

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN JÓVENES Y ADULTOS EN LATINOAMÉRICA



Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios (18-25 años) de la ciudad de Puebla

Addi Rhode Navarro Cruz, Obdulia Vera López, Piedad Munguía Villeda, Raúl Ávila Sosa-Sánchez, Martín Lazcano Hernández, Carlos Ochoa Velasco, Paola Hernández Carranza

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Facultad de Ciencias Químicas. Departamento de Bioquímica-Alimentos. Edificio FCQ5 segunda planta 202-D. Ciudad Universitaria. Puebla, Pue. México.

Resumen

Fundamentos: Algunos estudios han puesto de relieve la existencia en jóvenes de hábitos alimentarios incorrectos y desconocimiento respecto a las características de una dieta equilibrada, y la relación que tiene la presencia de sobrepeso, obesidad, escasa actividad física y mala calidad de la dieta como factores de riesgo para desarrollar enfermedades crónico-degenerativas a corto o mediano plazo.

Métodos: Se realizó un estudio descriptivo exploratorio de carácter transversal con una muestra de 254 hombres y 246 mujeres, estudiantes de diversas facultades de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla de la ciudad de Puebla, México.

Resultados: La población refiere sí desayunar, sin embargo, no lo hacen muy frecuentemente debido a la falta de tiempo, y la mayoría ingiere alimentos durante el día dentro de la universidad, principalmente comida rápida que provee de energía en exceso y que no aporta suficientes nutrientes esenciales. En cuanto a cultura nutricional, las mujeres poseen mayores conocimientos que los hombres en general, pero esto no incide sobre una mejora en sus hábitos alimentarios.

Conclusiones: Los hábitos y conocimientos alimentarios de la población estudiada, no son satisfactorios, se preocupan por no aumentar de peso, y los horarios escolares tan exigentes son su principal impedimento para lograr llevar una dieta adecuada. Se considera una necesidad fundamental la orientación nutricional incluso a nivel universitario.

Palabras clave: Desayuno. Hábitos alimentarios. Estudiantes universitarios.

EATING HABITS IN A POPULATION OF UNIVERSITY STUDENTS (18-25 YEARS) OF THE CITY OF PUEBLA

Abstract

Background: Some studies have highlighted the existence in young people of incorrect eating habits and lack of knowledge regarding the characteristics of a balanced diet, and the relationship of overweight, obesity, low physical activity and poor diet quality as risk factors of developing chronic-degenerative diseases in the short or medium term.

Methods: A cross-sectional exploratory descriptive study was carried out with a sample of 254 men and 246 women, students from different faculties of the Autonomous University of Puebla, in the city of Puebla, Mexico.

Results: The population reports that they do have breakfast, however, they don't do it very frequently due to lack of time, and most eat food during the day inside the university, is mainly fast food that provides excess energy and does not provide enough essential nutrients. As for nutritional culture, women have greater knowledge than men in general, but this does not affect an improvement in their eating habits.

Conclusions: The dietary habits and knowledge of the population studied are not satisfactory, they worry about not gaining weight, and the school hours so demanding are their main impediment to achieving an adequate diet. It is considered a fundamental need for delivery of nutritional guidance even at the university level.

Key words: Breakfast. Eating habits. College students.

Introducción

En la actualidad la obesidad es un importante problema de salud pública, la Organización Mundial de la Salud la ha declarado una epidemia a nivel mundial ya que va aunada a la globalización¹. Según la encuesta Nacional de Salud y Nutrición², en México casi el 70% de la población adulta tiene una prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad. El 39,7% de la población presenta sobrepeso y un 29,6% obesidad³. La obesidad consiste en una excesiva acumulación de tejido adiposo en el organismo⁴, producida por la interacción de una serie de factores genéticos, ambientales y de estilo de vida⁵.

Los estilos de vida son un factor importante en el aumento de peso; éste se ha definido como el conjunto de pautas y hábitos cotidianos de una persona⁶ y como aquellos patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes y que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza⁷, numerosos estudios han demostrado que un estilo de vida como lo es el sedentarismo es habitual en los dos sexos, además de que va en aumento con el incremento de la edad y conforme disminuye el nivel de estudios⁸.

Específicamente los estilos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias,

conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud⁹. Son producto de dimensiones personales, ambientales y sociales, que emergen no sólo del presente, sino también de la historia personal del sujeto¹⁰ por el contrario los malos hábitos alimenticios favorecen el desarrollo de trastornos endocrino-metabólicos y el de algunas enfermedades¹¹.

El estilo de vida de determinados grupos de población, especialmente de los jóvenes, puede conducir a hábitos alimentarios y modelos dietéticos y de actividad física que se comporten como factores de riesgo en las enfermedades crónicas¹².

El conocimiento en temas relacionados con alimentación y nutrición es un importante determinante de los hábitos de consumo alimentario a nivel individual; es lógico pensar que cuanto mayor sea la formación en nutrición del individuo, mejores serán sus hábitos alimentarios¹³. Sin embargo, a medida que el individuo adquiere autonomía para decidir comidas y horarios, los factores sociales, culturales y económicos, además de las preferencias alimentarias, van a contribuir al establecimiento y al cambio de un nuevo patrón de consumo alimentario de manera importante¹⁴.

Algunos estudios han puesto de relieve la existencia en jóvenes de hábitos alimentarios incorrectos y desconocimiento respecto a las características de una dieta equilibrada¹⁵, y la relación que tiene la presencia de sobrepeso, obesidad, escasa actividad física y mala calidad de la dieta, ya que además de ser factores determinantes en la conducta alimentaria se comportan como factores de riesgo para desarrollar enfermedades crónico degenerativas a corto o mediano plazo¹⁶. Es por ello que resulta importante estudiar los hábitos alimenticios y los conocimientos nutricionales con que cuentan los estudiantes universitarios, además de la actividad física que realizan con el fin de identificar cuáles pudieran ser las causas de una mala nutrición.

Material y métodos

Estudio de enfoque cualitativo, de tipo observacional correlacional de corte transversal, realizado entre el 15 de marzo y 14 de julio de 2017. La población de referencia consistió en 500 alumnos de 18 a 25 años cumplidos de las diferentes escuelas y facultades de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla en su plantel Ciudad Universitaria. Se elaboró un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (FCA), así como de conocimientos que se tienen sobre alimentación, estilos de vida y actividad física. El formato estuvo constituido por 72 preguntas. El instrumento fue validado a través de una encuesta piloto. Se diseñó de tal forma que fuera autoaplicable y contó con cuatro secciones: Datos antropométricos, información sobre frecuencia de consumo de alimentos y hábitos de desayuno; cuestionamientos sobre actividad física y hábitos y conocimientos sobre nutrición. A los estudiantes que aceptaron participar en el estudio, se les

realizaron mediciones antropométricas (peso, talla y se calculó IMC). Para dar respuesta al cuestionario se consideró la frecuencia de consumo en las siguientes unidades de tiempo: nunca, 1 a 2 veces por semana, 3 a 4 veces por semana, diario, veces por mes; en el caso de preguntas sobre conocimientos se planteó una serie de respuestas de las cuales sólo una opción era verdadera, en la sección de estilos de vida y actividad física, la respuesta era abierta. Para el análisis estadístico se realizaron medidas de tendencia central usándose porcentajes, medias, desviaciones, medianas y modas para la descripción de las variables cualitativas y cuantitativas, para calcular las diferencias entre las medias se aplicó el test de la "t" de Student y el análisis de varianza de una vía, empleando el test de Newman-Keuls. Se consideraron significativas las diferencias superiores al 5% ($p < 0.05$), mediante el programa estadístico SPSS 11. La investigación se clasificó con riesgo mínimo y cumplió con todas las consideraciones éticas. Los estudiantes universitarios indagados aceptaron la participación en el estudio de manera voluntaria y firmaron el consentimiento informado.

Resultados

La muestra estuvo constituida por 500 estudiantes de diferentes Escuelas y Facultades de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, sus características antropométricas se muestran en la tabla I.

Aunque gran parte de la población tiene un peso saludable, el 34,91% de los alumnos tiene sobrepeso y 3,18% obesidad sin diferencias estadísticas entre ambos sexos, en la figura 1 se presenta la distribución de la población en función de su IMC y sexo.

En lo que se refiere a hábitos de desayuno, aunque la mayoría de los estudiantes refirieron desayunar, un 15,6% indicó que no desayunaba, cabe resaltar que en el grupo de los que no desayunan, los estudiantes con sobrepeso y no lo que presentan obesidad son los que deciden no desayunar (tabla III). La mayoría de los jóvenes (81,2%) opinó que un desayuno ideal consiste de leche y pan, y sólo un pequeño porcentaje incluye a la fruta como parte del desayuno ideal. Las generalidades sobre el consumo de diversos alimentos se muestran en las tablas 4-7.

