus angustifolius</i> L.
Poroto adzuki	<i>Vigna angularis</i> (Willd) Ohiwi & H. Ohashi.
Poroto alubia, poroto blanco oval, poroto negro, poroto colorado	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
Poroto manteca	<i>Phaseolus lunatus</i> L.
Poroto mung	<i>Vigna radiata</i> (L.) R. Wilczek.
Poroto pallar, judías de España	<i>Phaseolus coccineus</i> L.
Poroto tape o caupí	<i>Vigna unguiculata</i> (L.) Walp.
Soja o soya	<i>Glycine max</i> (L). Merr.

Sin embargo, se debe agregar a la anterior definición un criterio utilizado por la FAO, que especifica que las legumbres deben estar secas y, por ende, no se considerará a las especies utilizadas como hortalizas, tales como arvejas y porotos verdes (14).

Por otro lado, se contemplan las harinas elaboradas a partir de ellas: “Las harinas de otros cereales o leguminosas deberán denominarse de acuerdo a la materia o materias primas empleadas (harina de maíz, harina de arvejas, etc.)” (15).

### **Aporte de las legumbres a la seguridad alimentaria y sustentabilidad**

La FAO asevera que la seguridad alimentaria es alcanzada cuando: “todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana” (16).

Respecto a lo anterior, se debe destacar la contribución que ejercen las legumbres a la misma, y también a la sostenibilidad agrícola, dado su potencial para combatir la malnutrición, disminuir la pobreza y mejorar la salud. En este sentido, se destacan por ser un alimento nutritivo y un cultivo primitivo de nuestro territorio que contribuye a la conservación de la agrobiodiversidad (17). En la mayoría de los países, las fuentes de proteína animal (lácteos, carnes y pescado) son alimentos de elevado costo, lo cual provoca que no sean accesibles para muchas personas. Por ello, las legumbres son consideradas una importante fuente de proteína vegetal, menos costosa y más asequible (10).

Enmarcado en este contexto, en el año 2015, los líderes mundiales se comprometieron a una agenda hacia 2030, cuyos objetivos quedaron plasmados en los ODS de la ONU. Dicho documento está dirigido a erradicar el hambre, la malnutrición y la pobreza extrema, además de hacer frente al cambio climático, entre otros objetivos. Sin embargo, lo anterior requiere de una serie de acciones conjuntas como mejorar las condiciones de producción y las prácticas agrícolas empleadas, reducir los desperdicios a lo largo de la cadena alimentaria, mejorar la distribución de los recursos productivos y de los alimentos a la población, a fin de construir un sistema productivo sostenible, capaz de hacer frente a las demandas futuras (6).

La producción agrícola de leguminosas es considerada como parte de un sistema alimentario sostenible en sus tres dimensiones: económica, social y ambiental. Con respecto a esta última, poseen la capacidad de adaptarse a las condiciones de pobreza de los suelos, los cuales se ven favorecidos mediante el aporte de materia orgánica, mejorando su capacidad de retención del agua. Por otro lado, la utilización de productos químicos, plaguicidas y fertilizantes es casi innecesaria, contribuyendo a una menor huella de carbono. Así mismo, mejoran la absorción de carbono en los suelos, por lo cual, parte de las emisiones naturales de CO<sub>2</sub> resultan capturadas por la propia tierra productiva. La acción

simbiótica de estas plantas en conjunto con bacterias, principalmente los *Rhizobium*, les permiten fijar el nitrógeno del aire y convertirlo en amoníaco enriqueciendo la tierra, proceso contrario al sucedido en otros cultivos, como los cereales (17).

La importancia del cultivo de legumbres y la protección de su reserva genética frente a los cambios climáticos, es trascendental dado su valor nutricional proteico y su impacto sobre la productividad agrícola. Teniendo en cuenta el rol de la agricultura en la economía argentina, es que se plantean nuevas estrategias de innovación para el desafío de conciliar el crecimiento económico con la protección del medio ambiente (17).

### **Producción de legumbres en Argentina**

Argentina es un productor mediano de legumbres. Exporta casi toda la producción (97%) debido al escaso consumo interno (3%), por lo que tiene una participación interesante en el comercio mundial, sobre todo de porotos (18).

En cuanto a las principales variedades de este cultivo y su distribución en el territorio nacional, exceptuando a la soja, se destacan: porotos (Noroeste Argentino; Salta, Santiago del Estero, Jujuy y Tucumán), garbanzos (Salta, Jujuy y en menor medida Catamarca, Tucumán y Santiago del Estero) y lentejas (Santa Fe y Buenos Aires) (18).

Con respecto a la soja, se constituye como el principal cultivo oleaginoso producido por el país, rondando el 93%. En relación a la producción de granos obtiene el primer lugar en los últimos cinco años. Las principales zonas geográficas que aportan su cultivo son: Buenos Aires concentrando el 32,9% de la producción del país, seguida por Córdoba (29,2%), Santa Fe (17,5%) y Santiago del Estero (4,8%). La mayor parte de la producción es destinada a la exportación ya sea como granos, aceite y en menor medida, como harina (19).

### **Valor nutricional de las legumbres**

El aporte de proteínas de las legumbres es alto, y son consideradas como una excelente fuente de tipo vegetal. Su contenido promedio oscila entre 17 a 20 g (por cada 100 g de legumbres secas), siendo su principal aminoácido la lisina y sus aminoácidos limitantes: metionina, cistina y triptófano. Por ello, cuando se combinan con cereales, sus aminoácidos se complementan y otorgan un mejor perfil proteico; hecho que determina la base de la inter-suplementación proteica (20).

Con relación a los hidratos de carbono, su contenido se estima en un promedio de 45-60 g por cada 100 g de legumbres secas. Su carbohidrato principal es el almidón, pero también se encuentran compuestas por galactósidos como verbascosa, rafinosa y estaquiosa, y fibra dietética como celulosa, hemicelulosa, pectina y otros. En cuanto a esta última, su contenido es muy variable entre las distintas

especies, pero en promedio aportan un 20%, el cual se fracciona entre insolubles, mayormente, y solubles (20).

Respecto a su aporte graso, es considerado bajo, siendo menor a 6 g por cada 100 g de alimento. Además, su calidad es destacable, ya que pertenecen a la fracción insaturada, siendo predominantes los ácidos grasos oleico, linoleico y linolénico (20).

De todas maneras, es necesario destacar que la soja constituye una excepción a esta composición promedio general, presentando un menor contenido de hidratos de carbono (30%), sin almidón, mayor contenido de grasas (20%), por lo que se considera una oleaginosa, y mayor contenido de proteínas (36,5%). En relación a estas últimas, cabe aclarar que no sólo se encuentran en mayor cantidad que en otras legumbres, sino que también tienen un mejor valor biológico; “la OMS estableció que la proteína de soja contiene todos los aminoácidos esenciales y en cantidades suficientes para alcanzar los requerimientos de ingesta de proteínas” (21).

Por lo tanto, las legumbres tienen un aporte calórico promedio de 280-330 kcal por cada 100 g de alimento; exceptuando a la soja, que por su composición diferencial aporta 400 kcal por cada 100 g.

En cuanto a las vitaminas, las legumbres son altas en vitaminas del complejo B y folato; las vitaminas liposolubles A y E pueden encontrarse en cierta cantidad en las semillas oleaginosas. Por su parte, los minerales que aportan en cantidades considerables son potasio, hierro, calcio, magnesio y zinc (22).

También es importante mencionar que poseen en su composición Factores Anti-Nutritivos (FAN) que afectan la biodisponibilidad de los nutrientes. Éstos se clasifican en termoestables, como los taninos, las isoflavonas, los factores de flatulencia, los fitatos y las saponinas; y termolábiles, como las lectinas, los inhibidores de proteasas y los heterósidos cianogénicos. Sin embargo, sólo son relevantes en el consumo de legumbres en crudo ya que, son fácilmente manejables a través del remojo, la germinación y la cocción (23).

Por otro lado, poseen niveles relevantes de polifenoles, que varían según la especie, dada la variedad de pigmentos que presentan. Entre estos se distinguen los flavonoides, como antocianidinas, flavanoles, flavanonas, flavonoles, flavonas e isoflavonas, y no flavonoides, como alcoholes monofenólicos, ácidos fenólicos y estilbenos. De la misma manera, otros compuestos de alto interés son los fitoesteroles, entre los que se identifican el sitosterol, el campesterol y el estigmasterol (24).

### **Beneficios para la salud de las legumbres**

La combinación de carbohidratos complejos, alto contenido de fibra dietética y bajo contenido de grasas, hace de las legumbres un alimento clave para el control de las ECNT y el peso corporal. Se caracterizan por un índice glucémico bajo, el cual ayuda a regularizar la glucemia y a mantener un mejor control metabólico general, a la vez que aportan mucha saciedad (22).

Además, su aporte de fibra dietética contribuye a la salud intestinal, al favorecer la microbiota local mediante su fermentación colónica anaeróbica. En relación a esto, también se ha comprobado que ayudan a la prevención del cáncer colorrectal (24).

Su contenido de hierro puede ser significativo para evitar la anemia ferropénica, especialmente si se combina con alimentos ricos en vitamina C. También son buena fuente de vitaminas, como el folato, “que reduce considerablemente el riesgo de anomalías congénitas del tubo neural (ATN), como la espina bífida en los recién nacidos” (14).

Así mismo, tienen un alto contenido de sustancias antioxidantes y fitoquímicas que tienen una especial actividad antineoplásica (14). Además, los fitoesteroles contribuyen a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares al disminuir el colesterol LDL sanguíneo (24), y los fitoestrógenos también colaboran en la reducción de los síntomas de la menopausia (14).

### **Técnicas de manejo previo a la cocción de las legumbres**

Si bien las legumbres tienen múltiples beneficios nutricionales, como se mencionó anteriormente, la presencia de FAN debe neutralizarse con la correcta manipulación y manejo culinario, para que puedan ser incluidas en la alimentación diaria (14).

Mediante las técnicas de remojo existentes, que se realizan previo a la cocción, se logra disminuir: “fitatos en un 9%, lectinas 38-50%, taninos 13-25% e inhibidores de proteasas hasta un 30% (25-30%)” (23). Esto permite reducir los factores de flatulencia, acortar el tiempo de cocción y mejorar la biodisponibilidad de los nutrientes. Por último, con el procedimiento se logran eliminar posibles restos de polvo o contaminantes que puedan estar en la piel. Cabe destacar que existen legumbres como las lentejas que pueden cocinarse sin remojo previo ya que tienen una estructura más pequeña a la de los otros granos (23).

Las técnicas de remojo posibles son:

- Remojo lento o tradicional:
  1. Seleccionar los porotos; posteriormente, quitar y eliminar impurezas.
  2. A continuación, lavar repetidamente entre 2 y 3 veces, cambiando el agua.
  3. Dejar los porotos en remojo entre 8 y 12 horas, utilizando agua limpia, segura y fría (usar el doble o triple de agua de la cantidad de legumbres). En caso de superar las 8 horas de remojo, colocar los porotos en la heladera para evitar la fermentación.
  4. Cocinar durante 90 minutos.
  
- Remojo acelerado:
  1. Seleccionar los porotos, posteriormente, quitar y eliminar impurezas.
  2. A continuación, lavar repetidamente entre 2 y 3 veces, cambiando el agua.
  3. Colocar los porotos a hervir, utilizando agua limpia, segura y fría (usar el doble o triple de la cantidad de legumbres), y dejar cocinar durante 5 a 10 minutos.
  4. Retirar del fuego.
  5. Dejar los porotos en remojo, en ese caldo de cocción, durante 3 horas.
  6. Cocinar durante 90 minutos (23).

### **Transición epidemiológica y nutricional, patrones alimentarios**

Los cambios demográficos y socioeconómicos que caracterizan al mundo moderno determinaron el desarrollo de la llamada Transición Epidemiológica. Ésta refiere a una serie de procesos que fueron dándose en simultáneo, como el cambio en la causalidad de la muerte, pasando de enfermedades infecciosas a enfermedades crónicas no transmisibles; la variación en la mortalidad, de grupos más jóvenes a grupos de mayor edad; y el creciente predominio de morbilidad por sobre la mortalidad, que condicionaron el crecimiento y desarrollo poblacional (25). Las enfermedades crónicas no transmisibles dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y crean una necesidad de tratamiento y cuidados prolongados; las mismas incluyen cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes y enfermedades pulmonares crónicas (3). Las ECNT constituyen más del 60% de las muertes en la Argentina y su prevalencia aumentada está íntimamente relacionada con factores de riesgo evitables, como el consumo y uso de sustancias tóxicas, la mala alimentación, el sedentarismo y otros (26).

Acompañando a esto, se fue desarrollando una Transición Alimentaria-Nutricional, la cual se manifestó por el paso de “vegetarianos-omnívoros, a cazadores/recolectores-agricultores, y posteriormente de agricultores-industriales” que marcó fuertes cambios al interior de cada una de las sociedades y sus patrones de consumo (1).

Consecuentemente, la industrialización de los alimentos generó cambios en la oferta y demanda de un sin número de productos, y favoreció un aumento en la prevalencia de la llamada Dieta Occidental, la cual se caracteriza por “un patrón alto en grasas saturadas y colesterol, azúcares y carbohidratos refinados y bajo en fibra dietética, grasas poliinsaturadas y micronutrientes” (4).

El Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI), reportó que actualmente la alimentación se destaca por presentar una disminución en el consumo de alimentos sin procesar o mínimamente procesados (entre los que se incluyen a las legumbres) y por un aumento en el consumo de alimentos procesados y ultra procesados. Específicamente el consumo de legumbres en Argentina ha disminuido un 47% durante la década comprendida entre 1993-2013 y, a su vez, el consumo aparente pasó de ser 7,7 g promedio por día por adulto en 1996/1997, a ser 4 g por día en 2012/2013 (27).

Particularmente en el caso de los comedores y merenderos comunitarios de Córdoba Capital, según el Informe Preliminar publicado por la Campaña Comer Bien, el consumo de legumbres no se menciona entre los platos habituales, siendo principalmente el grupo de cereales el que constituye sus preparaciones (28).

En este sentido, resulta interesante analizar las concepciones que subyacen a la elección de los alimentos. Desde la Teoría de las Representaciones Sociales, se propone un marco teórico que permite contextualizar cómo se desarrollan las ideas que se organizan alrededor de un objeto, dotándolo de simbolismo tanto para los individuos como para los conjuntos sociales. En cuanto a los factores que influyen en este proceso, dicha teoría manifiesta que “los sujetos interpretan la realidad y esa interpretación está mediada por los valores, religión, necesidades, roles sociales, y otros aspectos socioculturales”. Esto se ve representado tanto en el lenguaje como en las prácticas de dicho grupo, y están relacionadas con las experiencias de la vida cotidiana (29).

Desde esta perspectiva, Andreatta realizó un análisis sobre cómo puede utilizarse esta Teoría aplicada al área de Nutrición y Salud. De ello menciona que “El vínculo alimentación-salud es objeto de representación en tanto generador de opiniones, creencias y significados que circulan socialmente y que tienen un impacto en las prácticas alimentarias”. Por ello, indagar sobre dichas representaciones implica conocer mejor los significados que se construyen alrededor de los alimentos y enmarcar las cocinas comunitarias en el lenguaje de la colectividad (30).

## **Comedores comunitarios**

Es deber indelegable del Estado garantizar el Derecho a la Alimentación de toda la ciudadanía y que la misma sea adecuada, suficiente y acorde a las particularidades de cada región del país (16). Los comedores comunitarios tienen como actividad principal la asistencia alimentaria gratuita y por ello, se plantean como una estrategia colectiva para mejorar las condiciones sociales y alimentarias de la población que vive en la pobreza y marginación social, que el propio grupo pone en marcha para garantizar su derecho a la alimentación y mejorar así su calidad de vida. Además, se constituyen como espacios de apoyo y formación, contribuyendo también en el aprendizaje de nuevos hábitos, tanto alimentarios como sanitarios; se establecen como verdaderas redes de sostén involucrando a toda la comunidad y generando un fuerte valor simbólico (31).

El Registro Nacional de Comedores y Merenderos Comunitarios de Organizaciones de la Sociedad Civil (RENACOM) del Ministerio de Desarrollo Social de Argentina, refiere como comedor comunitario “a todo aquel espacio físico que brinda asistencia alimentaria gratuita a personas en situación de vulnerabilidad social al menos 3 días a la semana, elaborando alimentos y sirviendo una comida principal (almuerzo y/o cena), complementada con desayuno y/o merienda; sin perjuicio de la modalidad de entrega de viandas”. Por otro lado, considera merendero comunitario “a todo aquel espacio físico que brinda asistencia alimentaria gratuita a personas en situación de vulnerabilidad social, elaborando alimentos y sirviendo principalmente desayuno y/o merienda, y/o copa de leche; sin perjuicio de la modalidad de entrega de viandas” (32).

No obstante, en la mayoría de los casos funcionan con modalidad mixta, combinando ambos servicios y realizando más de una comida por día. Para financiar sus actividades, recurren tanto a la autogestión como al apoyo externo, entre estos últimos se pueden mencionar los voluntarios, tanto a cargo de organizaciones como particulares, y los estatales (28).

A lo largo de estos últimos años, Argentina ha atravesado crisis socioeconómicas que han incrementado la pobreza y la inseguridad alimentaria de manera sostenida. Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos de Argentina (INDEC), Argentina terminó el año 2019 con el 35,5% de las personas en situación de pobreza. En un país con 44,5 millones de habitantes, se estima que hay 14,5 millones de personas pobres, y este número no incluye a la población rural (33).

Si se hace un rápido análisis del desarrollo de los comedores en Córdoba, la Campaña Comer Bien (2019) informa que “entre los relevados, en el año 1989 aparece el primero. En los años 2000 y 2001 se observa el primer pico en el crecimiento de este tipo de espacios y el segundo se inicia a partir de 2009 y se va incrementando de manera exponencial y sostenida a partir del año 2014” (28).

En este sentido, la Municipalidad de Córdoba ha creado en el año 2016 un indicador denominado “Índice de Prioridad Social” (IPS), el cual tiene como objetivo “identificar aquellas

zonas geográficas que requieran de forma prioritaria una respuesta institucional” (34), considerando los 505 barrios que se distribuyen en los 576 kilómetros cuadrados correspondientes al ejido urbano municipal (35). Para su elaboración, se tuvieron en cuenta 4 indicadores: población de menores de 0 a 3 años con al menos una Necesidad Básica Insatisfecha (NBI), personas de 18 a 24 años sin secundario completo, personas de 16 a 24 años desocupadas y personas de 18 a 24 años que Ni estudian, Ni trabajan, Ni están buscando trabajo (NiNiNi). A partir de ello, se ha asignado a cada barrio un número del 1 a 5, siendo el 1 el que indica una mayor necesidad. A su vez, lo descripto quedó expresado en un mapa interactivo, que permite visualizar a través de colores dicha clasificación, siendo rojo intenso=1, rojo=2, amarillo=3, naranja=4 y verde=5 (34).

A través de la información provista por el Proyecto de Extensión, el cual es marco de esta investigación, se puede visualizar el IPS de los barrios en los que se encuentran localizados los comedores y/o merenderos que integran la muestra (previo a la recolección de datos).

- IPS 1 (Rojo intenso) = Ciudad de los cuartetos.
- IPS 2 (Rojo) = Los artesanos (figura como José Ignacio Díaz sección 3), Nuestro Hogar II, Blas Pascal (figura como Arguello Norte) y Boedo.
- IPS 3 (Amarillo)= Lamadrid, Yofre I, Pueyrredón y Almirante Brown (36).

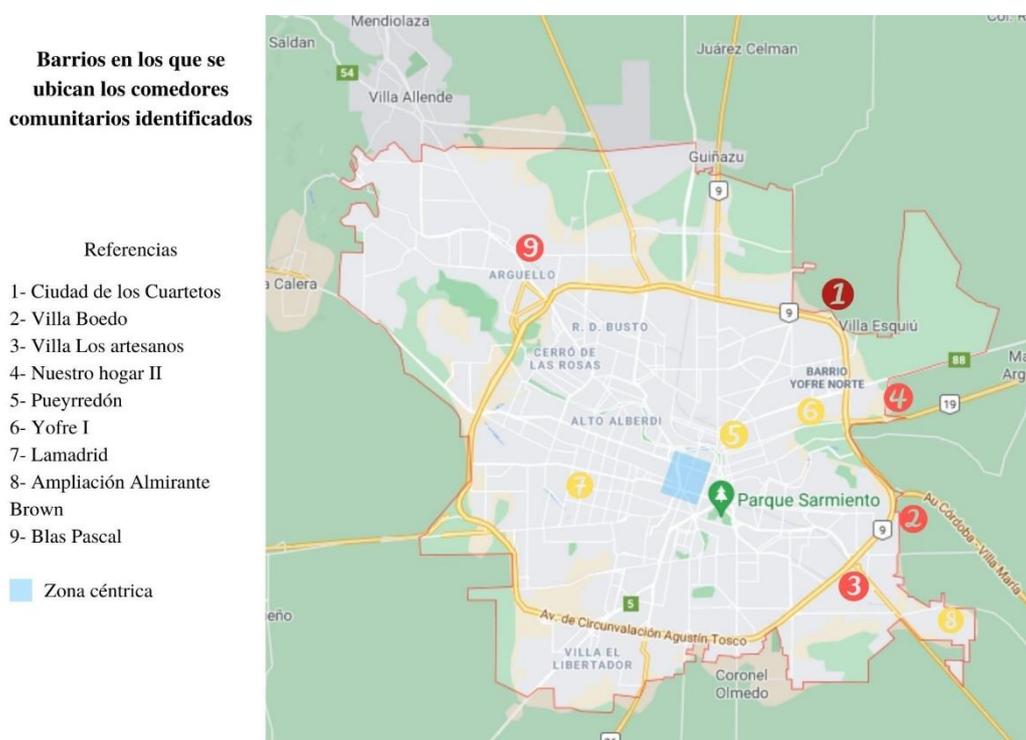


Figura n°1: Barrios en los que se ubican los comedores comunitarios identificados.

Fuente: Material elaborado por el equipo de investigación. 2021.

Lo anterior permite obtener una visión general de la situación en la que se contextualizan los espacios, conjugando datos sociodemográficos, sociolaborales, socioeducativos y privaciones sociales. Es pertinente aclarar que el índice fue elaborado con datos del Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas del año 2010 trabajado por el INDEC; dado el tiempo que ha transcurrido a partir de la recolección de los datos, y considerando la crisis económica y alimentaria suscitada por la pandemia por Covid-19, se denota la necesidad de tener información más actualizada respecto de la situación actual de los barrios, para conocer así el nivel de prioridad actual (34).

La situación de pobreza hoy es más grave, el 42% de la población se encuentra bajo la línea de pobreza, según los datos del INDEC del segundo semestre del año 2020, a causa de la pandemia por Coronavirus (33). A partir de una encuesta del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) realizada en nuestro país durante el año 2020 se relevó que: “el 28% [de la población] tuviera que dejar de comprar algún alimento por no tener dinero...en el 8% de los hogares hay al menos un miembro que concurre a un comedor comunitario” (37).

Esto ha tenido claras consecuencias sobre los comedores y los mismos debieron adaptarse a una mayor demanda, menor disponibilidad de recursos y a medidas y protocolos sanitarios que han impactado en su funcionamiento. Dentro de esta línea de trabajo, el Banco de Alimentos de Córdoba funciona como una organización no gubernamental sin fines de lucro, que contribuye a reducir el hambre, mejorar la nutrición y evitar el desperdicio de alimentos. Lo anterior lo realiza a través de la recuperación de alimentos aptos para el consumo humano, pero que por diferentes razones fueron sacados de circulación comercial. La misión de la entidad es “ayudar al que sufre hambre” y lo efectúa recibiendo donaciones de alimentos y productos por parte de las empresas, productores agropecuarios y supermercados, que luego son distribuidas entre organizaciones sociales y comedores comunitarios que colaboran con la alimentación de personas en situación de vulnerabilidad (38). Las organizaciones antes mencionadas, deben cumplir con una serie de requisitos y realizar el pago de una contribución obligatoria para poder acceder a los beneficios ofrecidos por el Banco, que incluyen alimentos variados de entrega mensual y capacitaciones sobre nutrición, inocuidad y cocina saludable (39).

En este sentido, el Banco de Alimentos de Córdoba reportó durante el 2020 un aumento del 32% de comedores asociados y una triplicación de los beneficiarios totales, pasando de 26.000 a 80.000 aproximadamente. Esto da cuenta de la realidad local y del impacto de los fenómenos mencionados anteriormente sobre las organizaciones como los comedores y merenderos (40).



# Hipótesis y variables

## **Hipótesis**

- El 60% o más de los comedores comunitarios en estudio no utilizan legumbres en sus preparaciones y quienes sí lo hacen utilizan 2 o menos variedades.
- Las representaciones que influyen positivamente en la utilización de legumbres son principalmente su accesibilidad y su rendimiento; y las que influyen negativamente son principalmente el sabor y los prejuicios, tales como que son de difícil preparación y digestión.
- El 60% o más de las personas encargadas de la cocina de los comedores han recibido capacitaciones relacionadas a las legumbres.

## **Variables**

- Características del comedor.
- Frecuencia de servido.
- Preparación.
- Representaciones que influyen en su utilización.
- Capacitaciones.



# Diseño metodológico

## **Tipo de estudio**

El presente estudio es de tipo *observacional*, dado que no se intervino sobre las variables en estudio, y *descriptivo* porque se recolectaron datos que dieron cuenta de los fenómenos analizados tal cual como se presentaron en la realidad y sin determinar causalidad entre ellos. Es de *corte transversal*, ya que se recopiló información en un momento determinado y por única vez.

## **Universo**

El universo estuvo conformado por todos los comedores comunitarios de la Ciudad de Córdoba Capital, Argentina, beneficiarios de la Fundación Banco de Alimentos durante el año 2021.

## **Muestra**

La muestra fue seleccionada mediante una técnica de *muestreo no probabilístico*, ya que no fue aleatorizada; sino *por conveniencia*. La misma quedó conformada por 8 de los 9 comedores comunitarios participantes del Proyecto de Extensión Universitaria “Comedores Saludables y Sustentables: Transformando prácticas alimentarias”, durante el año 2021. Uno de ellos no fue incluido en la muestra, ya que no cumplía con los siguientes criterios.

## **Criterios de inclusión y exclusión**

- Ser beneficiario de la Fundación Banco de Alimentos y participar del Proyecto de Extensión “Comedores Saludables y Sustentables: Transformando prácticas alimentarias”.
- Encargado/a de la cocina del comedor de nacionalidad argentina.
- Consentimiento del encargado/a de la cocina del comedor.