Tabla I
Características antropométricas de la muestra en función del sexo ($X \pm DE$)

	Total	Hombres	Mujeres
N	500	254	246
Edad (años)	20,6 $\pm$ 1,5	20,62 $\pm$ 1,6	20,57 $\pm$ 1,42
Peso (kg)	71,18 $\pm$ 10,1	79,14 $\pm$ 6,82*	62,98 $\pm$ 8,02
Talla(m)	1,68 $\pm$ 0,09	1,75 $\pm$ 0,07*	1,60 $\pm$ 0,05
IMC (kg/m ²)	25,05 $\pm$ 2,33	25,70 $\pm$ 1,89*	24,37 $\pm$ 2,54

$p < 0,05$.

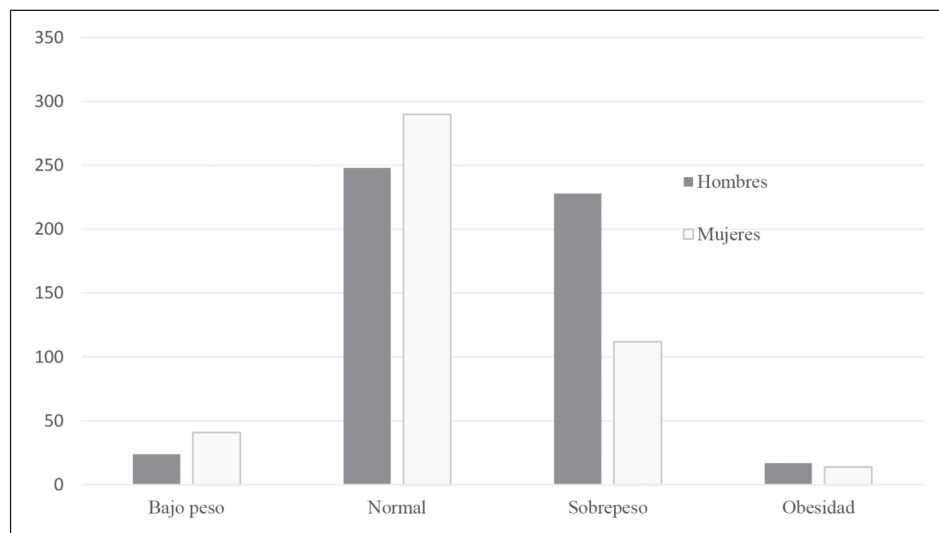


Fig. 1.—Distribución de la población de acuerdo con su IMC.

	Administración	Arquitectura	Biología	Derecho	Fisicomatemáticas	Ing. Química
N	100	100	50	100	50	100
Edad (años)	20,26 $\pm$ 1,23	21 $\pm$ 1,57	20,92 $\pm$ 1,22	19,33 $\pm$ 1,18	20,64 $\pm$ 1,33	21,77 $\pm$ 1,2
Peso (kg)	72,58 $\pm$ 12,47	66,2 $\pm$ 7,42	71,06 $\pm$ 10,71	72,1 $\pm$ 12,38	78,9 $\pm$ 9,2	70,12 $\pm$ 9,61
Talla(m)	1,70 $\pm$ 0,10	1,62 $\pm$ 0,06	1,68 $\pm$ 0,09	1,68 $\pm$ 0,10	1,75 $\pm$ 0,09	1,68 $\pm$ 0,08
IMC (kg/m ²)	24,75 $\pm$ 2,99	25,14 $\pm$ 1,80	24,90 $\pm$ 1,85	25,26 $\pm$ 2,48	25,6 $\pm$ 1,8*	24,85 $\pm$ 2,32

*p < 0,05.

A diferencia del estudio realizado por Mena y cols.¹⁷, en el presente estudio no se encontró correlación entre los parámetros estudiados (frecuencia de consumo de alimentos, hábitos de desayuno y actividad física) y el IMC de los estudiantes, esta falta de correlación, tal como se ha encontrado en otros estudios con datos auto-reportados, podría deberse al sub-reportaje de la ingesta de alimentos por población obesa e incluso en casos de sobrepeso¹⁸.

Discusión

El Índice de Masa Corporal en la población fue de 25,05 $\pm$ 2,33 kg/m², encontrándose a la Facultad de Fisicomatemáticas con mayor IMC promedio (p < 0,05). En un estudio realizado por González-Zavala y cols.¹⁹ en donde evalúan los trastornos de peso en estudiantes de la Universidad de Coahuila con una edad promedio de 21,2 años se refiere un IMC promedio de 22,6 $\pm$ 4,1 kg/m²; lo que indica que los universitarios estudiados presentan pesos más elevados.

Es importante resaltar que del total de la población el 46,6%, en su mayoría mujeres, tiene un IMC mayor a 18,5 kg/m² y menor a 25 kg/m², lo que de acuerdo a la Norma Oficial Mexicana NOM-174-SSA1-1998 se cla-

sifica como peso normal²⁰, sin embargo 50,4% corresponde a estudiantes que tienen un IMC entre 25-29,9 kg/m² con prevalencia en hombres, lo que representa sobrepeso y supera a la media de sobrepeso nacional reportada en la última Encuesta Nacional de Nutrición y Salud², aunque el porcentaje de la población con obesidad es menor a lo reportado en dicha encuesta.

La población suele omitir el desayuno por lo menos 1 o 2 veces por semana (tabla III) sobretodo los hombres con obesidad y mujeres cuyo IMC es normal; el 38,6% no desayuna por lo menos 2-4 veces por semana (generalmente hombres con sobrepeso), lo que se correlaciona con la respuesta dada por los hombres, que opinan que dejar de desayunar los ayudará a bajar de peso, sin embargo, de acuerdo con el reporte del Departamento de Epidemiología de la Universidad de Minnesota, EEUU se destaca que los jóvenes que desayunan a diario consumen más calorías, pero tienen un peso menor que aquellos que no lo realizan²¹. El 63,4% de los estudiantes reportan que realizan las 3 comidas principalmente hombres con obesidad y mujeres con IMC normal, el 35% refiere consumir 5 comidas al día, y cabe destacar que de acuerdo con estos resultados se puede decir que los jóvenes sí desayunan pero no es constante dicho hábito, además, la calidad del desayuno no suele ser la correcta. De igual forma, la mayoría realiza cinco perio-

Tabla III
Hábitos de consumo en el desayuno y número de comidas que realiza la población en estudio en función de IC y sexo

		Sí (%)		No (%)			
Desayuna	IMC	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres		
	18,5-24,9	15,4	28,4	1,4	1,4		
	25,0-29,9	30,2	16,6	2,4	1,2		
	> 29,9	1,4	1,4	-	0,2		
		Diario (%)		1-2 veces/semana (%)		3-4 veces/semana (%)	
Frecuencia que no desayuna	IMC	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
	18,5-24,9	1,2	1,6	8,8	19	6,8	9,2
	25,0-29,9	1,6	0,8	16,8	9,8	14,2	7,2
	> 29,9	-	0,2	1,2	0,4	0,2	1
		1-2 comidas (%)		3 comidas (%)		5 comidas (%)	
Número de comidas que realizan	IMC	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
	18,5-24,9	-	0,6	12,6	15,4	4,2	13,8
	25,0-29,9	0,6	0,4	22,4	10,4	9,6	7
	> 29,9	-	-	1,2	1,4	0,2	0,2

Tabla IV
Frecuencia de consumo de frutas y verduras en función del sexo e Índice de Masa Corporal (IMC)

		Nunca (%)		1 vez/semana (%)		2-4 veces/semana (%)		Diario (%)	
		Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Fruta	IMC								
	18,5-24,9	0,2	0,2	11,6	11,6	4,2	15,2	0,8	2,8
	25,0-29,9	0,2	-	24,4	10,4	7,4	6,6	0,4	0,8
Ensaladas	IMC								
	18,5-24,10	-	0,4	6,4	17,6	10,2	10,6	0,2	1,2
	25,0-29,9	1,8	1,8	21,2	12	9,6	3,6	-	0,4
Verduras cocidas	IMC								
	18,5-24,9	-	0,6	12,2	19,6	4	7,8	0,6	1,8
	25,0-29,9	2	0,2	25	15,2	5,4	2,2	0,2	0,2
Legumbres	IMC								
	18,5-24,9	0,4	0,8	9,2	18	6,8	10	0,4	1
	25,0-29,9	0,2	1	19,2	11,8	12,8	4,6	0,4	0,4
	IMC								
	> 29,9	-	-	0,8	1	0,6	0,6	-	-

dos de comida al día, pero son inadecuadas en calidad y cantidad nutricional, ya que estas comidas son realizadas dentro del recinto universitario y tal como refieren los estudiantes, se prefieren alimentos de preparación rápida ricos en aporte energético pero baja densidad de nutrientes.

En la tabla IV se observa que el consumo de frutas y hortalizas (verduras crudas, verduras cocidas y legumbres) es de una vez por semana, lo que se considera una ingesta inadecuada de estos alimentos, además, la mayoría de los estudiantes consideran a la patata como verdura, ya que ésta es su principal fuente declarada de hortalizas.

En cuanto al consumo habitual para cada tipo de carne (tabla V) es de una vez por semana, observándose una mayor preferencia hacia la carne de pollo o pavo (64.2%), continuando con los embutidos (62%), seguido

de la carne de res (59%) y por último la carne de cerdo (58%), destacándose para cada categoría, la población de hombres con sobrepeso, las mujeres con IMC normal y las mujeres con sobrepeso, cabe citar que la carne de pollo es la que prefieren más los jóvenes, por ser una carne que creen que tiene poca grasa, y los embutidos por ser un alimento de fácil acceso y probablemente porque las comidas preparadas a partir de estos alimentos son de bajo costo (por ejemplo, pueden comprar una "torta compuesta" (bocadillo con frijoles refritos -puré de judías frito-, mayonesa y proteína de origen animal, generalmente pollo o embutido) por aproximadamente un euro.

La leche (tabla VI) se consume al menos cuatro veces a la semana, con la preferencia de baja en grasa y leche descremada, hay un alto consumo de queso y yogur, este

Tabla V
Frecuencia de consumo de carne y productos cárnicos en función del sexo e Índice de Masa Corporal (IMC)

	IMC	Nunca (%)		1 vez/semana (%)		2-4 veces/semana (%)		Diario (%)	
		Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Res	18,5-24,9	0,4	7,6	10,4	17,4	6	4,8	-	-
	25,0-29,9	4,2	2,4	17,8	12,4	10,4	2,6	0,2	0,4
	> 29,9	-	-	1,4	0,8	-	0,8	-	-
Pollo/pavo	18,5-24,9	0,2	1,4	12,2	18,6	4,4	9,8	-	-
	25,0-29,9	0,4	0,8	21	11,4	11	5,4	0,2	0,2
	> 29,9	-	-	0,6	1	0,8	0,6	-	-
Cerdo	18,5-24,9	0,6	4,4	10,6	17,6	5,4	7,4	0,2	0,4
	25,0-29,9	2	1,4	17,8	12	12,6	4,2	0,2	0,2
	> 29,9	-	-	0,6	0,6	0,8	1	-	-
Embutidos	18,5-24,9	0,4	1,6	11,2	19,2	5	8,8	0,2	0,2
	25,0-29,9	0,6	0,6	19,2	11,4	12,6	5,6	0,2	0,2
	> 29,9	-	0,2	0,6	1	0,8	0,2	-	0,2

Tabla VI
Frecuencia de consumo de lácteos y sus derivados en función del sexo e Índice de Masa Corporal (IMC)

		Nunca (%)		1 vez/semana (%)		2-4 veces/semana (%)		Diario (%)			
	IMC	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres		
Yogurt	18,5-24,9	0,2	0,4	9,8	19,4	6,6	9,6	0,2	0,4		
	25,0-29,9	0,2	0,8	21,4	11,2	10,6	5,6	0,4	0,2		
	> 29,9	-	-	1	1	0,4	0,6	-	-		
Queso	18,5-24,9	-	0,4	10	20,8	6,6	8,4	0,2	0,2		
	25,0-29,9	0,2	0,4	21	12,6	11	4,4	0,4	0,4		
	> 29,9	-	-	1	0,8	0,4	0,8	-	-		
		Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres		
Leche	18,5-24,9	10,2	14,2	6	13,8	0,6	1,8				
	25,0-29,9	14,6	8,6	17,4	8,4	0,6	0,8				
	> 29,9	0,8	1,2	0,6	0,2	-	0,2				
		Entera (%)		Semidescremada (%)		Descremada (%)		Soya (%)		Otra (%)	
		Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Tipo de leche	18,5-24,9	2,2	4,4	3,8	12,4	10	10,2	0,6	2,4	0,2	0,4
	25,0-29,9	8	3,8	9,6	6,2	13	5,6	1,8	0,6	0,4	-
	> 29,9	0,6	0,4	0,2	0,4	0,6	0,4	-	0,4	-	-

último porque se ve como un alimento saludable. El consumo de arroz es básicamente una vez por semana, ya que se prefiere la pasta y casi nunca se consume aceite de oliva.

Los dulces, pastelillos y chocolates son consumidos por lo menos una vez por semana principalmente por hombres con sobrepeso y mujeres con peso normal (tabla VII). Los aperitivos salados y la comida rápida son consumidos de 2 a 4 veces por semana, 17% en hombres con sobrepeso y 1-2 veces por semana en mujeres con

IMC normal (15%); esto probablemente debido a que es la comida de fácil acceso por costo y comodidad, además por los cambios en los horarios de los jóvenes, sin embargo esta comida resulta ser de alto valor calórico, excesiva en grasa, aunque con una adecuada proporción de proteínas²²; adicionalmente suele ser atractiva al gusto y a la vista de los jóvenes; lo cual podría ser uno de los condicionantes de sobrepeso y obesidad en la población universitaria. Los alimentos rápidos son consumidos cuatro veces por semana y sólo una vez por semana

Tabla VII
Frecuencia de consumo de alimentos altamente energéticos en base al sexo e Índice de Masa Corporal (IMC)

	IMC	Nunca (%)		1 vez/semana (%)		2-4 veces/semana (%)		Diario (%)	
		Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Dulces	18,5-24,9	0,6	2,4	12,4	23,2	3,8	3,8	–	0,4
	25,0-29,9	1,8	0,8	26,2	12,8	3,8	3,8	0,8	0,4
	> 29,9	–	–	1,2	1	0,2	0,4	–	0,2
Pastelitos	18,5-24,9	0,6	2,4	11,2	21,6	4,8	5,6	0,2	0,2
	25,0-29,9	1	1	20,8	13,6	10,6	3	0,2	0,2
	> 29,9	–	–	1,4	0,8	–	0,6	–	0,2
Chocolates	18,5-24,9	2,4	13,4	10,6	12,6	3,8	3,6	–	0,2
	25,0-29,9	8	3,4	19,2	11,2	4,8	3,2	0,6	–
	> 29,9	–	–	1	1,2	0,4	0,2	–	0,2
Aperitivos salados	18,5-24,9	2,4	7,6	11	19,4	3,4	2,6	–	0,2
	25,0-29,9	3	2,2	25	13,8	4,4	1,8	0,2	–
	> 29,9	–	0,2	1,2	1,2	0,2	–	–	0,2
Comida Rápida	18,5-24,9	0,6	1,2	8	15	7,8	11,2	0,4	2,4
	25,0-29,9	1	0,4	11,6	6,8	17	8,2	3	2,4
	> 29,9	–	0,2	0,6	0,4	0,8	0,6	–	0,4

toman la opción de comer comida llamada “comida corrida” (un menú que consiste en arroz o pasta, frijoles fritos, tortillas o pan, un plato principal —generalmente cerdo o pollo—, uno o dos vasos de agua fresca —agua con fruta y azúcar licuados— y un postre que suele ser arroz con leche, gelatina o plátano con crema y azúcar), este menú lo consideran más saludable pero tiene un mayor costo.

El consumo de alcohol es relativamente alto porque beben de dos a tres veces por semana, siendo esto importante debido a que, en general, los estudiantes que beben grandes cantidades de alcohol, comparados con los que no lo hacen, exhiben más conductas de riesgo para sí mismos y para los demás²³.

Casi nadie usa suplementos vitamínicos, porque como tienen tres comidas al día, consideran que su alimentación es buena. Frente a lo que se podría esperar sobre el consumo de refrescos, la mayoría de los estudiantes informó beberlos una vez por semana, es importante observar que el uso de lo que consideran más saludable, que es la soda de dieta, está aumentando. También se presentó confusión respecto a la forma de consumo del agua, ya que el 5,6% indica que es mejor beberla durante la comida, el 2% después de la comida, el 0,8% después de la comida y el resto dijo que el consumo de agua es a cualquier hora. En cuanto a los nutrientes que se deberían consumir menos, la población refiere que las chucherías es lo que menos debería consumirse, el 40% opina que son las grasas, el 2,4% los carbohidratos y el 1,4% no tiene conocimiento sobre dicha pregunta, lo cual estaría reflejando la falta de conocimientos sobre alimentación adecuada en la población estudiantil (datos no mostrados en tablas).