**Operacionalización de las variables**

<b>Variable</b>	<b>Definición teórica</b>	<b>Variable intermedia o dimensión</b>	<b>Indicadores o categorías</b>
Características del comedor.	<p>“Cualidad que da carácter o sirve para distinguir a alguien o algo de sus semejantes” (41).</p>	Género del encargado/a de la cocina.	Femenino Masculino Otro
		Edad del encargado/a de la cocina.	Nº de años cumplidos.
		Grupos poblacionales que asisten al comedor.	Niños, niñas y adolescentes Adultos Adultos mayores Embarazadas Personas con discapacidad Otro/s Mixto
		Aumento del Nº de beneficiarios.	Si No
		Modalidad de financiación del comedor.	Autogestión Apoyo estatal Apoyo de ONG (no incluye al BAC). Ayuda voluntaria Mixto Otro/s

		Modalidad de asistencia alimentaria.	Desayuno Almuerzo Merienda Cena Bolsón (módulo seco) Mixto
		Cantidad de raciones diarias.	Nº de raciones.
Frecuencia de servido.	“Número de veces que se reparten los alimentos, por unidad de tiempo” (42, 43).	Veces por mes.	Ocasionalmente/Estacionalmente 3 o menos 4-7 8 o más
Preparación.	“La preparación del alimento comprende tres fases: a) Trabajo preliminar [...] b) Cocción [...] c) Elaboración del plato” (44).	Empleo de remojos.	Adecuado Inadecuado No realiza
		Cantidad de variedades utilizadas.	Nº de variedades.
		Variedades utilizadas.	Arvejas (enteras o partidas) Lentejas/lentejón Lupinos Habas Garbanzos Porotos (colorado, blanco, negro, mung, aduki) Soja Derivados (harinas, texturizados) Otras

		Preparaciones realizadas.	<p>Guisos Locro Ensaladas Hummus/Puré Hamburguesas Leche Panes Tortas Galletas Otras</p>
		Aceptabilidad de las preparaciones.	<p>Guisos Locro Ensaladas Hummus/Puré Hamburguesas Leche Panes Tortas Galletas Otras</p>
Representaciones que influyen en su utilización.	<p>“La alimentación es objeto de representación en tanto generadora de opiniones, creencias y significados que circulan socialmente y que tienen impacto en la producción, la distribución, la selección, la preparación y el consumo de alimentos” (30).</p>	Si utiliza.	<p>Son ricas/gustan Son accesibles Recibe como donaciones Son saludables/nutritivas Son fáciles de preparar Son rendidoras Otras</p>

		No utiliza.	Son feas/no gustan No son accesibles No recibe como donaciones No son saludables/nutritivas Producen indigestión No sabe prepararlas Son difíciles de preparar No sabe en qué preparaciones usarlas Otras
Capacitaciones.	“Proceso que posibilita al capacitando la apropiación de ciertos conocimientos, capaces de modificar los comportamientos propios de las personas y de la organización a la que pertenecen” (45).	Participación.	Si No
		Organizador.	Banco de Alimentos Escuela de Nutrición Organización social/política/religiosa No lo sabe Otros
		Temas abordados.	Remojos/métodos de cocción Preparaciones Valor nutricional/Beneficios para la salud Autoproducción (huerta)/ Beneficios medioambientales Otras
		Grado de conformidad.	Muy disconforme Disconforme Indiferente Conforme Muy conforme

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

Para llevar a cabo el estudio se recolectaron datos a partir de fuentes primarias. Para ello, la técnica elegida fue la encuesta, la cual fue dirigida por un miembro del equipo de investigación y se realizó a cada uno de los encargados/as de la cocina de los comedores. El instrumento fue un cuestionario estructurado, el cual fue confeccionado por el mencionado equipo.

Dicha encuesta se realizó de manera anónima, solicitando previamente la aprobación de un consentimiento informado (Anexo 1) respetando los derechos de los participantes según normas de bioética en investigación.

El proceso se realizó durante el mes de agosto de 2021 en el marco de la ejecución del proyecto de Extensión “Comedores Saludables y Sustentables, Transformando prácticas alimentarias”.

## **Plan de tratamiento de los datos**

Al finalizar la recolección y en una primera instancia, se realizó la codificación de los datos, para favorecer la posterior agrupación de los mismos. Con los resultados obtenidos se confeccionó una base de datos utilizando el Software Microsoft Excel, para luego continuar con la tabulación.

A partir de ello, se realizó el análisis mediante técnicas de estadística descriptiva utilizando el programa Infostat (46). De acuerdo a la naturaleza de las variables, se dividieron y se calcularon sus respectivas medidas resumen:

- Para las cualitativas se empleó como medida de posición la moda, la cual se organizó en tablas de frecuencia absoluta y relativa. Además, se representaron utilizando gráficos de torta y de barras, a través de la aplicación Infogram.
- Para las cuantitativas se empleó como medidas de posición la media y el rango. También se calculó el desvío estándar como medida de dispersión.

Así, finalmente se pudo realizar la interpretación de los datos recolectados.



# Resultados

A continuación, se expondrán los resultados obtenidos a partir de la aplicación del instrumento desarrollado, por lo que se organizó la información conforme a las áreas en las que se estructuró el mismo. La muestra estuvo conformada por 8 comedores comunitarios participantes del Proyecto de Extensión Universitaria “Comedores Saludables y Sustentables: Transformando prácticas alimentarias” de la Ciudad de Córdoba, los cuales fueron encuestados durante el mes de Agosto del año 2021.

### **Características de los comedores:**

De los/as encargados/as de la cocina encuestados/as, la totalidad (100%) eran de género femenino. Con respecto a la edad, se contempló que oscila entre los 32 y los 62 años, siendo la edad promedio de 47,13 años, con un desvío estándar de 7,24 años.

En relación a la variable “modalidad de asistencia alimentaria”, se recabó que 3 comedores sirven cena, otros 3 más de una comida (mixta), y solamente 2 comedores sólo merienda. Dentro de la categoría mixta, la modalidad que se informó con mayor frecuencia fue la merienda, seguida del almuerzo, y por último, la cena y el desayuno con igual distribución. Al momento de la encuesta, ningún comedor entregaba bolsones (Figura n°2).

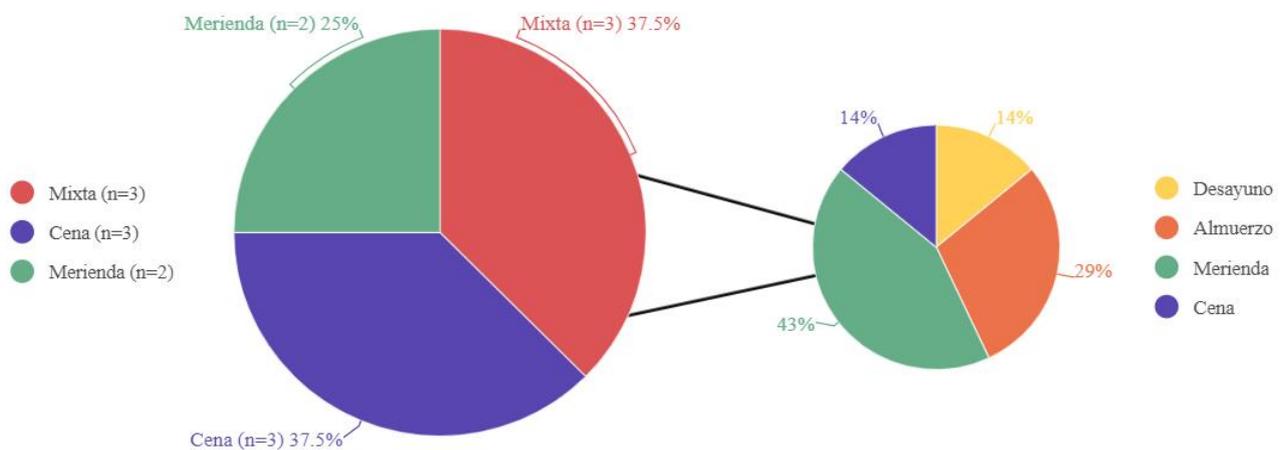


Figura n°2: Modalidad de asistencia alimentaria de comedores comunitarios. Córdoba, 2021.

En relación a la cantidad, las organizaciones sirven entre 40 a 289 raciones, siendo el promedio 164 porciones con un desvío estándar de 96.

Por otra parte, en cuanto a la variable “modalidad de financiación”, sólo una organización se sustenta únicamente mediante autogestión, mientras que la mayoría tiene más de una modalidad, es decir de tipo mixta. Dentro de dicha categoría, prevaleció el apoyo estatal y la autogestión, seguido de la ayuda voluntaria y por último el apoyo de una ONG (Figura n°3).

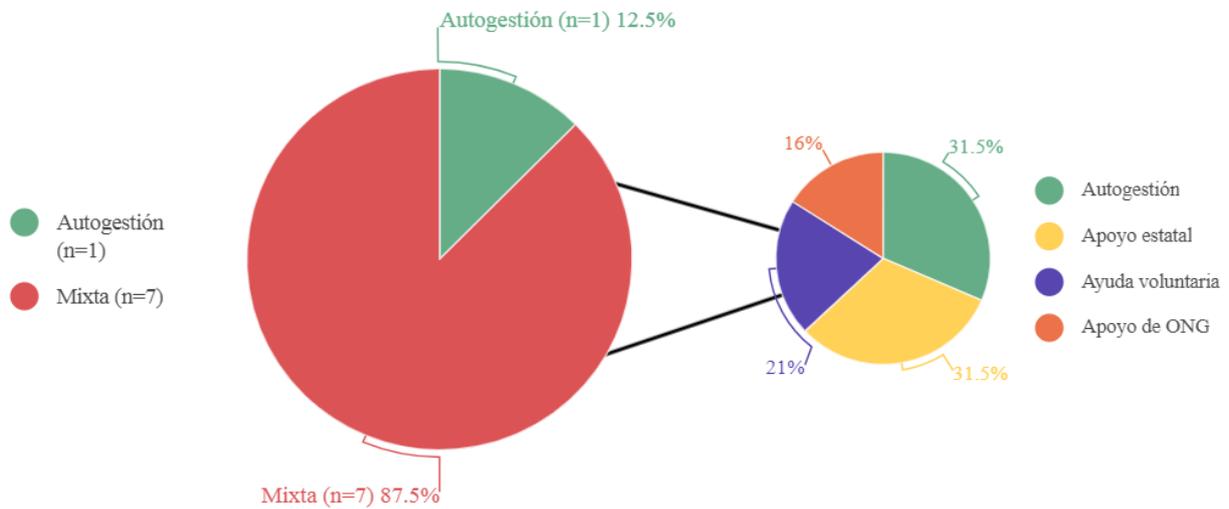


Figura n°3: Modalidad de financiación de comedores comunitarios. Córdoba, 2021.

En cuanto a “grupos poblacionales que asisten al comedor”, se pudo observar que sólo un comedor recibe únicamente a niños, niñas y adolescentes, mientras que los restantes a más de un grupo poblacional, caracterizándose como mixtos. Dentro de dicha categoría, el grupo poblacional que más asiste a estos espacios es el de niños, niñas y adolescentes, seguido en orden decreciente por: los adultos y los adultos mayores, las personas con discapacidad, las embarazadas, y otros, que correspondió a personas en situación de calle (Figura n°4).

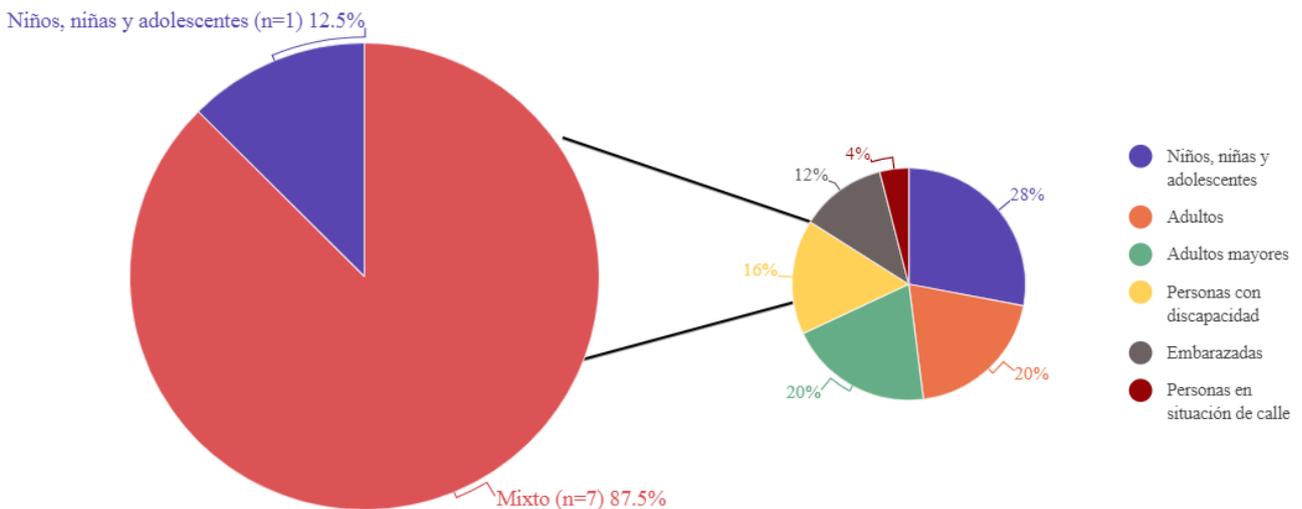


Figura n°4: Población asistente a comedores comunitarios. Córdoba, 2021.

Con respecto al aumento del número de beneficiarios en el último año, la mayoría de los comedores (87,5%) incrementó el número de asistentes, mientras que sólo uno (12,5%) manifestó que no sufrió cambios.

### **Sección A. Consumo de legumbres:**

Al indagar sobre la utilización de legumbres en los comedores, la mayor parte de los encuestados respondió que sí las utilizan (62,5%), mientras que una menor proporción respondió que no (37,5%) (Figura n°5). A partir de ello, se profundizó sobre las representaciones que estaban asociadas a dicha práctica. Entre quienes sí utilizan legumbres en su planificación alimentaria, la razón más frecuente que se mencionó fue que las “Reciben como donaciones” (36%), seguido de “Son rendidoras”, “Son ricas/gustan”, “Son fáciles de preparar” y “Son accesibles” en igual frecuencia (14,25%). Por último, “Son saludables/nutritivas” (7%) (Figura n°6).

Por su parte, quienes no las utilizan para cocinar, los motivos más habituales fueron “Otros”, entre los que se mencionaron: “Sólo realizan merienda” (66,6%) y “Tiene miedo a que no gusten” (33,3%) (Figura n°7).

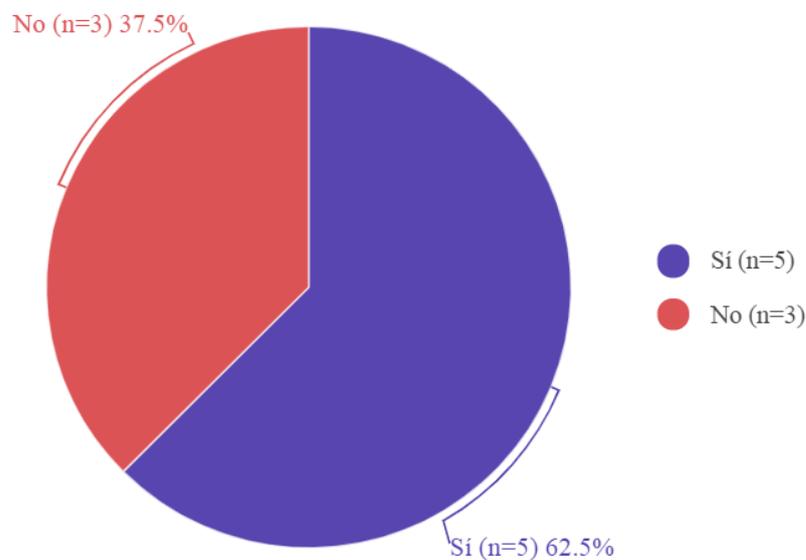


Figura n°5: utilización de legumbres en comedores comunitarios. Córdoba, 2021.