Se realizó la pregunta de cuál es la principal fuente de carbohidratos; el 71% opinó que son las pastas, el 13,8% no tiene conocimiento alguno sobre el tema, el 11,8% opina que el aceite, el 2,4% la carne y el pescado, y el 1% el huevo, se observó además que hay un mayor conocimiento entre mujeres que entre los hombres ($p < 0,05$), denotando probablemente que las mujeres se preocupan más por lo que comen que los hombres, aunque cuando se observa la frecuencia de consumo de alimentos no hay diferencia entre hombres y mujeres.

A la pregunta de qué debe contener un desayuno adecuado, el 12,4% opinan que la fruta debe ser esencial en el desayuno y el 4,4% refiere que solo la leche, únicamente las mujeres se refirieron a la triada del desayuno como un desayuno adecuado (lácteo, cereal y fruta).

Con respecto a los hábitos de actividad física, el 50,4% de la población dijo practicar algún deporte y el 49,6% no realiza ninguna actividad deportiva sin correlación con el IMC; así mismo el tiempo que dedican para realizar algún tipo de actividad física en promedio es de 1-2 horas a la semana (50,4% de la población), un pequeño porcentaje (5%) de 3 a 4 horas a la semana, y 38,8% no practica ninguna hora a la semana deporte o alguna actividad física extra.

En conclusión, la mayoría consideró que la nutrición es una cuestión sencilla basada en alimentarse tres veces al día, por lo que sus hábitos de alimentación no son apropiados y podrían repercutir en su salud más adelante. Al analizar las diferencias entre los hábitos de consumo y sus conocimientos respecto a las características de una dieta equilibrada, se observa que poseen conocimientos básicos, sin embargo, no son

llevados a la práctica ni se opta por seguir una dieta saludable debido al horario y actividades escolares, adicionalmente, la actividad física realizada no es suficiente como para cubrir las recomendaciones de ésta.

Agradecimientos

A los estudiantes de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla que accedieron a participar dedicándonos su valioso tiempo. Addi Rhode Navarro Cruz y Obdulia Vera López, realizaron el diseño y escritura del proyecto. Piedad Munguía Villeda, Carlos Ochoa Velasco y Paola Hernández Carranza realizaron trabajo de campo en la toma de datos y mediciones con los estudiantes, Martín Lazcano Hernández elaboró la base de datos de resultados y Raúl Ávila Sosa-Sánchez realizó el análisis estadístico de la información recopilada. El presente estudio fue auto financiado y no presenta conflicto de intereses.

Referencias

- Arora K, Nazar GP, Gupta VK, Perry CL, Reddy KS, Stigler M. Association of breakfast intake with obesity, dietary and physical activity behavior among urban school-aged adolescents in Delhi, India: results of a cross-sectional study. *BMC Public Health* 2012; 12:881. [Edición electrónica] 2012 [citado 3 agosto 2017]; Disponible en URL: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/881>.
- Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. Informe Final de Resultados [citado 25 de julio 2017]; Disponible en http://oment.uanl.mx/wp-content/uploads/2016/12/ensanut_mc_2016-31oct.pdf.
- Dávila Torres J, González Izquierdo J, Barrera Cruz A. Panorama de la obesidad en México. *Rev Med Inst Mex Seg Soc* 2015; 53 (2): 240-9.
- Mac Millán K. Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la pontificia universidad católica de Valparaíso. *Revista Chilena de Nutrición* 2007; 34 (4): 330-6.
- Hernández-Ramírez I., Argüelles-Martínez L., Méndez-Iturbide D., Méndez-Hernández P. Estilos de vida de estudiantes de Nutrición y riesgo de Diabetes Tipo 2. *Rev Med UV* 2011; 17-24.
- Sánchez-Ojeda MA., De Luna-Bertos E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr Hosp* 2015; 31 (5): 1910-9.
- Elizondo-Armendáriz JJ., Guillén Grima F., Aguinaga Ontoso I. Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de Pamplona. *Rev Esp Salud Pública* 2005; 79: 559-67.
- Arrivillaga M, Salazar IC, Correa D. Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colom Méd* 2003; 34 (4): 186-95.
- Pullen C, Noble S, Fiandt K. Determinants of health-promoting lifestyle behaviors in rural older women. *Family and Community Health* 2001; 24: 49-73.
- Más Sarabia M., Alberti Vázquez L., Espeso Nápoles N. Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. *Rev Hum Med* 2005 5(2). [Edición electrónica]; [citado julio 29 2017]; Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000200006&lng=es.
- Martínez Roldán C, Veiga Herreros P, López de Andrés A, Cobo Sanz JM, Carbajal Azcona A. Evaluación del estado nutricional de un grupo de estudiantes universitarios mediante parámetros dietéticos y de composición corporal. *Nutr Hosp* 2005; 20 (3): 197-203.
- Montero Bravo A., Úbeda Martín N., García González A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr Hosp* 2006; 21 (4): 466-73.
- Durán Agüero S, Bazaez Díaz G, Figueroa Velásquez K, Berlanga Zúñiga Mª del R, Encina Vega C, Rodríguez Noel Mª del P. Comparación en calidad de vida y estado nutricional entre alumnos de nutrición y dietética y de otras carreras universitarias de la universidad Santo Tomás de Chile. *Nutr Hosp* 2012; 27 (3): 739-46.
- Rodríguez-Rodríguez E, Perea JM, Bermejo LM, Marín-Arias L, López-Sobaler AM, Ortega RM. Hábitos alimentarios y su relación con los conocimientos, respecto al concepto de dieta equilibrada, en un colectivo de mujeres jóvenes con sobrepeso/obesidad. *Nutr Hosp* 2007; 22: 654-60.
- García-Laguna DG., García-Salamanca GP., Tapiero-Paipa YT., Ramos DM. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud* 2012; 17 (2): 169-85.
- Mena MC, Faci M, Ruch A, Aparicio A, Lozano Estevan MC, Ortega Anta RM. Diferencias en los hábitos alimentarios y conocimientos, respecto a las características de una dieta equilibrada, en jóvenes con diferente índice de masa corporal. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2002; 8 (1-2): 19-23.
- Romero-Velarde E, Campollo-Rivas I, Castro-Hernández JF, Cruz-Orsorio RM, Vázquez-Garibay EM. Hábitos de alimentación e ingestión de calorías en un grupo de niños y adolescentes obesos. *Bol Med Hosp Infant Mex* 2006; 63: 187-94.
- González-Zavala MA, Cabello-Valdéz A, Izquierdo-Olivares M, Zugasti-Cruz A, Cruz-Galicia MG, González-Cárdenas MG, Terrazas-Flores JJ, Madrueño-Gutiérrez VR. Determinación del riesgo cardiovascular y diabetes mellitus tipo 2 en una muestra poblacional de estudiantes universitarios. *Revista Científica de la Universidad Autónoma de Coahuila* 2010; 2 (3): 1-6.
- Norma Oficial Mexicana NOM-174-SSA1-1998, para el manejo integral de la Obesidad. Secretaría de Salud [citado julio 28 2017]; disponible en www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/m015ssa24.html.
- Berkey CS, Rockett HRH, Guilmain MW., Field AE., Colditz GA. Longitudinal study of skipping breakfast and weight change in adolescents. *International Journal of Obesity* 2003; 27: 1258-66.
- Karlen G, Masino MV, Fortino MA, Martinelli M. Consumo de desayuno en estudiantes universitarios: hábito, calidad nutricional y su relación con el índice de masa corporal. *DIAETA* 2011; 29 (137): 23-30.
- Castaño-Pérez G., Calderón-Vallejo G. Problemas asociados al consumo de alcohol entre estudiantes universitarios. *Rev Latino-Am Enfermagem* 2014; 22 (5): 739-46.

¿Qué comen los universitarios en la Patagonia Norte? La comida como puente entre lo biológico y lo cultural. Año 2016

Anabella Salomone, Delia Ana Nin, Lluís Serra Majem, María Luz Franco, Yesica Arzamendia, Ana Paula Bruveris, Ana Soledad Inestal, Bárbara Bruna Bruveris

Proyecto de Investigación Comida y Petróleo. Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Nacional del Comahue. Neuquén. Argentina.

Resumen

El propósito del proyecto de investigación es el análisis de la comida de estudiantes universitarios, considerándola desde los componentes biológicos y culturales. Este grupo de investigación, interesado en el campo de la alimentación, entiende que el análisis desde una mirada positivista no alcanza a cubrir otros aspectos relacionados a las cuestiones vinculares, a las dimensiones emocionales, dejando fuera de consideración variables que afectarían el proceso de salud-enfermedad de las personas. A partir de un trabajo áulico desarrollado en el "Seminario de Alimentación Humana: un entretrejo entre Cultura y Ciencia" en el marco del Proyecto de Investigación "Comida y Petróleo", se analizó el conjunto de respuestas a una entrevista semiestructurada que los estudiantes respondieron en relación a su alimentación. La comida se estudió considerando tres dimensiones: el comensal, las reglas y la cocina. Se observó que el comer en soledad es considerado un acto biológico, mientras que hacerlo acompañado deja lo biológico en segundo plano. Gana importancia la dimensión simbólica y social, compartiendo además de alimentos, momentos que construyen recuerdos y transmiten vivencias. Las comidas seleccionadas reprodujeron la cocina argentina sin un vínculo explícito con las recomendaciones de alimentación vigentes para la población estudiada.