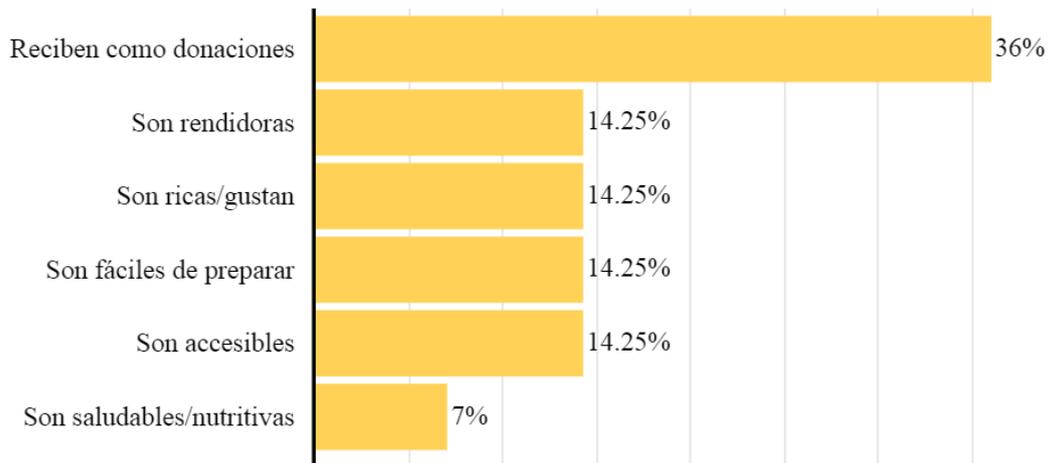


Figura n°6: representaciones de quienes sí utilizan legumbres. Córdoba, 2021.

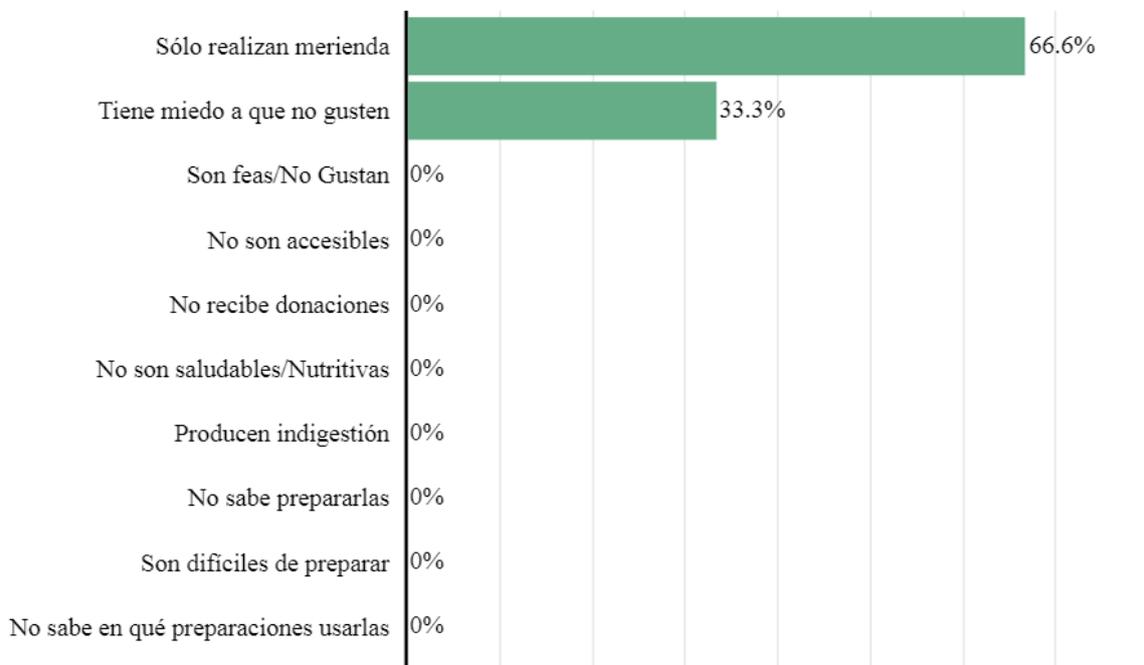


Figura n°7: representaciones de quienes no utilizan legumbres. Córdoba, 2021.

A partir de aquí, las encargadas que no utilizaban legumbres no siguieron con dicha sección de la encuesta (continuaron con la sección C). Por lo tanto, las siguientes variables sólo se analizaron sobre quienes sí realizan preparaciones con legumbres (n=5).

Puntualmente sobre los remojos, se observó que la totalidad indicó realizarlos; sin embargo, la mayoría lo hizo de forma inadecuada y sólo uno de manera adecuada (Figura n°8).

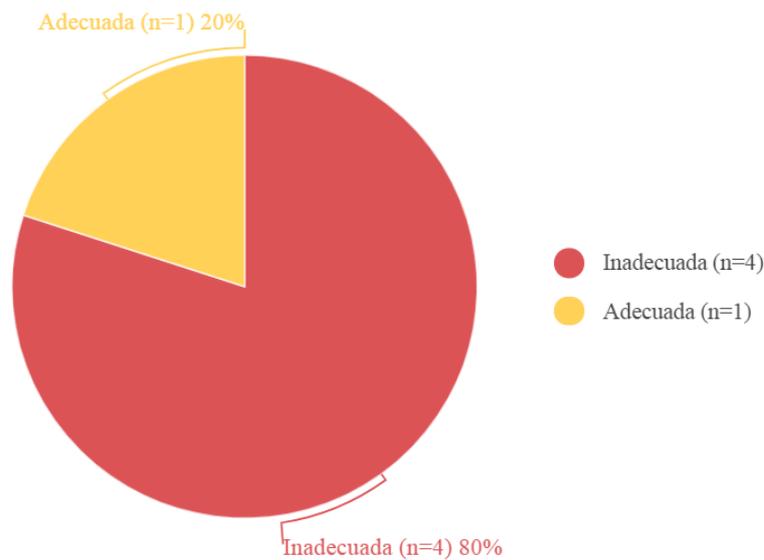


Figura n°8: análisis del empleo de remojos al utilizar legumbres. Córdoba, 2021.

En cuanto a las variedades de legumbres utilizadas se mencionaron en igual frecuencia: arvejas, lentejas/lentejones, garbanzos, porotos y soja texturizada, mientras que soja, lupinos y habas no fueron mencionados (Figura n°9). En este sentido, también se analizó que los encuestados utilizan entre 3 y 5 variedades, a las que corresponden un 40% los que utilizan 3 variedades, un 20% los que utilizan 4 y un 40% los que utilizan 5.

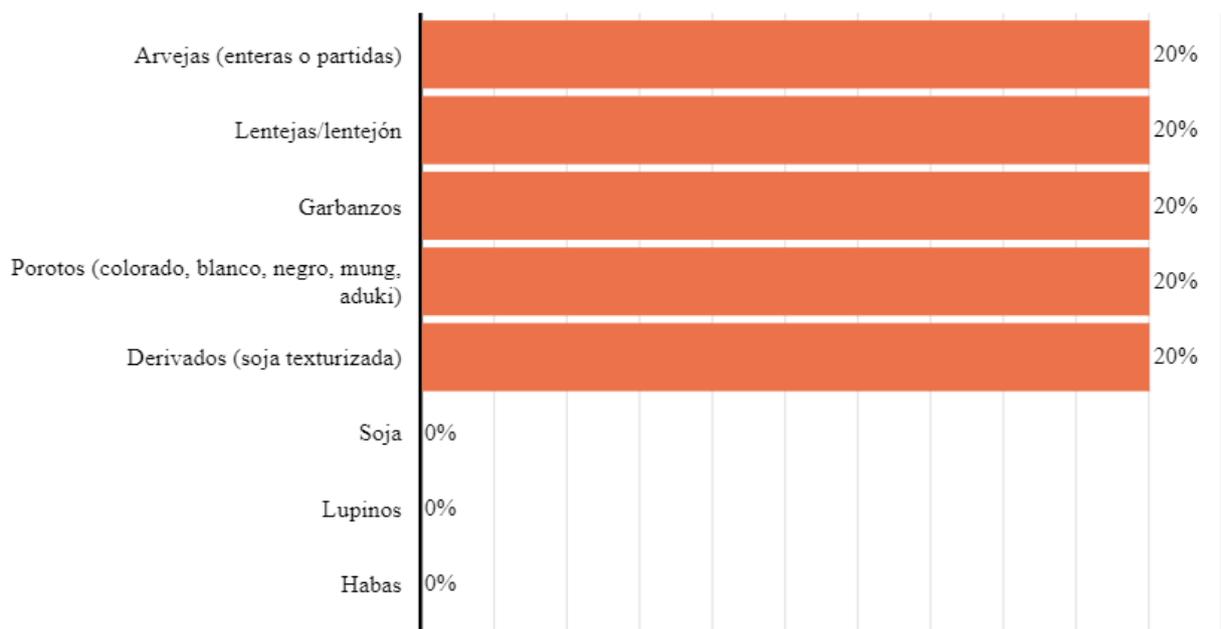


Figura n°9: variedades de legumbres utilizadas en preparaciones de comedores comunitarios. Córdoba, 2021.

Luego, al preguntar sobre las preparaciones que se realizan con leguminosas, se observó que la más habitual por una amplia diferencia fue el guiso, seguido del locro, luego hamburguesas, hummus/puré, ensaladas y arroz primavera en igual frecuencia, y por último escabeche. Tanto el arroz primavera como el escabeche no habían sido contemplados en la categorización previa. Por otra parte, no fueron mencionadas leche, panes, tortas o galletas (Figura n°10).

De las preparaciones realizadas, las más aceptadas fueron el guiso (60%) y las hamburguesas (40%).

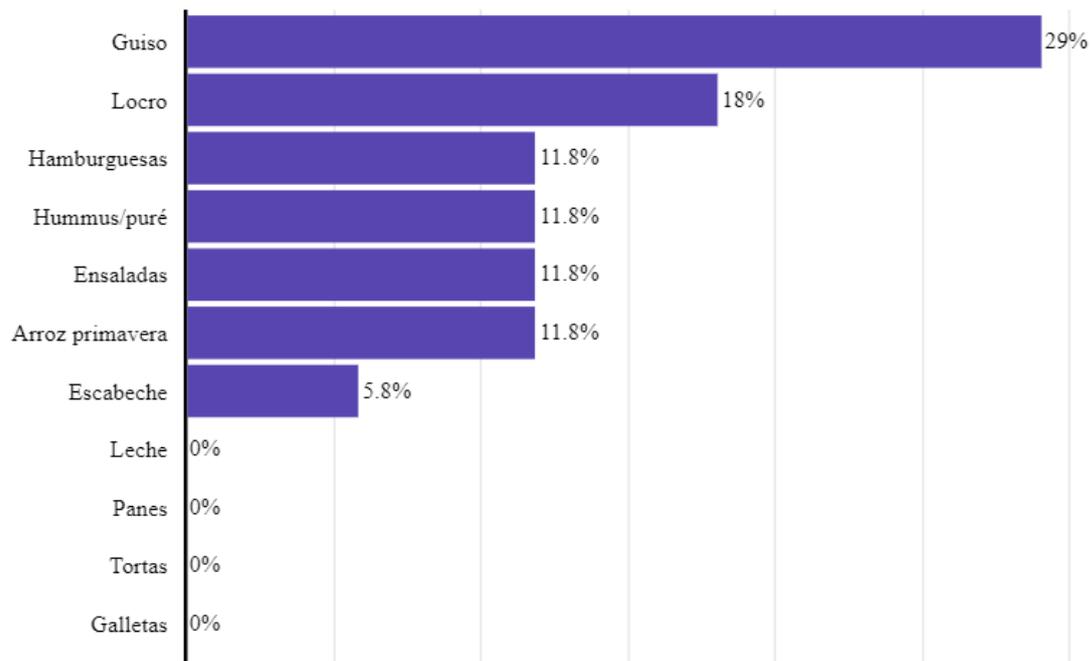


Figura n°10: variedades de preparaciones realizadas que incluyen legumbres en comedores comunitarios. Córdoba, 2021.

En relación a la frecuencia de servido refirieron “ocasionalmente/estacionalmente” y “4 a 7 veces por mes” en igual porcentaje, mientras que el resto “3 veces por mes o menos”. A ningún comedor se le asignó la categoría “8 veces o más por mes” (Figura n°11).

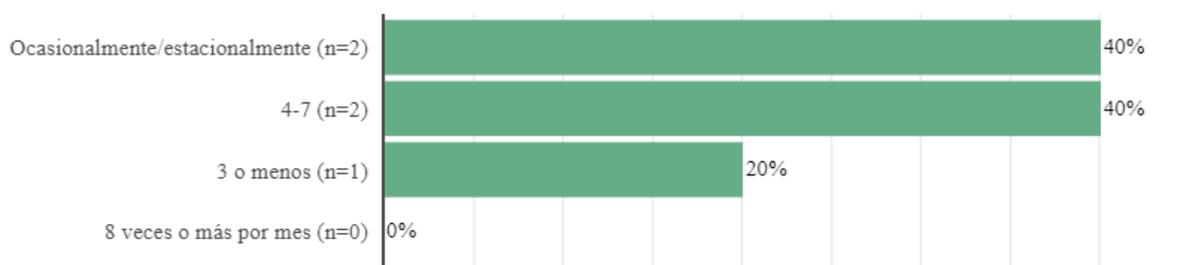


Figura n°11: frecuencia de servido de legumbres en comedores comunitarios. Córdoba, 2021.

### **Sección B. Entrega de bolsones:**

Dado que ninguno de los comedores realizaba de manera exclusiva entrega de bolsones, dicha sección del cuestionario no se aplicó a ningún encuestado.

### **Sección C. Capacitaciones:**

Cuando se preguntó a la totalidad de las encargadas si habían participado en capacitaciones referidas a legumbres, una amplia mayoría respondió que sí (75%), dejando a una minoría que respondió que no (25%) (Figura n°12). A quienes dieron la negativa no se le realizaron más preguntas y se finalizó la encuesta. Por lo tanto, las restantes respuestas de esta sección corresponden a quienes contestaron positivamente (n=6).

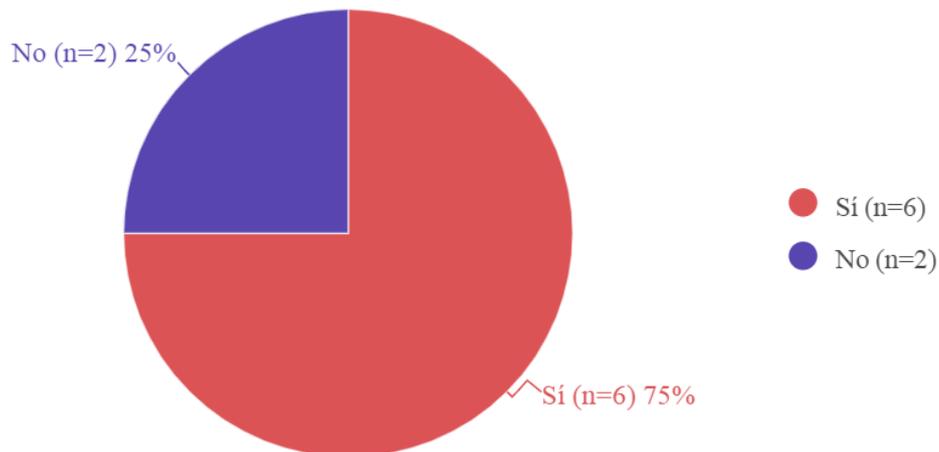


Figura n°12: participación de las encargadas en capacitaciones sobre legumbres. Córdoba, 2021.

De ellos, se obtuvo que un gran porcentaje de las capacitaciones fueron organizadas por el Banco de Alimentos Córdoba, mientras que el resto fueron organizadas en igual proporción por la Escuela de Nutrición y otras organizaciones sociales/políticas/religiosas (Figura n°13).

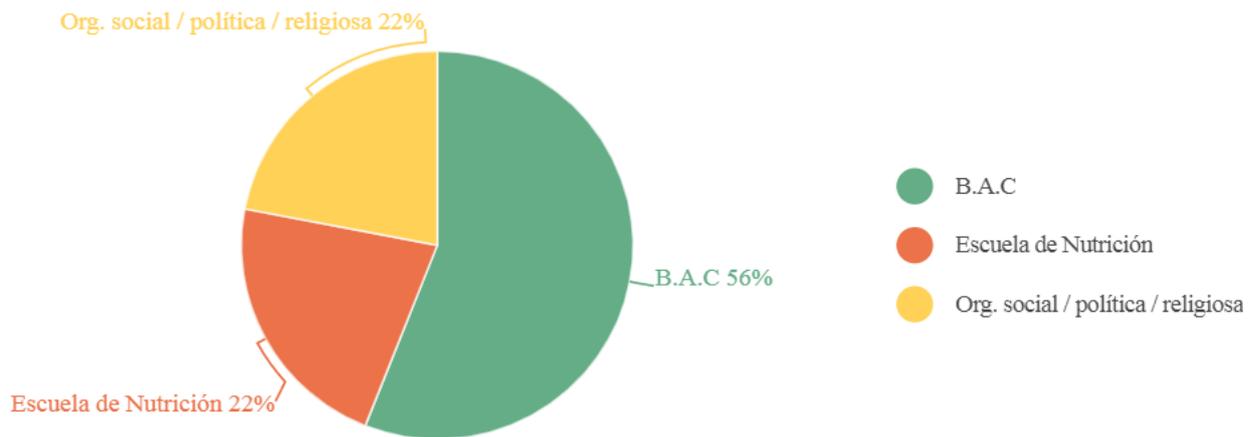


Figura n°13: organizador de las capacitaciones realizadas sobre legumbres. Córdoba, 2021.

Entre los temas nombrados, el más reiterado fue preparaciones, seguido por los remojos/métodos de cocción. Sólo uno referenció el valor nutricional y los beneficios para la salud, y no se mencionó la temática autoproducción (huerta) y beneficios medioambientales (Figura n°14).

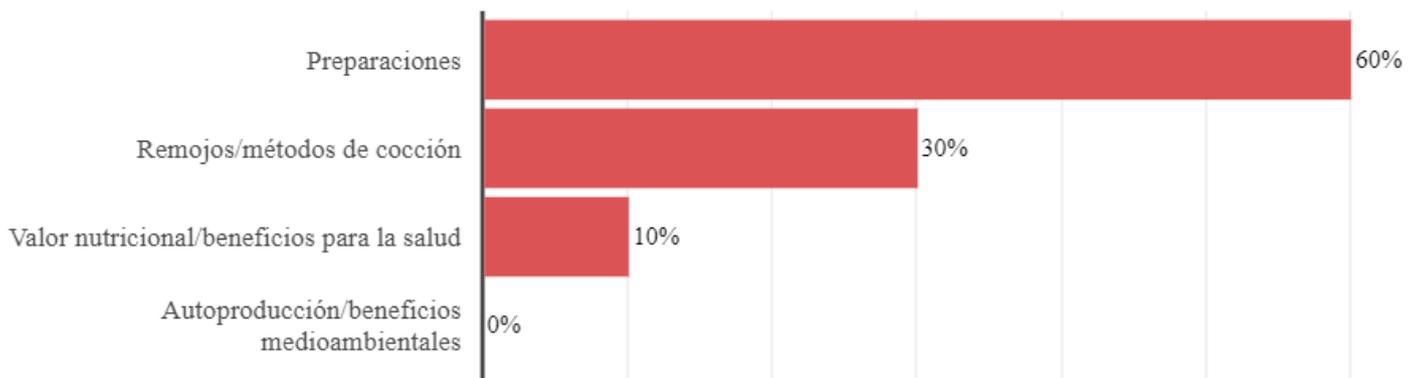


Figura n°14: temas abordados en las capacitaciones realizadas sobre legumbres. Córdoba, 2021.

En cuanto al grado de conformidad respecto de las capacitaciones, se observó que la totalidad tenía una percepción positiva, siendo el 67% (n=4) conformes y el 33% (n=2) muy conformes. Ninguna de las personas encuestadas mencionó las categorías indiferente, disconforme o muy disconforme.



# Discusión

La presente investigación se realizó en comedores comunitarios participantes del Proyecto de Extensión Universitaria “Comedores Saludables y Sustentables: Transformando prácticas alimentarias”, con el objetivo de describir la utilización de legumbres en las preparaciones de los mismos.

En un comienzo, para caracterizar a las organizaciones que forman parte de la muestra se relevó información sobre los/las encargados/as de los comedores comunitarios. De ello, se pudo observar que estos espacios están organizados en su totalidad por personas de género femenino, lo que se constata con lo relatado por la Campaña “Comer bien: con hambre no hay futuro”, que informa un 61,3% mujeres, 36,9% hombres y 1,8% otras identidades (28). Las diferencias porcentuales pueden deberse al tamaño muestral del presente estudio. En cuanto a la edad, no se han encontrado fuentes que permitan contrastar lo recabado aquí.

Específicamente, sobre los grupos poblacionales, el BAC reportó que en el 2019 el 73% de sus beneficiarios fueron niños (47), mientras que el Banco de Alimentos de Buenos Aires reportó en el 2020 un 76% de niños y adolescentes, 20% de adultos y 4% de adultos mayores (48). De ello amplían que sus beneficiarios son principalmente los niños y adolescentes. No obstante, en durante el 2020 (por ser un año tan particular) las organizaciones comenzaron a atender a núcleos familiares completos (48). Resultados similares pueden observarse según lo recolectado en este estudio, ya que los niños, niñas y adolescentes asisten a todos los comedores encuestados, y en aquellos que son mixtos prevalecen los adultos mayores y los adultos, en igual proporción. Sin embargo, no hay datos para embarazadas y personas con discapacidad que permitan analizar dicha información.

En relación a la población asistida por los comedores beneficiarios del BAC durante el último año, se puede observar una tendencia al aumento según lo reportado en el Balance Anual del 2020 de dicha fundación. Este informó un aumento aproximado del 300% (pasando de 26.000 a 80.000), (40) y por el Banco de Alimentos de Buenos Aires, que informó un aumento del 199% (48).

Siguiendo la comparativa con el informe de la campaña “Comer Bien”, se corrobora lo investigado sobre las modalidades de financiación de estos espacios, dado que un 10,8% sólo se sostiene mediante autogestión, mientras que el resto combina formas mixtas de recaudación de fondos (28). Sin embargo, se encontraron diferencias sobre las formas de financiamiento más habituales. Según dicho informe, se reconocen: apoyo voluntario 91,1%, apoyo estatal 57,4%, apoyo de ONGs 16,8% y autogestión 4% (28). En contraste, este estudio reporta apoyo estatal 31,5%, autogestión 31,5%, ayuda voluntaria 21% y apoyo de ONG 16%.

De los espacios relevados en la campaña “Comer Bien”, el 55,6% sirven más de una comida (28), lo cual en esta investigación fue denominado como Mixto y corresponde a un 37,5%. Luego, reportaron que el 35,9% sirve merienda, y el 8,5% almuerzo o cena (28), mientras que en este trabajo

fueron 37,5% para cena y el 25% para merienda. Es posible que estas diferencias se deban a que los datos recolectados por el Informe corresponden al período previo a la pandemia (2019), ya que como informa Frei-Herrman en su trabajo “Los comedores populares argentinos en tiempos del COVID-19: El rol de los comedores durante la pandemia: el sistema alimentario y la acción del gobierno argentino” durante ese período las organizaciones han disminuido la cantidad de veces que abren a la semana o la cantidad de comidas que sirven por día (12).

Por otra parte, se observaron diferencias sustanciales entre esta investigación y el Informe respecto de la cantidad de raciones servidas. En este estudio se recabó que el promedio es de 164; en contraste, el Informe registró que el 76,3 % de comedores y merenderos sirven entre 1 a 100 raciones (28). Esta diferencia responde al aumento de la población en los comedores ocasionado a raíz del impacto económico por el Covid-19, porque como se mencionó anteriormente, los datos del Informe son del 2019 y el BAC reportó un aumento importante en el 2020 (40). En este sentido, Frei-Herrman aporta que este dato también es una forma de estimar la cantidad de asistentes, ya que este último ha variado tanto en el último año que los encargados de los comedores han perdido el registro exacto (12).

En referencia a la utilización de legumbres, y en base a las representaciones asociadas a ellas, esta investigación determinó que la principal razón de utilización en los comedores comunitarios encuestados se encuentra ligada a que las “reciben como donaciones”. Esto influenciado en el marco de los beneficios ofrecidos por el BAC y las condiciones que esta entidad determina (39). Sin embargo, es llamativo que dentro de los aspectos analizados no tiene significancia la relación de este tipo de alimentos como nutritivos y saludables.

Por otra parte, cuando se indagó acerca de los motivos por los cuales los comedores no utilizan legumbres en sus menús, éstos fueron distintos a los esperados, como: “tener miedo a que no gusten” y “sólo realizan la merienda”. Respecto al primero de ellos coincide con lo analizado por Huergo J. en su tesis “Reproducción alimentaria-nutricional de las familias de Villa La Tela, Córdoba” en donde expresa “*Dar algo que no les gusta es perder la comida, por eso esa práctica no sirve. La cocinera va por lo seguro [...] Las tierras conocidas de la costumbre aseguran una infalible aceptación sensorial del plato ofrecido, previendo que este no falle en términos de satisfacción.*” (49). También considerando la última representación, el Manual de aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) menciona que existe un “desconocimiento de diferentes formas de preparación de las legumbres y cómo combinarlas con otros grupos de alimentos”, por lo que las preparaciones para merienda que pueden realizarse con ellas no son conocidas por la mayoría de las personas (50).

Lo anterior difiere de lo afirmado por la Lic. Parzanese M. desde el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de Argentina (MAGyP), el cual atribuye el bajo consumo de legumbres a 3 principales razones limitantes: “1) el tiempo requerido por su preparación y cocción, que se contrapone con la vertiginosa dinámica de vida actual; 2) la percepción negativa que muchos tienen sobre estos productos, a los que definen como alimentos “pasados de moda”; 3) la falta de presentaciones innovadoras que faciliten la preparación y consumo” (51). También, cabe destacar que en este análisis no se contemplan representaciones positivas alrededor de este alimento.

En esta misma línea, el documento técnico de las GAPA atiende a las barreras que se presentan en la inclusión de legumbres en la alimentación, tales como: “Requieren manipulación y tiempo de remojo para la preparación, percepción de difícil cocción, a la hora de hacer preparaciones resultan poco prácticas, falta de variedad” (52). Si bien estas representaciones concuerdan con las categorías que se habían contemplado en el cuestionario, las mismas no surgieron entre las razones mencionadas.

En relación con esto, Parzanese destaca algunas posibles alternativas para disminuir las razones que limitan la utilización de las mismas, como: “el desarrollo de productos de panadería que incorporen harina de legumbres, de aislados proteicos, de productos extruidos, de milanesas hechas a partir de harina de legumbres (similares a las milanesas de soja) y de snacks, entre otros. Esto serviría para diversificar el consumo y a la vez expandir el aprovechamiento de sus ventajas nutricionales” (51).

Para determinar la frecuencia de servido, se tuvo en consideración lo propuesto por las GAPA, que expresan en su mensaje N°8 que se debe “Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca” (52). A su vez, el Manual de aplicación de las GAPA profundiza sobre el grupo antes mencionado “Es saludable consumir 4 porciones por día” (50). También se consideró lo propuesto por la FAO, que aconseja consumir legumbres al menos tres veces a la semana (53).