Palabras clave: *Comidas. Cultura. Nutrición. Alimentación y dieta. Conducta alimentaria.*

Introducción

El propósito que guía nuestro trabajo es el análisis de la comida en un grupo de estudiantes de medicina considerando tres dimensiones: el comensal, las reglas y la cocina.

En palabras de Claude Fischler¹, *"la alimentación se extiende en dos dimensiones, una que va de lo biológico, con una función nutritiva a lo cultural con una función simbólica, la otra que va de lo individual y psicológico a lo colectivo y social"*.

El grupo de investigación, interesado en el campo de la alimentación, entiende que un análisis de la misma desde una mirada positivista, no alcanzaría a cubrir otros aspectos relacionados a las cuestiones vinculares,

WHAT DO COLLEGE STUDENTS EAT IN NORTHERN PATAGONIA? FOOD AS A BRIDGE BETWEEN THE BIOLOGICAL AND CULTURAL. YEAR 2016

Abstract

The purpose of the research project is the analysis of the diet of university students, considering it from the biological and cultural components. This research group, interested in the field of eating, understands that the analysis from a positivist perspective does not cover other aspects related to the issues of relationships, to the emotional dimensions, leaving out of consideration variables that would affect the health-disease process of people. A set of responses to a semi-structured interview related to their diet that the students responded to in the "Human Food Seminar: A Weave between Culture and Science" was analyzed, in the context of the "Food and Petroleum" research project. The food was analyzed considering three dimensions: the dinner, the rules and the kitchen. It was observed that eating alone is considered a biological act, while doing it in company leaves the biological in the background. The symbolic and social dimension gain importance, not only sharing food, but also moments that build memories and transmit experiences. The selected foods reproduced Argentine cuisine without an explicit link with the current food recommendations for the population studied.

Key words: *Meals. Culture. Nutrition. Food and diet. Eating behavior.*

a las dimensiones emocionales; dejando fuera de consideración variables que afectarían el proceso de salud-enfermedad de las personas.

A partir de las respuestas otorgadas por los estudiantes de medicina concurrentes al Seminario de Alimentación y Cultura, en el marco del Proyecto de Investigación "Comida y Petróleo", se trabajó en la interpretación de la comida según tres dimensiones: el comensal, las reglas y la cocina.

Considerar que las prácticas alimentarias son hábitos y comportamientos movidos exclusivamente por cuestiones biológicas y de necesidad fisiológica, impide trabajar en modificaciones alimentarias por descartar lo emotivo, lo imaginario, lo simbólico y social que los alimentos tienen en una cultura.

Fischler¹ sostiene que incorporar alimentos es, tanto en plano real como en el plano imaginario, incorporar todo o parte de sus propiedades: llegamos a ser lo que comemos. La incorporación funda la identidad, porque elegimos ciertos alimentos, los mezclamos, cocinamos y sazonomos para la obtención de comidas y, en contra parte, porque evitamos otros tantos, descartándolos de nuestras mesas, nuestros platos y paladares. Lo biológico no explica acabadamente estas acciones, debemos detenernos en creencias, tradiciones, en lo simbólico y relacional.

Por su parte Grignon², define la comensalidad como una reunión que apunta a conseguir la realización colectiva de ciertas tareas concretas y obligaciones simbólicas asociadas a la satisfacción de una necesidad biológica e individual.

La apreciación del comensal se propone como variable de estudio bajo el convencimiento, siguiendo lo propuesto por Fischler¹, de que los humanos eligen sus alimentos en buena parte en función de sistemas culturales alimentarios que abarcan representaciones, creencias y prácticas. Los alimentos que él selecciona para comer surgen indefectiblemente de significados culturales de la alimentación relacionados con quien lo come.

El autor también señala que las reglas en lo alimentario, existen en toda cultura y son interiorizadas por los individuos de manera inconsciente. Éstas guían las elecciones y el comportamiento en general del comensal.

La cocina puede ser considerada desde diferentes miradas. Desde las ciencias naturales es frecuentemente analizada a partir de cuestiones puramente biológicas, que relacionan la composición química del alimento con la acción fisiología producida en el comensal. Las comidas aquí estudiadas pueden contrastarse con un marco de referencia en función de los grupos de alimentos considerados óptimos para un consumo saludable, según las Guías alimentarias para la población Argentina (GAPA)³.

Material y métodos

En el marco del Proyecto de Investigación "Comida y Petróleo" desarrollado en la Universidad Nacional del Comahue, Argentina, se dictó el Seminario "Alimentación Humana: un entretrejo entre Cultura y Ciencia" realizado en la Facultad de Medicina de la misma Universidad en el segundo semestre del año 2016.

Se llevó a cabo un trabajo áulico entre los 39 alumnos de medicina de segundo año que concurrieron a dicho Seminario. Los estudiantes debieron responder una encuesta semiestructurada en las que se les consultó acerca de sus características personales (edad, sexo, talla y peso auto referenciados), su actividad y horarios laborales y aspectos relacionados con su comida preferida. Se indagó en profundidad sobre la preparación de las mismas, fondo de cocción y de cocina; y se consultó mediante preguntas abiertas acerca de qué entendían por los conceptos: comer, sentarse a la mesa y preparar

la comida. Se obtuvo un consentimiento verbal por parte de cada uno de los estudiantes entrevistados a fin de poder utilizar la información en futuros estudios.

Se tabularon los datos personales para caracterizar a la población objetivo y se conformaron categorías de análisis construidas a partir de lo propuesto en el marco teórico y de la información aportada por los participantes.

Resultados

De los 39 estudiantes, 72% (28) fueron mujeres. Las edades de los mismos estuvieron en un rango de 19 a 37 años, con una moda de 22 años y un promedio de edad para el grupo de 22,6 años. Sólo un 20% (8) de los mismos trabajaba además de estudiar.

De la consulta sobre peso y talla auto referenciados se obtuvo el Índice de Masa Corporal (IMC) y se clasificó a los estudiantes según el mismo, encontrándose un 5,1% en bajo peso, un 35,9% en sobrepeso y un 7,7% en obesidad. El resto se clasificó como normopeso (51,3%).

A partir de las preguntas abiertas sobre el acto alimentario de los estudiantes, se pudieron reconstruir algunos elementos que hacen visible las dimensiones biológicas y simbólicas de la comida, categorizadas para su análisis en comensales, reglas y cocina.

Los comensales

Las comidas se compartían con la familia, los amigos, los pares de estudio. Cada plato rememoraba a personas, a momentos compartidos.

"El arroz con pollo es la comida más rica que cocina mi mamá" (Juliana).

"Comer pizza me recuerda a cenas con mi pareja" (Camila).

"Los tacos con salsa de pollo son un clásico de encuentro con amigos" (Ainara).

En general, observamos que las comidas se asociaban a personas con fuerte relación vincular y a situaciones que revivían la infancia. Algunos de los platos elegidos se ligaban con momentos de la vida escolar.

"Los tallarines con tuco era una comida que se hacía antes de ir a la escuela" (Emili).

"El pollo a la crema era una comida que me encontraba en la mesa al salir de la escuela" (Matías).

La familia, sobre todo si residía en otra localidad, fue la primera en ser referenciada. Luego, los amigos y los compañeros de estudio o trabajo. Si se consideraba al interior del grupo familiar, las madres y las abuelas fueron las más asociadas a platos predilectos.

"Prefiero los sorrentinos con salsa de pollo y me recuerdan a mi mamá" (Stefanía).

"Los ñoquis caseros de la abuela" (Belén).

Asimismo, los padres estuvieron presentes en los recuerdos de comidas preferidas. La imagen paterna se visualizó ligada a preparaciones de carnes asadas.

"El asado es una comida que me gusta y me recuerda a mi papá" (Araceli).

"Los domingos en familia es un asado, que hace mi viejo" (Eric).

"El asado me hace acordar a mi papá, que falleció" (Sebastián).

Los amigos y compañeros de estudio ocuparon un lugar importante dentro de los comensales referenciados y el momento de la comida significó una oportunidad para estrechar lazos, crear nuevas relaciones y conocer más profundamente a quienes los rodeaban.

"Cuando compartís una comida es una forma de romper una barrera y de compartir gustos y experiencias con tus compañeros y amigos" (Federico).

"Cuando te sentas a compartir con alguien la mesa, no lo haces con cualquiera. Uno invita a su casa a comer a quienes les tiene afecto" (Nayla).

Las reglas

La regla del fondo de cocción y de especias

Las reglas se explicaron de manera sintética en este grupo etario. Al hablar sobre fondos de cocción y de especias, no se detallaron aspectos sobre la compra del alimentos, formas de picado, tiempos de cocción. Tampoco existió un detalle de condimentos que hicieran a la diferencia de un mismo plato de diferentes hogares.

"Se pica la cebolla y se la cocina en la cacerola con aceite" (Lara).

"Se sala la carne y se mezcla en un bowl con huevo" (Exequiel).

"Mezclar los huevos con la manteca y los demás ingredientes para formar una masa" (Mónica).

Surgieron en relato aderezos comerciales (alimentos ultraprocesados), ya preparados como el ketchup, mayonesa, mostaza, chimichurri, caldos comerciales, "condimentos para..." (arroz, milanesas, pizza).

"Para las milanesas pasar la carne por el huevo con sal y mostaza" (Julia).

"Para el tuco de pollo no se agregan condimentos porque lleva dos calditos de verdura" (Grecia).

La regla al preparar la comida

El momento de la preparación de la comida fue un acto en el que aparecieron con fuerza otros integrantes: los padres, hermanos o parejas.

"Yo me encargo de comprar las cosas para cocinar con mi papá o mi hermana a veces y mi mamá es la que cocina" (Agustina).

"Cocina mi novio que tarda una hora, se pasa su tiempo para preparar todo y usa todo y también lo ensucia" (Lara).

En relación al tiempo empleado para la elaboración de la comida, las respuestas fueron variables en un rango que va desde los 30 minutos a las 2 horas. Los factores que influyeron en el tiempo destinado a esta tarea tuvieron que ver, en primer lugar, con quien se comparte la comida. Le siguieron en trascendencia el tiempo disponible, el plato elaborado, las ganas y el ánimo, la experiencia en el arte culinario, el interés y gusto por la cocina y el considerar este espacio como un momento de disfrute y distensión.

La regla de sentarse a la mesa

Frente a la pregunta sobre el significado de sentarse a la mesa, las respuestas se vincularon a emociones como felicidad, alegría, placer y distensión. Ningún estudiante asoció emociones negativas o conflictivas con esta pregunta. Se vivenció este acto como una situación de relación con otros: socializar, interactuar, intercambiar, interesarse por otros, comunicarse y agasajar. Se visualizó como un acto de comunión y una tarea compartida.

"Me siento con mi familia y siento alegría, interés por lo que conversamos" (Giuliana).

"Agasajar a otra persona, disfruto mucho de compartir una mesa" (Rocío).

Se asoció a momentos de recreo y relax, de placer y distracción.

"Comer es una pausa, un mimo" (Natali).

La mesa se vistió de emociones, aparecieron la risa, el placer, los recuerdos, el disfrute, el despojo de la rutina, la tranquilidad, la felicidad, la amistad y el amor.

"Sentarse a la mesa es importante, es compartir gustos, una sensación que te separa de la soledad" (Natali).

"Es un momento para compartir con amigos y sociabilizar" (Gabriel).

La regla sobre qué significa comer

Al consultar sobre qué era comer, las respuestas se dividieron en apreciaciones marcadas por la comensalidad individual y colectiva. Las primeras vincularon el comer a un acto biológico utilizando términos como nutrir, digerir, alimentar, consumir y cubrir una necesidad básica como es la sensación del hambre.

"Es ingerir alimentos y responde a la sensación de hambre" (Stephania).

Para estos universitarios, el momento de comer solo está invadido por la tecnología. Por lo tanto, también se lo asoció con mirar la televisión, escuchar música, ver videos y conversar con otros mediante celular o computadora.

"Sentarme a la mesa significa un momento de relajación donde puedo compartir con alguien más o mirar algo en la televisión que me entretenga" (Cintia).

"Comer para mí es mirar televisión, escuchar música, sacarme el hambre" (Rodrigo).

"Cuando comemos en familia es un momento de socialización, se apagan los celulares" (Stephania).

"Durante la semana es un momento desestructurado (con celular, computadora, etc.)" (Juliana).

Cuando el acto de comer es compartido, afloraron otras características que excedieron lo meramente biológico y se emparentaron con lo emotivo y sensorial como complacer sentidos, degustar, cumplir antojos, mimarse, disfrutar de la comida y de la sensación de la "panza llena", pasarla bien. Es aquí, donde el acto compartido jugó un rol importante.

"Comer es un momento de satisfacción no sólo calórica sino también sentimental y emocional" (Cintia).

"Se comparte no sólo el alimento sino un momento agradable" (Camila).

En una tercera dimensión, se mostró la alimentación como un hecho social al compartir con otros una comida. Surgieron entonces conceptos como compartir historias, disfrutar en compañía, pasar momentos emotivos en grupo. Al igual que en la segunda dimensión es condición indispensable que exista un otro con quien atravesar este momento.

"Comer es compartir recuerdos y conversar, cumplir antojos" (Kathelyn).

"Para mí significa alimentarme pero adquiere un significado más emotivo en momentos especiales como fiestas o reuniones familiares, cuando estoy con gente en realidad" (Tamara).

En el grupo estudiado, la pausa producida para realizar una comida se pensó y sentió como un espacio de relajación, de distensión, de recreo de las actividades diarias y de disminución del ritmo para no pensar en obligaciones y permitirse descansar.

"Es un momento en el cual puedo sentarme tranquilamente con mi marido a hablar de lo que sucedió en el día, poder disfrutar con mi familia sin estar pensando en el estrés de la facultad" (Nayla).

La cocina

Las comidas que mayormente aparecieron fueron las elaboradas con los grupos de alimentos legumbres, cerea-

les, papa, pan y pastas y carnes y huevos según la clasificación de las GAPA³. En menor medida se observó el grupo verduras y frutas, donde el registro de frutas en las preparaciones seleccionadas como predilectas, fue casi inexistente y no formó parte de ninguna de las respuestas realizadas.

Dentro de las comidas preferidas elaboradas con el grupo legumbres, cereales, papa, pan y pastas, las más nombradas fueron aquellas que poseen arroz o algún tipo de pasta. Los sorrentinos, ñoquis y lasaña son pastas frescas muy elegidas en la comunidad estudiada.

"Mi comida preferida son los ñoquis con tuco porque me recuerdan un mediodía de domingo en mi casa en San Martín con mi familia" (Tamara).

"Lasaña mamá siempre la cocina casera y me recuerda a cuando era pequeña" (Belén).

Quienes seleccionaron comidas que llevan el grupo carnes y huevos como base de su preparación, la preferencia indiscutible fueron aquellas compuestas por carne de vaca seguidas en importancia, por la carne de pollo. Casi no aparecen los pescados ni otros tipos de carnes.

"Los asados sin duda porque me hacen acordar a mi familia, las juntadas y reuniones" (Martín).

"Las milanesas con papas fritas me recuerdan a mi cumpleaños" (Ainara).

Pizzas, empanadas y tartas elaboradas en el hogar aparecieron como comidas frecuentes entre los universitarios, rememorando momentos familiares de la infancia e inicio de la adolescencia.

"Las empanadas de carne me recuerdan momentos familiares" (Felipe).

En un solo caso se hizo referencia a una comida preferida que no fue elaborada en el hogar, rescatando su proporción como particularidad y no mencionando otras características organolépticas de la misma.

"Nos reímos siempre con mi amiga de esa vez que pedimos la pizza que era tan grande que no entraba en la caja" (Ariela).

Es importante remarcar que no se registraron como comidas preferidas aquellas frecuentemente ofrecidas en los medios de comunicación como rápidas y económicas: sándwiches, hamburguesas acompañadas de gaseosas y papas fritas.

Varios de los estudiantes consideraron como su comida preferida, platos que eran elaborados por familiares cercanos fallecidos, actuando la comida como un homenaje o recuerdo.

"La sopa de verduras me recuerda a mi abuelo Román que ya no está" (Grecia).

"El pollo a la parrilla con ensalada es una comida que me hacía mi papá cuando me sentía mal" (Agustina).

"Los ñoquis me recuerdan a almuerzos con mi abuelo, que extraño en estos momentos"(Martín).

Discusión

Del análisis antropométrico se pudo observar que, si bien el porcentaje de estudiantes con sobrepeso y obesidad fue alto, estuvo por debajo (alrededor de un 10% menos) de los registros aportados por la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo⁴.