En base a esto, el criterio del equipo de investigación fue considerar que la frecuencia de servido habitual según un promedio mensual debería ser de “8 veces o más”. Esto implica un consumo aproximado de 2 veces a la semana para quienes asisten, teniendo en cuenta que no es su única fuente de alimentación. Sin embargo, se observó que ningún comedor correspondía a esta categoría de servido.

Entre quienes sí sirven legumbres, se observó que las mencionadas con mayor frecuencia fueron “4 a 7 veces por mes” y “ocasionalmente/estacionalmente”, lo que demuestra una amplia diferencia entre los comedores. Luego, se registraron “3 veces por mes o menos” siendo esta una frecuencia de servido aceptable pero menor a la deseada.

Lo anterior se correlaciona con lo mencionado por el MAGyP en su último informe sobre la producción de legumbres en nuestro país, ya que el mismo afirma que “una de las características más relevantes del complejo legumbres es el escaso volumen demandado por el mercado interno, ya que en Argentina se consume apenas la décima parte de lo que sería el consumo per cápita a nivel mundial” (54).

Por otro lado, sobre la variedad de legumbres utilizadas se indagó que el MAGyP en su informe sobre legumbres del año 2021, menciona que “las lentejas son las legumbres más aceptadas por el consumidor argentino (60%), siguiendo las arvejas (23%) y finalmente los porotos y garbanzos (17%)” (54), difiriendo a lo observado en el presente estudio en donde no se observaron preferencias entre las distintas variedades.

Con respecto a las preparaciones realizadas por los comedores en las que se incluyen legumbres, fueron mencionadas como más habituales guisos, seguido del loco. Si bien estas preparaciones coinciden con las recabadas en el informe “Comer Bien” (28), es necesario destacar que en dicho estudio se contemplan como “preparaciones a base de cereales” y no como platos que incluyan legumbres. También se observó que el guiso es la preparación más aceptada, en sintonía con lo que plantea Huergo J., sobre que en dichos espacios se considera como una de las preparaciones más frecuentes por ser estratégica y rendidora (49).

Por otra parte, resulta importante rescatar que preparaciones como leche, panes, tortas y galletas no fueron mencionadas por ningún comedor, aunque 2 de ellos específicamente se encargaron de realizar meriendas. Si bien en la campaña “Comer Bien”, informan que la mayoría de los merenderos brinda productos de panificación como criollos, pan casero, pan francés, facturas y en algunas ocasiones bizcochuelo, pasta frola (28), los/as encargados de los comedores no agregan legumbres a dichas preparaciones. En relación a lo anterior, el Manual de Aplicación de las GAPA menciona que “Las legumbres también pueden ser preparadas en forma de bizcochuelos, galletas caseras, etc.” a modo de ampliar el abanico de posibles preparaciones a realizar con dicho grupo de alimentos (50).

En relación a las capacitaciones sobre la temática legumbres, no se encontró información que permita comparar los resultados. Sin embargo, se observó que los organizadores correspondieron mayoritariamente al BAC, hecho que cobra sentido ya que asistir a estos encuentros es una condición para continuar dentro su programa (39). Por su parte, la mención a la Escuela de Nutrición corresponde a las actividades educativas llevadas a cabo por la Cátedra Técnica Dietética perteneciente a la mencionada institución (7).

Por otra parte, en cuanto a los temas trabajados, tampoco hay información que permita contrastar lo obtenido. Sin embargo, que las preparaciones, remojos y métodos de cocción hayan sido

las temáticas más abordadas, probablemente responde al hecho de que las capacitaciones brindadas por el BAC se estructuran en forma de “talleres de cocina saludable” (47).

Finalmente, se ha observado que el grado de conformidad en cuanto a estas capacitaciones resultó positivo de manera unánime (variando entre conformes y muy conformes), algo que no puede compararse con otras fuentes al ser un dato de índole subjetivo.



# Conclusiones

Luego de realizar la tabulación de los datos, el análisis y la interpretación de los mismos, se obtuvieron resultados que aportaron un mayor conocimiento sobre la utilización de legumbres en los comedores comunitarios de la Ciudad de Córdoba encuestados. Los resultados del presente estudio permitieron concluir que:

- Sólo el 37,5% de los comedores comunitarios en estudio no utilizan legumbres en sus preparaciones y quienes sí lo hacen utilizan entre 3 y 5 variedades, lo que refuta totalmente la hipótesis.
- Las representaciones que influyeron positivamente en la utilización de legumbres en los comedores fueron principalmente que las “Reciben como donaciones”, y luego “Son rendidoras”, “Son ricas/gustan”, “Son fáciles de preparar” y “Son accesibles” por igual; si bien la accesibilidad y el rendimiento fueron mencionados, la hipótesis planteada por el grupo de investigación se refuta porque no fueron las de mayor frecuencia. Por otra parte, las que influyeron negativamente en quienes no las utilizan fueron distintas a las esperadas, siendo el principal motivo “Sólo realizan merienda” y “Tiene miedo a que no gusten”; diferenciándose de las razones planteadas en la hipótesis de este estudio.
- El 75% de las personas encargadas de la cocina de los comedores han participado en capacitaciones relacionadas a la temática de legumbres, corroborándose la hipótesis.

A partir de la investigación se desprenden diferentes análisis para indagar en futuras líneas de trabajo. En relación a las representaciones, los resultados demuestran que el estudio debe profundizarse, sobre todo en ámbitos de alimentación colectiva, haciendo énfasis en aquellas que sí sustentan su uso. De igual modo, se debe considerar que la utilización de legumbres en comedores comunitarios está fuertemente condicionada a la donación, por lo que la frecuencia de preparación y servido también depende en mayor medida de ello.

El abordaje de las capacitaciones abre muchos interrogantes, ya que, si bien son importantes para modificar las percepciones sobre un alimento o para diversificar su uso, no es un aspecto que haya sido relevado en otros estudios. En correspondencia a esto, es preciso ahondar sobre las concepciones previas y el grado de apropiación de los conocimientos luego de lo trabajado.

Resulta relevante mencionar que, al momento de realizar las encuestas, la encargada de cocina de una de las organizaciones era de Perú, evidenciando una utilización de las legumbres distintiva de su cultura. Por ello, el equipo de investigación acordó agregar la nacionalidad argentina como criterio de inclusión y excluir esa unidad de la muestra, manteniendo el rigor científico metodológico. No obstante, lo anterior se percibe como una oportunidad para profundizar en las representaciones

sociales, considerando la dimensión cultural como un eje valioso para analizar teniendo en cuenta la numerosa proporción de dicha población en la ciudad de Córdoba.

En base a lo analizado, el presente estudio resulta de interés como insumo y punto de partida para la planificación de diversas propuestas en salud que promuevan una alimentación saludable, sustentable y asequible, contemplando alimentos nutritivos como las legumbres. En este sentido, enfocar los esfuerzos no sólo en derribar las barreras para su consumo, sino también en potenciar los aspectos positivos que se asocian a este grupo de alimentos, es un aspecto clave para aumentar su utilización.

Para ello, es indispensable comprender la complejidad del acto alimentario y la multiplicidad de representaciones sociales que lo determinan, rescatando lo propuesto por Andreatta: “En las investigaciones del área de las Ciencias de la Salud ha comenzado a adquirir mayor importancia el punto de vista de la “gente común” o que no tiene una formación en la temática. Aproximarse a las problemáticas de alimentación - salud implica tomar en cuenta aspectos subjetivos sin olvidar la relación entre estas concepciones y el contexto social” (30). De allí se sustenta la iniciativa de describir a los comedores comunitarios como espacios singulares, donde lo alimentario y las decisiones que se toman alrededor de las preparaciones toman matices particulares, distintos de otros actores sociales.

Es por esto que destacamos el rol del Lic. en Nutrición, el cual conjuga la interpretación de las problemáticas alimentario-nutricionales a nivel poblacional, con las especificidades del territorio. Para empoderar y generar autonomía en las personas respecto a las decisiones que impactan en la seguridad alimentaria, se deben articular políticas públicas más horizontales entre todos los actores intervinientes: Estado, organizaciones no gubernamentales, instituciones académicas, equipo de salud y sociedad en general. En este sentido, la universidad pública y el área de extensión universitaria motivan el encuentro entre dichos actores, con el fin de concretar acciones específicas que respondan a las necesidades sentidas y demandas de las comunidades, propiciando una mayor significatividad para mejorar definitivamente las condiciones de vida y salud de las personas.

Si bien los resultados obtenidos a partir de este estudio no son representativos de la totalidad de los comedores comunitarios de la Ciudad de Córdoba, debido a que la muestra fue conformada sólo por aquellos comedores participantes del Proyecto de Extensión, es destacable su contribución a la caracterización de dichas organizaciones y a la utilización de las legumbres en las mismas. No obstante, se sugiere ampliar dicha línea de investigación a futuro, teniendo en cuenta otras variables, territorios y contextos.



# Referencias bibliográficas

1. Aguirre P. Del gramillón al aspartamo, las transiciones alimentarias. Boletín Techint n° 306. [Internet]. 2001. [Consultado: 14-05-21]. Disponible en: <https://antropologiaculturalyalimentaria.tripod.com/id10.html>
2. Zapata M E, Rovirosa A, Carmuega E. Cambios en el patrón de consumo de alimentos y bebidas en Argentina, 1996-2013. Salud Colectiva [Internet]. 2016. [Consultado: 14-05-2021]; 12 (4): 473-486. Disponible en: <http://revistas.unla.edu.ar/saludcolectiva/article/view/936/1097>
3. Organización Mundial de la Salud (OMS) [Internet]. Enfermedades no transmisibles. “Factores de riesgo”. 2021. [Consultado: 14-05-2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
4. López de Blanco M, Carmona A. La transición alimentaria y nutricional: Un reto en el siglo XXI. An. venez. nutr. [Internet]. 2005. [Consultado: 14-05-2021]; 18 (1): 90-104. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522005000100017](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522005000100017)
5. EAT-Lancet. Alimentos, planeta, salud. Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles (Informe resumido). 2019. [Internet]. [Consultado: 14-05-2021]. Disponible en: [https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/Report\\_Summary\\_Spanish-1.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/Report_Summary_Spanish-1.pdf)
6. Organización de las Naciones Unidas (ONU). [Internet]. Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). [Consultado: 14-05-2021]. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-development-goals/>
7. Bergia ML, Garello MJ. Proyecto de extensión: Comedores saludables y sustentables, transformando prácticas alimentarias. Presentado ante la Secretaría de Extensión Universitaria de la Universidad Nacional de Córdoba. 2020. Disponible en: <http://compromisosocial.unc.edu.ar/alumnos/index.html#/proyectos>
8. Castillo I, Acosta E, Samudio-Núñez E, Hruska A, Gregolin A. Beneficios Nutricionales, Agroecológicos y Comerciales de las Legumbres. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2018 [Consultado: 14-05-2021]; 45 (1).

Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182018000200008&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182018000200008&lng=en&nrm=iso&tlng=en)

9. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Las legumbres y la biodiversidad. [Internet]. 2021. [Consultado: 14-05-2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/i5389s/I5389S.pdf>

10. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Las legumbres contribuyen a la seguridad alimentaria. [Internet]. 2021. [Consultado: 14-05-2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/i5387s/I5387S.pdf>

11. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). Tercera Reunión del Foro de los Países de América Latina y el Caribe sobre el Desarrollo Sostenible. [Internet]. 2019. [Consultado: 14-05-2021]. Disponible en: [https://www.cepal.org/sites/default/files/static/files/ods2\\_c1900729\\_press\\_1.pdf](https://www.cepal.org/sites/default/files/static/files/ods2_c1900729_press_1.pdf)

12. Frei-Herrmann K. Los comedores populares argentinos en tiempos del COVID-19: El rol de los comedores durante la pandemia: el sistema alimentario y la acción del gobierno argentino. [Internet]. 2020. [Consultado: 14-05-2021]. Disponible en: [https://digitalcollections.sit.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4321&context=isp\\_collection](https://digitalcollections.sit.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4321&context=isp_collection)

13. Ley 18284. Código alimentario argentino. Poder Ejecutivo Nacional. Boletín Nacional (29-07-1969). Capítulo XI, artículo 877. Disponible en: [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/anmat\\_caa\\_capitulo\\_xi\\_vegetalesactualiz\\_2021-03.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/anmat_caa_capitulo_xi_vegetalesactualiz_2021-03.pdf)

14. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Beneficios nutricionales de las legumbres. [Internet]. 2021. [Consultado: 25-06-2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/i5384s/I5384S.pdf>

15. Ley 18284. Código alimentario argentino. Poder Ejecutivo Nacional. Boletín Nacional (29-07-1969). Capítulo IX, artículo 663. Disponible en: [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/capitulo\\_ix\\_harinasactualiz\\_2020-01.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/capitulo_ix_harinasactualiz_2020-01.pdf)
16. Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA). Seguridad alimentaria y nutricional. Conceptos básicos. [Internet]. 2011. [Consultado: 25-06-2021] p. 2. Disponible en: <http://www.fao.org/3/aT772s/aT772s.pdf>
17. Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA). Robots: la próxima revolución. Inteligencia artificial en la agroindustria. Rev. investig. agropecu. [Internet]. 2016 [Consultado: 25-06-2021]; 42 (1) p. 20-22. Disponible en: <http://ria.inta.gob.ar/sites/default/files/numeros/ria-vol42-n1-abril-2016-web2.pdf#page=13>
18. Ministerio de Hacienda y Finanzas Públicas de la República Argentina. Informes de cadenas de valor: legumbres. [Internet]. 2016. [Consultado: 25-06-2021]. Disponible en: [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/sspe\\_cadena\\_de\\_valor\\_legumbres.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/sspe_cadena_de_valor_legumbres.pdf)
19. Ministerio de Hacienda y Finanzas Públicas de la República Argentina. Informes de cadena de valor: Oleaginosas-Soja. [Internet]. 2019. [Consultado: 25-06-2021]. p. 4. Disponible en: [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/sspmicro\\_cadenas\\_de\\_valor\\_soja.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/sspmicro_cadenas_de_valor_soja.pdf)
20. Martínez Hernández J A y ZuletAlzórriz M A. Leguminosas. En: Astiasarán I y Martínez J A. (2da ed.). Alimentos, composición y propiedades. Madrid: McGraw-Hill Interamericana. 2000. p. 155-165.
21. Ridner E. Soja, propiedades nutricionales y su impacto en la salud. (1a ed.). [Internet]. Buenos Aires: Sociedad Argentina de Nutrición. 2006. [Consultado: 25-06-2021]. Disponible en: <http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/soja.pdf>
22. Ríos-Castillo I, Acosta E, Samudio-Núñez E, Hruska A y Gregolin A. Beneficios Nutricionales, Agroecológicos y Comerciales de las Legumbres. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2018. [Consultado: 25-06-2021]. 45 (1). p. 8-13. Disponible en:

[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182018000200008&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182018000200008&lng=en&nrm=iso&tlng=en)

23. Bergia M L, Garello M J, Volonté M, Sánchez-Salamanca L. Alimentos de Origen Vegetal: Legumbres. En: Bergia M L, Garello M J, Volonté M, Sánchez-Salamanca L. Manual de la cátedra de técnica dietética de la Escuela de Nutrición, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Córdoba. 2020. p. 18.