Fischler³ sostiene que el alimento se convierte en una máquina para viajar en el espacio social y en el imaginario. Por eso, al comer afloran recuerdos, personas, pasado. El acto de comer de los estudiantes en soledad estuvo cargado de significado biológico, mientras que en el acto colectivo, de al menos dos personas, surgieron los demás significantes relacionados al afecto, a las sensaciones vinculadas con los sentidos y a las emociones. Es en esa comensalidad compartida, cuando la comida se transformó en una celebración en común, donde el compartir es un signo de cohesión, símbolo tangible de los lazos entre individuos del mismo grupo, reuniéndolos en torno a simbolismos comunes.

El recuerdo que acompaña las comidas se vinculó fuertemente a personas y situaciones y, en el caso de éstas últimas, lo más cercano para los estudiantes fue su paso por la vida escolar. Las etapas van concluyendo, sin embargo de alguna manera se intentan atesorar esos recuerdos y sensaciones a través de platos que los rememoran. Le Breton⁵ señala que el gusto y las elecciones alimentarias son una construcción a lo largo de la historia del sujeto, vinculadas a las relaciones primarias con su familia y luego en la socialización con sus pares.

En relación a la preparación de las comidas, las reglas, los jóvenes no siguieron recetas detalladas ni seleccionaron preparaciones complejas. Cocinaron en lapsos cortos de tiempo, utilizando pocos ingredientes, los cuales se repitieron en la mayoría de los relatos. Si bien distinguieron los fondos de cocción y especias, no fueron detallistas al explicitarlos. Como especias se utilizaban frecuentemente aquellas comercialmente preparadas y/o aderezos (ultraprocesados). Siguiendo la lógica de construcción del gusto planteada por Le Breton⁵, algunos platos se asociaron a familiares que se encuentran lejos. Algunos estudiantes sobrellevaban el desarraigo manteniendo las comidas típicas de sus familias; esto les permitió sentirlos cerca, sentirse parte aún a la distancia.

Para estos jóvenes el comer estuvo plagado de imaginario, aún en aquellas definiciones que sólo se limitaron a describir lo meramente biológico. Por un lado, podría interpretarse que el comer fue visto a través del lente de la formación educativa que transitan en su carrera universitaria (la medicina); por eso lo definieron desde la anatomía y fisiología, utilizando lo biológico para darle sentido. Por otra parte, el comer se asoció a un descanso,

una pausa, un corte. Todas estas situaciones fueron relacionadas con el momento académico por el que atraviesan, exámenes, reuniones de estudio, lectura y práctica; donde el momento de la comida es la pausa obligada, el recreo.

Las reglas culinarias fueron descriptas brevemente. Estuvieron presentes las recetas de madres, padres y abuelos. Fueron recordadas, pero aún no las pudieron traducir al lenguaje culinario y reproducir en lo cotidiano. Esta situación podría asociarse con un traspaso generacional de recetas que aún no se ha realizado en su totalidad.

En cuanto a los significados de comer y sentarse a la mesa, aparecieron similitudes en las descripciones entre ambos actos. Cuando se realizaban en soledad, se vaciaban de contenido social y emocional. Comer en soledad se consideró un acto rutinario, una obligación. Por este motivo, elegían para este momento comidas sencillas que no requirieron mucha dedicación en la elaboración. Era un instante desestructurado donde estaba permitido el uso de la tecnología, ya que las emociones que aparecieron estaban relacionadas con la soledad.

Por el contrario, la compañía en el acto de comer trajo consigo disfrute, espera, satisfacción y goce. Se transformó en un momento importante, adquiriendo valor, donde se compartieron momentos y cotidianeidad. Se convirtió en un instante especial del día en el que ocurrieron la satisfacción calórica y emocional. Fue, de alguna manera, un ritual en el que confluyeron lo material (comida) y lo simbólico (emociones, vivencias). La tecnología se apartó para evitar que interfiriera en lo vincular. No fue sólo un momento de reproducción de la vida cotidiana sino que, apareció también como una oportunidad de producción de recuerdos, vivencias familiares y de amistad.

En la cocina se evidenció la presencia de comidas tradicionales de la cultura alimentaria argentina. Los grupos de alimentos presentes en las comidas seleccionadas como preferidas por los estudiantes incluyeron el grupo legumbres, cereales, papa, pan y pastas y el grupo carnes y huevos; muy lejos quedó el grupo de vegetales y frutas. Dentro del grupo de las carnes y huevos, la carne de vaca fue la más elegida y se relacionó con recuerdos ligados a asados llevados a cabo por padres. Mientras que las pastas se asociaron mayormente a recetas elaboradas por madres y abuelas. En relación a los vegetales, si bien no fueron registrados o nombrados como parte de la comida, estuvieron presentes en su composición. Las frutas fueron las grandes ausentes. Si bien en la Encuesta de Factores de Riesgo⁴ se evidenció que el consumo promedio de frutas en la

Patagonia Argentina continúa siendo muy inferior (2 unidades diarias) al promedio diario recomendado por la Organización Mundial de la Salud, los estudiantes no registraron a las frutas ni como parte de sus platos preferidos, ni como parte de colaciones o comida informales realizadas en los recreos de estudio.

Las comidas descriptas por los estudiantes no se

correspondieron con la proporcionalidad sugerida en las GAPA³, fundamentalmente en lo relacionado al grupo de verduras y frutas. La información nutricional aportada por las mismas estaba al alcance de la población estudiada y era conocida por ellos, sin embargo, no fue registrada en el momento de relatar su comida preferida.

Según Deliens et al.⁶, la selección de comidas rápidas por parte de los estudiantes está influenciada por los costos (muchas veces el dinero disponible es limitado) y el ritmo de la vida universitaria (tiempos dedicados preferentemente al estudio, exámenes y participación de otras actividades sociales universitarias). En la presente investigación, las comidas rápidas fueron elegidas como preferidas cuando el tiempo disponible para comer era escaso, pero se mantuvo su elaboración dentro del hogar.

La falta de mensajes relacionados a la comensalidad en las GAPA³ desarticula los aspectos biológicos y simbólicos de la alimentación. Ignora lo vincular y social del acto de comer, centrándose en alimentos y aportes recomendados. Se diluye lo imaginario de compartir comida y las relaciones vinculantes entre los comensales, las reglas y cocina. Por tal motivo, se hace imposible relacionar los significados simbólicos, sociales y culturales encontrados en las respuestas de los estudiantes.

Otras normativas incluyen las emociones y la dimensión social como base fundamental de las recomendaciones. Es el caso de la nueva Guía Alimentaria española⁷, en la que el mensaje vinculado a las emociones se encuentra enfatizado en la base de la pirámide, destacando que la dedicación del tiempo para la compra de los alimentos, momento de elaboración y la transmisión de conocimientos a los hijos a través de las comidas son pasos que afectarían saludablemente al proceso de alimentación.

A modo de conclusión, se podría resaltar que, al investigar la comida de estudiantes universitarios el análisis de significados y representaciones de la alimentación, permitió entender el porqué de las elecciones de alimentos, modos de consumirlos y emociones vinculadas. Entretejer los avances de las diferentes disciplinas en materia biológica y cultural, posibilitaría un entendimiento más abarcativo y permitiría generar recomendaciones y normas de alimentación humana más integrales, realistas y de mayor empatía en las poblaciones donde se implementen.

Referencias

1. Fischler C. El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona, Ed. Anagrama. Colección Argumentos, 1995; pp. 9-122.
2. Grignon C. Comensalidad y morfología social: un ensayo de tipologías. *Apuntes de Investigación*. 2012, año VI, 22: 10-8.
3. Guías Alimentarias para la Población Argentina. Ministerio de Salud. Documento técnico metodológico. Presidencia de la Nación Argentina, Buenos Aires, 2016.
4. Ministerio de Salud de la Nación, Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para enfermedades No Transmisibles. Buenos Aires, Argentina. Primera edición, 2015.
5. Le Breton D. El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos. Primera edición –primera reimpresión. Buenos Aires: Nueva Visión, 2009.
6. Deliens T, Clarys J, De Bourdeaudhuij I, Deforche B. Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health* 2014; 14: 53.
7. Aranceta Bartrina J, Arijalva V, Maiz Aldalur E et al. Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. 2016; 33(Supl. 8). Acceso: 15 mayo 2017. Disponible en: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guias-alimentarias-senc-2016>.

Características del consumo de productos industrialmente congelados (PIC) según situación de inseguridad alimentaria en hogares montevideanos

Gabriela Fajardo Mañá, Adriana Cauci Becerra, Florencia Muñiz Medina, Mónica Britz Wildbaum

Departamento de Nutrición Poblacional. Escuela de Nutrición. Universidad de la República. Montevideo. Uruguay.

Resumen

Fundamentos: Las actuales formas prácticas y rápidas de alimentarse aumentaron el consumo de PIC. El objetivo fue conocer las características del consumo de PIC según situación de inseguridad alimentaria (IA) en hogares montevideanos.