24. Hidalgo M, Rodríguez V y Porras O. Una mirada actualizada de los beneficios fisiológicos derivados del consumo de legumbres. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2018. [Consultado: 25-06-2021]; 45 (1) p. 32-44. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182018000200032&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182018000200032&lng=en&nrm=iso&tlng=en)

25. Frenk J, Frejka T, Bobadilla J, Stern C, Lozano R, Sepúlveda J, et al. La transición epidemiológica en América Latina. Bol. Oficina Sanit Panam. [Internet]. 1991. [Consultado: 25-06-2021]. 111 (6). Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/16560/v111n6p485.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

26. Konfino J, Linetzky V y Ferrante D. Evolución y estado actual de las enfermedades no transmisibles en Argentina. Rev. argent. salud pública. [Internet]. 2010. [Consultado: 25-06-2021]. 1 (4). Disponible en: <https://ojsrasp.msal.gov.ar/index.php/rasp/article/view/429>

27. Zapata ME, Roviroso A, Carmuega E. La mesa argentina en las últimas dos décadas: cambios en el patrón de consumo de alimentos y nutrientes 1996-2013. [Internet]. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil – CESNI. 2016. [Consultado: 25-06-2021]. Disponible en: <http://www.cesni.org.ar/archivos/biblioteca/LA-MESA-ARGENTINA-EN-LAS-ULTIMAS-DOS-DECADAS.pdf>

28. Campaña Comer Bien. Comer bien - Con hambre no hay futuro. Informe preliminar - Córdoba. [Internet]. 2019. [Consultado: 25-06-2021]. Disponible en: <https://sociales.unc.edu.ar/sites/default/files/COMER%20BIEN%20-%20Informe%20Preliminar%20R.pdf>

29. Materán, A. Las representaciones sociales: un referente teórico para la investigación educativa. *Geoenseñanza*. [Internet]. San Cristóbal: Universidad de los Andes. 2008. [Consultado: 24-08-2021] 13(2): 243-248. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36021230010>
30. Andreatta, MM. La alimentación y sus vínculos con la salud desde la Teoría de las Representaciones Sociales. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas. [Internet]. Buenos Aires: DIAETA. 2013. [Consultado: 24-08-2021]. 31(142):42-49. Recuperado de: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/4493?show=full>
31. Sordini M V. Los comedores comunitarios y la emergencia contra el hambre. En: VIII Jornadas de Sociología de la UNLP. Departamento de Sociología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, La Plata. [Internet]. 2014. [Consultado: 25-06-2021]. Disponible en: <https://www.aacademica.org/000-099/177.pdf>
32. Registro Nacional de Comedores y Merenderos Comunitarios (RENACOM). Ministerio de desarrollo social. Gobierno de la República Argentina. [Internet]. 2020. [Consultado: 25-06-2021]. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/desarrollosocial/renacom>
33. Instituto Nacional de Estadística y Censos de la República Argentina (INDEC). [Internet]. S/f. [Consultado: 25-06-2021]. Disponible en: <https://www.indec.gob.ar/>
34. Municipalidad de Córdoba. Índice de Prioridad Social (IPS). [Internet]. S/f. [Consultado: 10-09-2021]. Disponible en: [https://gobiernoabierto.cordoba.gob.ar/media/datos/%C3%8Dndice\\_de\\_Prioridad\\_Social\\_IPS\\_xOTr36s.pdf](https://gobiernoabierto.cordoba.gob.ar/media/datos/%C3%8Dndice_de_Prioridad_Social_IPS_xOTr36s.pdf)
35. Municipalidad de Córdoba. Córdoba una ciudad en cifras 2019. [Internet]. 2019. [Consultado: 10-09-2021]. Disponible en: [https://gobiernoabierto.cordoba.gob.ar/media/datos/GUIA\\_2019.pdf](https://gobiernoabierto.cordoba.gob.ar/media/datos/GUIA_2019.pdf)
36. Dirección General de Presupuesto Participativo y Juntas de Participación Vecinal. IPS - BARRIOS DE LA CIUDAD DE CÓRDOBA. [Internet]. 2020. [Consultado: 10-09-2021]. Disponible en:

<https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1JeQH6AESQ4Y7wXJatieOF6gAl2tQZRdt&ll=-31.362982351877058%2C-64.16686521183448&z=12>

37. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Encuesta de percepción y actitudes de la población. En: El impacto de la pandemia Covid-19 en las familias con niñas, niños y adolescentes. [Internet]. 2020. [Consultado: 25-06-2021]. p. 35. Disponible en: <https://www.unicef.org/argentina/media/8646/file/tapa.pdf>

38. Fundación Banco de Alimentos de Córdoba. [Internet]. [Consultado: 25-06-2021]. Disponible en: <https://bancodealimentoscba.org.ar/>

39. Fundación Banco de Alimentos. Seguridad Nutricional Alimentaria, informe final Agosto 2019. Consejo Federal de Inversiones. [Internet]. 2019. [Consultado: 24-08-2021]. Disponible en: <http://biblioteca.cfi.org.ar/wp-content/uploads/sites/2/2019/09/cfi-informe-final.pdf>

40. Banco de Alimentos Córdoba. [Perfil de Instagram]. Instagram: Enero de 2021. [Consultado: 25-06-2021]. Disponible en: <https://www.instagram.com/bancodealimentoscba/>

41. Real Academia Española (RAE). [Internet]. Entrada: “Características”. 2020. [Consultado: 24-06-2021]. Disponible en: <https://www.rae.es/desen/caracter%C3%ADstica>

42. Real Academia Española (RAE). [Internet]. Entrada: “Frecuencia”. 2020. [Consultado: 20-05-2021]. Disponible en: <https://dle.rae.es/frecuencia>

43. Real Academia Española (RAE). [Internet]. Entrada: “Servir”. 2020. [Consultado: 20-05-2021]. Disponible en: <https://dle.rae.es/servir?m=form>

44. Goody J. Producción y consumo entre los lodagaa y los gonja del norte de Ghana. En: Goody J. Cocina, cuisine y clase. Barcelona: Editorial Gedisa, 1995: 60-130.

45. Jaureguierry, M. Qué es la capacitación. [Internet]. [Consultado: 20-05-2021]. Facultad de Ingeniería Industrial, Seguridad e Higiene. Disponible en:

<https://www.fio.unicen.edu.ar/usuario/segumar/Laura/material/Que%20es%20la%20Capacitaci%F3n.pdf>

46. InfoStat. InfoStat versión 2020. Grupo InfoStat, Facultad de Ciencias Agropecuarias, Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. 2020.

47. Fundación Banco de Alimentos de Córdoba. Anuario 2019. [Internet]. 2020. [Consultado 27-09-2021]. Disponible en: <https://issuu.com/fundacionbancodealimentoscordoba/docs/anuariofinalcomp>

48. Banco de Alimentos. Menos hambre, más futuro. Reporte 2020 [Internet]. [Consultado: 27-09-2021]. Disponible en: <https://www.bancodealimentos.org.ar/reporte-2020/>

49. Huergo, J. Reproducción alimentaria-nutricional de las familias de Villa La Tela, Córdoba. [Internet]. 2016. [Consultado 04-10-2021]. 1a ed. Disponible en: <https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/4114/Huergo%20Juliana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

50. Ministerio de Salud de la Nación. Manual de aplicación de las GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA. [Internet]. 2018. [Consultado 27-09-2021]. Disponible en: [https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina\\_manual-de-aplicacion\\_0.pdf](https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf)

51. Parzanese, M. Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca Argentina. Legumbres, procesamiento y agregado de valor. [Internet]. S/f. [Consultado: 27-09-2021]. Disponible en: <http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Publicaciones/revistas/nota.php?id=29>

52. Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la población Argentina. [Internet]. 2016. [Consultado 27-09-2021]. Disponible en: [https://nutricion.fcm.unc.edu.ar/wp-content/uploads/sites/16/2010/11/Guia\\_Alimentaria\\_completa.pdf](https://nutricion.fcm.unc.edu.ar/wp-content/uploads/sites/16/2010/11/Guia_Alimentaria_completa.pdf)

53. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). 7 consejos de alimentación saludable para enfrentar la crisis del COVID-19. [Internet]. S/f. [Consultado 28-09-2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/1267856/>

54. Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca Argentina. Producción de legumbres en Argentina. Julio 2021. [Internet]. 2021. [Consultado: 28-09-2021]. Disponible en: [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/magyp\\_informe\\_legumbres\\_julio\\_2021.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/magyp_informe_legumbres_julio_2021.pdf)



Anexos

**Anexo 1: Consentimiento informado.**

Usted está siendo invitado a participar del trabajo de investigación denominado “Alimentación colectiva: utilización de legumbres en comedores comunitarios de la ciudad de Córdoba en el año 2021” que se desarrolla en el marco de la tesis de grado para la obtención del título de Licenciado en Nutrición perteneciente a la Escuela de Nutrición, Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba. El mismo será llevado a cabo por las estudiantes: Cabral, Pamela Guadalupe; Cires, Teresita del Valle; Quiroga, Constanza y Rodríguez, Aldana Nerina y será coordinado por la Directora: Lic. María Laura Bergia y Codirectora: Lic. María Julia Garello.

Su participación en dicha investigación consistirá en responder preguntas de una encuesta, guiada por una de las estudiantes antes mencionadas. Toda la información que sea compartida en esta investigación es totalmente confidencial, en ningún momento y por ningún medio se compartirá la información personal que conteste; sus datos serán tratados únicamente a los fines de la presente investigación.

Al dar su consentimiento, usted está expresando su participación voluntaria, a sabiendas de que no recibirá ningún tipo de beneficio o remuneración. De igual manera, se reserva el derecho a abandonar la investigación en cualquier momento, sin perjuicio alguno.

Yo..... DNI .....encargado/a de la cocina del comedor.....expreso mi conformidad para participar de una encuesta, a realizarse el día ..... del corriente año en las instalaciones de la organización en la que participo, la cual se realizará en el marco de la investigación “Alimentación colectiva: utilización de legumbres en comedores comunitarios de la ciudad de Córdoba en el año 2021”.

He leído y comprendido la hoja de información, he tenido la posibilidad de evacuar mis dudas y estoy satisfecho con la información recibida. Como participante voluntario, me comprometo a responder de forma completa y veraz a todas las preguntas que formen parte de la encuesta.

Nombre del investigador:

Teléfono de contacto:

Firma del participante:

Aclaración:

Muchas gracias por su colaboración.

**Anexo 2: cuestionario.**

**“Alimentación colectiva: utilización de legumbres en comedores comunitarios de la ciudad de Córdoba en el año 2021.”**

Fecha:

**DATOS DEL ENTREVISTADO**

Nº de entrevistado:

Género:

Edad:

**DATOS DE LA ORGANIZACIÓN**

1. ¿Qué comidas brinda el comedor?

<b>Tipo de comidas</b>	<b>Marcar con una cruz la/s comidas ofrecidas</b>
Desayuno	
Almuerzo	
Merienda	
Cena	
Bolsón (módulo seco)*	
Mixta (si corresponde más de una)	

2. ¿Cuántas porciones se sirven diariamente en el comedor?

3. ¿Cómo financia sus actividades el comedor?

<b>Tipo de financiamiento</b>	<b>Marcar con una cruz el financiamiento que se recibe.</b>
Autogestión	
Apoyo estatal	
Apoyo de ONG*	
Ayuda voluntaria	
Otro/s	
Mixto (si corresponden más de una)	

\*Nota: esta categoría no incluye al Banco de Alimentos.

CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN

4. ¿Cuáles son los grupos poblacionales que asisten al comedor?

<b>Grupos poblacionales</b>	<b>Marcar con una cruz los grupos que asisten.</b>
Niños, niñas y adolescentes	
Adultos	
Adultos mayores	
Embarazadas	
Personas con discapacidad	
Otro/s	
Mixto (si corresponden más de una)	

5. En el último año ¿Ha aumentado la cantidad de personas que asisten?

- Si
- No

## LEGUMBRES

-Las siguientes preguntas se refieren a legumbres secas como las que se pueden ver en la imagen (Anexo 3), sin tener en cuenta sus versiones frescas. Responder:

### **SECCIÓN A**

\*Nota: Si el comedor únicamente entrega bolsones, pasar a la sección B.

6. Al momento de planificar los menús, ¿Utilizan legumbres?

- NO (pasar a la pregunta A)
- SI (pasar a la pregunta B)

A. Si respondió NO, ¿Por qué razón?

<b>Representaciones</b>	<b>Marcar con una cruz</b>
Son feas/No Gustan	
No son accesibles	
No recibe como donaciones	
No son saludables/Nutritivas	
Producen indigestión	
No sabe prepararlas	
Son difíciles de preparar	
No sabe en qué preparaciones usarlas	
Otras ¿Cuáles? Especificar:	

\*Si respondió NO continuar con la pregunta 14.

B. Si respondió SÍ, ¿Por qué razón?

<b>Representaciones</b>	<b>Marcar con una cruz</b>
Son ricas/Gustan	
Son accesibles	
Recibe como donaciones	
Son saludables/Nutritivas	
Son fáciles de preparar	
Son rendidoras	
Otras ¿Cuáles? Especificar	

\*Si respondió SÍ continuar con la pregunta 7.

7. ¿Realizan remojo a las legumbres antes de cocinarlas?

- SI (pasar a la pregunta A)
- NO (pasar a la pregunta 8)

A. En el caso de que su respuesta sea SÍ, conteste:

Pasos	Adecuado	Inadecuado
¿Lava los granos antes de remojarlos?		
¿Quita granos en mal estado o impurezas (hojas, palos, etc)?		
¿Cuántas horas deja en remojo las legumbres?		
Si el remojo dura más de 8 hs ¿Coloca las legumbres en la heladera?		
Esa agua de remojo ¿Es agua potable?		
¿Cuánto tiempo cocina las legumbres?		
¿Realiza este proceso con todas las legumbres?		

\*Nota: si alguna de las respuestas del cuadro 7.A es tildada como inadecuada entonces se considera un remojo inadecuado.

8. ¿Qué legumbres son las que más utilizan?

\*Nota: Incluyendo secas o enlatadas.

- Arvejas (enteras o partidas)
- Lentejas/lentejón
- Lupinos
- Habas
- Garbanzos
- Porotos (colorado, blanco, negro, mung, aduki)
- Soja
- Derivados (harinas, texturizados)
- Otros ¿Cuáles?

9. ¿Qué preparaciones suelen realizar con legumbres?

- Guisos
- Locro
- Ensaladas
- Hummus/puré
- Hamburguesas
- Leche
- Panes
- Tortas
- Galletas
- Otras ¿Cuáles?

A. \*Sí la respuesta anterior incluyó más de 1 opción, responder: ¿Cuál es la más aceptada?

.....

10. ¿Cuántas veces al mes se sirven legumbres en el comedor?

- Ocasionalmente/Estacionalmente
- 3 o menos
- 4-7
- 8 o más

## SECCIÓN B

\*Contestar sólo si el comedor únicamente entrega bolsones.

11. En los bolsones que entregan ¿Incluyen legumbres?

- NO (pasar a la pregunta A)
- SI (pasar a la pregunta B)

A. Si respondió NO, ¿Por qué razón?

<b>Representaciones</b>	<b>Marcar con una cruz</b>
Son feas/No Gustan	
No son accesibles	
No recibe como donaciones	
No son saludables/Nutritivas	
Producen indigestión	
No sabe prepararlas	
Son difíciles de preparar	
No sabe en qué preparaciones usarlas	
Otras ¿Cuáles? Especificar:	

\*Si respondió NO continuar con la pregunta 14.

B. Si respondió SÍ, ¿Por qué razón?

<b>Representaciones</b>	<b>Marcar con una cruz</b>
Son ricas/Gustan	
Son accesibles	
Recibe como donaciones	
Son saludables/Nutritivas	
Son fáciles de preparar	
Son rendidoras	
Otras ¿Cuáles? Especificar	

\*Si respondió SÍ continuar con la pregunta 12.

12. ¿Qué legumbres son las que entregan? \*Nota: Incluyendo secas o enlatadas.

- Arvejas (enteras o partidas)
- Lentejas/lentejón
- Lupinos
- Habas
- Garbanzos
- Porotos (colorado, blanco, negro, mung, aduki)
- Soja
- Derivados (harinas, texturizados)
- Otros ¿Cuáles?

13. ¿Cuántas veces al mes se entregan legumbres en los bolsones?

- Ocasionalmente/Estacionalmente
- 3 o menos
- 4-7
- 8 o más

## SECCIÓN C

14. ¿Ha participado de capacitaciones, cursos o talleres relacionadas a legumbres?

- SI
- NO

\*Si respondió NO, finalizar.

15. ¿Quién organizó esos encuentros?

- Banco de alimentos
- Escuela de nutrición
- Organización social/política/religiosa
- No lo sé
- Otros, ¿Cuáles?

16. ¿Qué temas específicos sobre legumbres trataron en esos talleres?

- Remojos/métodos de cocción
- Preparaciones
- Valor nutricional/Beneficios para la salud
- Autoproducción (huerta)/Beneficios medioambientales
- Otras ¿Cuáles?

17. ¿Cómo valoras tu conformidad respecto de esos encuentros?

- Muy conforme
- Conforme
- Indiferente
- Disconforme
- Muy disconforme

**Muchas gracias por su colaboración.**

**Anexo 3: muestrario de legumbres.**

# **LEGUMBRES**



**Arvejas**



**Garbanzos**



**Lentejas**



**Lupinos**



**Habas**



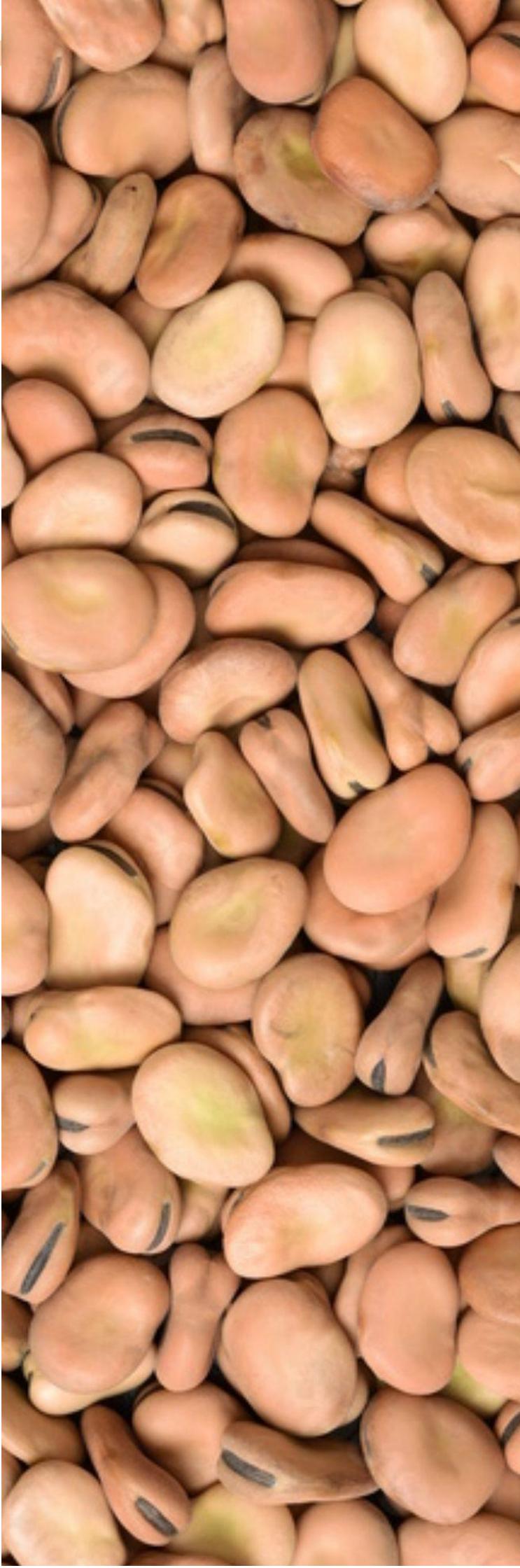
**Soja**



**Porotos: colorado, blanco, negro, mung y aduki**



**Incluyen: enlatados y derivados como harinas y texturizados.**



# Glosario

**(ATN) Anomalías congénitas del tubo neural:** Defectos congénitos del cerebro, la columna vertebral y la médula espinal. Producidos en el primer mes de embarazo, muchas veces antes de que la mujer sepa que está embarazada. Los dos defectos más comunes son la espina bífida y la anencefalia.

**(BAC) Banco de alimentos Córdoba:** Organización basada en el voluntariado y cuyo objetivo es recuperar alimentos, especialmente no perecederos, de empresas y supermercados, a través de instituciones caritativas y de ayuda social oficialmente reconocidas que tienen el contacto más cercano con los colectivos de personas necesitadas, evitando cualquier desperdicio o mal uso.

**Biodisponibilidad:** Parte del nutriente que el cuerpo digiere, absorbe y utiliza en sus funciones fisiológicas.

**(CAA) Código Alimentario Argentino:** Conjunto de disposiciones higiénico-sanitarias, bromatológicas y de identificación comercial que fue puesto en vigencia por la Ley 18.284, reglamentada por el Decreto 2126/71, y cuyo Anexo I es el texto del C.A.A. Tiene como objetivo primordial la protección de la salud de la población, y la buena fe en las transacciones comerciales.

**(CEPAL) Comisión Económica para América Latina y el Caribe:** Comisión regional de Naciones Unidas encargada de promover el desarrollo económico y social en la región.

**(CESNI) Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil:** Asociación civil sin fines de lucro dedicada a la investigación y educación en Nutrición Infantil en Argentina.

**(ECNT) Enfermedades Crónicas No transmisibles:** Grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados prolongados. Dichas condiciones incluyen cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes y enfermedades pulmonares crónicas.

**Emergencia Alimentaria:** Condiciones en las que les concierne al Estado Nacional garantizar en forma permanente y de manera prioritaria el derecho a la alimentación y a la seguridad alimentaria y nutricional de la población.

**(EN FCM UNC) Escuela de Nutrición Facultad de Ciencias Médicas**

**(FAN) Factores Anti Nutritivos:** Serie de sustancias presentes en las leguminosas, que en algunos casos pueden afectar la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Se clasifican como termolábiles (lectinas, inhibidores de proteasas y los heterósidos cianogénicos) y termoestables (taninos, isoflavonas, factores de flatulencia, fitatos y saponinas).

**(FAO) Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura:** Fundada en 1945, considerada uno de los mayores organismos especializados de las Naciones Unidas. El principal objetivo de la contratación pública de la FAO es apoyar de manera eficiente el mandato de la FAO de lograr un mundo en el que impere la seguridad alimentaria, elevando los niveles de nutrición, mejorando la productividad agrícola, las condiciones de la población rural, y contribuyendo a la expansión de la economía mundial.

**(GAPA) Guías Alimentarias para la Población Argentina:** Publicadas por el Ministerio de Salud de la Nación en el año 2016, con el objetivo de adaptar los avances del conocimiento científico nutricional a mensajes prácticos para la población en general, que contribuyan a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables.

**(IG) Índice Glucémico:** Es una medida de la rapidez con la que un alimento puede elevar su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre. Únicamente los alimentos que contienen carbohidratos tienen un IG.

**(INDEC) Instituto Nacional de Estadística y Censos de Argentina:** Organismo público desconcentrado de carácter técnico, dentro de la órbita del Ministerio de Economía de la Nación, que ejerce la dirección superior de todas las actividades estadísticas oficiales que se realizan en la República Argentina.

**(IPS) Índice de Prioridad Social:** Indicador de metodología estadística que permite establecer un índice relativo a datos sociodemográficos, sociolaborales, socioeducativos y privaciones sociales en un momento y tiempo determinado.

**(MAGyP) Ministerio de Agricultura Ganadería y Pesca:** Encargado de diseñar, proponer y coordinar la ejecución de políticas, planes, programas y recursos relacionados con los productores agroindustriales, procurando el adecuado equilibrio entre productividad, sostenibilidad y distribución territorial.

**Morbimortalidad:** Mortalidad causada por una enfermedad.

**(NBI) Necesidad Básica Insatisfecha:** Concepto que permite la delimitación de grupos de pobreza estructural y representa una alternativa a la identificación de la pobreza considerada únicamente como insuficiencia de ingresos.

**(ODS) Objetivos de Desarrollo Sostenible:** El 25 de septiembre de 2015, los líderes mundiales adoptaron un conjunto de 17 objetivos globales para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos como parte de una nueva agenda de desarrollo sostenible. Cada objetivo tiene metas específicas que deben alcanzarse hacia el año 2030. Para alcanzar estas metas, todo el mundo tiene que hacer su parte: los gobiernos, el sector privado y la sociedad civil.

**(OMS) Organización Mundial de la Salud:** Organismo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención a nivel mundial en la salud, definida en su Constitución como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades.

**(ONU) Organización de las Naciones Unidas:** Institución internacional cuyo principal objetivo es mantener la paz en el mundo. Surgida en 1945, busca fomentar el entendimiento entre países, así como también defiende el respeto a los derechos humanos.

**Patrón Alimentario:** Conjunto de productos alimentarios que un individuo, familia o grupo de familias consumen de manera ordinaria, según un promedio habitual de frecuencia estimado en por lo menos una vez al mes; o bien, que dichos productos cuenten con un arraigo tal en las preferencias alimentarias que puedan ser recordados por lo menos 24 horas después de consumirse. Refleja lo que un determinado grupo poblacional consume, y se estructura en función de pautas que ordenan su alimentación. Responde a la imbricación real entre la naturaleza, la política, la economía y la cultura de una sociedad y acompaña su evolución. Definen qué es comestible, su forma de obtención, preparaciones, maneras de servir y de comer.

**(RENACOM) Registro Nacional de Comedores y Merenderos Comunitarios de Organizaciones de la Sociedad Civil:** Releva información precisa acerca de cada uno de los comedores y merenderos que distintas organizaciones de la sociedad civil llevan adelante en los barrios de todo el país, brindando asistencia alimentaria de forma gratuita a personas en situación de vulnerabilidad social.

**Sistema Alimentario:** Formado por todos los elementos (medio ambiente, población, recursos, procesos, instituciones e infraestructuras) y actividades relacionadas con la producción, procesamiento, distribución, preparación y consumo de alimentos, así como los resultados de estas actividades en la nutrición y el estado de salud, el crecimiento socioeconómico, la equidad y la sostenibilidad ambiental.

**Sustentabilidad:** Un sistema alimentario sostenible es aquel que garantiza la seguridad alimentaria y la nutrición para todos, de forma que no comprometan las bases económicas, sociales y ambientales para las futuras generaciones.

**(UNICEF) Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia:** Agencia de Naciones Unidas que tiene como objetivo garantizar el cumplimiento de los derechos de la infancia y adolescencia, y asegurar su bienestar en todo el mundo.