Métodos: Estudio descriptivo, transversal. Muestra no probabilística, 1.800 personas ≥ 18 años. Se aplicó un cuestionario sobre características sociodemográficas, consumo de PIC y la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA).

Resultados: 66% eran mujeres, 25% adultos jóvenes, 45% no culminó secundaria, 40% estudiantes, amas de casa, jubilados. 70% consumía PIC; 10-14% hamburguesas, papas prefritas, nuggets 3-4 veces por semana (v/s) y 66% 1 a 2 v/s. Las razones de consumo fueron rapidez, facilidad y practicidad para prepararlos. El 43% manifestó algún grado de IA (leve, moderado o severo), 7,4% IA severa. A mayor grado de IA, en el hogar disminuye el porcentaje de encuestados que consumen PIC ($\chi^2 = 4,84$). Las hamburguesas y nuggets, proporcionan 71%-60% de energía de las grasas totales, 34%-17% de las grasas saturadas; la relación energía/sodio es > 1 en hamburguesas, nuggets y papas prefritas.

Conclusión: Gran parte de los encuestados en distinta situación de IA consumió PIC, el acceso económico y elementos de la nueva comensalidad condicionan su consumo.

Palabras clave: Productos. Industrialmente congelados. Inseguridad alimentaria.

CHARACTERISTICS OF INDUSTRIALLY FROZEN PRODUCTS (PIC) CONSUMPTION ACCORDING FOOD AND NUTRITION INSECURITY SITUATION MONTEVIDEO HOUSEHOLDS

Abstract

Fundamentals: Practical and rapid ways of eating increased PIC consumption. The objective was to study the PIC consumption characteristics according food and nutrition insecurity (IA) situation in montevidean households.

Methods: Descriptive, cross-sectional study, nonrandom sample, 1,800 people ≥ 18 years old. A questionnaire was applied, included sociodemographic characteristics and PIC consumption. To measure IA, the Latin American and Caribbean Food Security Scale (ELCSA) was used.

Results: 66% were women, 25% young adults, 45% did not complete high school, 40% were students, housewives and pensioners. 70% consumed PIC; 10-14% of the participants ate hamburgers, pre-fried potatoes or "nuggets" 3-4 times a week (t/w) and 66% 1 to 2 t/w. The reasons for consumption were: cooking faster, easy and practicality to prepare. 43% of the surveyed had some AI degree (mild, moderate or severe), 7.4% were severe. Higher AI level had lower percentage of PIC consumers, statistically significant association ($\chi^2 = 4.84$). Hamburgers and "nuggets", provide 71% - 60% of total fat energy, 34% - 17% of saturated fat. The energy/sodium ratio is >1 in hamburgers, "nuggets" and pre-fried potatoes.

Conclusion: Most of the surveyed in different AI situation consumed PIC. Economic access and elements of the new commensality condition their consumption.

Key words: Industrially frozen foods. Food and nutrition insecurity.

Introducción

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) refiere, que el consumo de alimentos está dado por las existencias alimentarias en los hogares y estas responden a las necesidades nutricionales, a la diversidad, a la cultura y las preferencias alimentarias¹. Los alimentos son concebidos especialmente para ser compartidos, su preparación y servicio expresan la forma en que los hombres de las diferentes sociedades proyectan su identidad por tanto deben ser interpretados a través de la conjunción de todos los aspectos que influyen en su elección, preparación y consumo². En este sentido, el proceso de globalización, en el

que numerosas fuerzas entrecruzadas hacen que las fronteras de todo tipo y a todo nivel sean más permeables que nunca, ha provocado una progresiva homogeneización y pérdida de la diversidad, a nivel económico, ecológico y cultural³.

Por otra parte, con la industrialización de la producción de alimentos, que comenzó en el siglo XIX, surgió el congelado a nivel industrial, el cual ha posibilitado la conservación a largo plazo de alimentos, que tienen características organolépticas y nutricionales muy similares a las que poseían antes de su congelación⁴ y algunos de los cuales pueden ser clasificados como productos procesados y ultraprocesados según el sistema NOVA⁵.

La falta de tiempo para la elaboración y consumo de los alimentos, la amplia disponibilidad de los productos industrialmente congelados (PIC) en el mercado, el desplazamiento de las comidas en casa por establecimientos que las venden; el aumento de la oferta y publicidad de los alimentos preparados procedentes de diversas partes del mundo y la creciente individualización de los rituales alimentarios, son parte de las características de la comensalidad contemporánea⁶. Uruguay no escapa a esta realidad, advirtiéndose modificaciones en los patrones de actividad física y de alimentación, destacándose el incremento en el consumo de comidas adquiridas, elaboradas o semi-listas, la mayoría de ellas con un alto grado de industrialización, y observándose un descenso del consumo de verduras y frutas entre otros alimentos saludables⁷. En consecuencia, se observa una elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad (64,9%)⁸ en la población adulta y el incremento de las enfermedades no transmisibles, al igual que en gran parte de los países de Latinoamérica⁹. No obstante, parte de la población padece inseguridad alimentaria y nutricional (IA) por falta de acceso a una cantidad suficiente de alimentos, principalmente por factores económicos, entre los que se destacan la falta de recursos financieros y los elevados precios de los alimentos¹.

Ante este contexto, fue de interés profundizar en los elementos que caracterizan el consumo de productos industrialmente congelados según situación de inseguridad alimentaria y nutricional en hogares de Montevideo, Uruguay.

Material y métodos

El estudio fue descriptivo, de corte transversal. La población de referencia la conformaron los hogares y personas que vivían en los barrios correspondientes a los 18 Centros Comunes de la ciudad de Montevideo, representando a todos los Municipios de la capital del país. Posteriormente los Municipios fueron agrupados por porcentaje de hogares pobres¹⁰. Se seleccionó una muestra no probabilística de 1.800 personas que se reclutaron entre los meses de abril a mayo de 2016. Los criterios de inclusión considerados fueron tener 18 o más años y residir en los barrios correspondientes a los Centros Comunes donde se realizaron las entrevistas.

En la realización de la investigación se tuvo en cuenta los aspectos éticos vinculados a la misma. El método utilizado para recabar la información fue un cuestionario con preguntas abiertas y cerradas. La población se estudió según sus características sociodemográficas: sexo, edad, tipo de actividad, escolaridad (considerando el último año de educación formal aprobado) y la tipología familiar (clasificando a las familias según el número de integrantes y su relación vincular)¹¹. Se analizó el consumo de PIC considerándose la inclusión o no de estos productos en la dieta de los encuestados, el motivo de

consumo y no consumo de los mismos los que fueron categorizados de la siguiente forma: en base a papa, carne vacuna, pollo, verduras, platos pronti, pastas, pescados y mariscos, soja y panificados; dentro de cada categoría se tuvieron en cuenta las distintas variedades existentes en el mercado.

Se estudió la frecuencia de consumo para cada producto, el tiempo de comida y las ocasiones en que se ingerían. Se indagó sobre la manipulación y aspectos sanitarios de los PIC solicitando al encuestado que manifestara su acuerdo o desacuerdo con tres afirmaciones.

Para analizar la composición nutricional de las tres variedades de alimentos congelados más consumidas se promedió la cantidad de grasas totales, grasas saturadas, grasas trans y sodio de las marcas con mayor oferta en el mercado. Luego se comparó con el modelo de perfil de nutrientes de la OPS¹².

Para medir el acceso económico a los alimentos en los hogares se utilizó como indicador la medición de la IA basada en la percepción y experiencia de hambre aplicando la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria, que mediante 15 preguntas capta la percepción tanto de preocupación como de problemas con la cantidad o calidad de la dieta en el hogar durante un período determinado. El cuestionario se divide en dos secciones: una primera con 8 preguntas referidas a diversas situaciones que conllevan a la IA, experimentadas por los adultos de esos hogares; y una segunda sección con 7 preguntas referidas a condiciones que afectan a los menores de 18 años en el hogar. Esta metodología incluye componentes asociados a: 1) suficiente cantidad de alimentos; 2) calidad adecuada de los mismos; seguridad y predictibilidad en la adquisición; 4) aceptabilidad social en la manera de adquirirlos y 5) seguridad alimentaria en el hogar para adultos y niños. Entre las principales ventajas de esta metodología están las de medir el fenómeno directamente, tener validaciones psicométricas robustas y ser de bajo costo. Sin embargo, entre las desventajas se encuentra que puede incorporar sesgos de "beneficio", es decir, que los encuestados piensen que pueden obtener algún beneficio según las respuestas que den¹³. Para el análisis estadístico se utilizó el programa Open Office Calc 2014. Se aplicó la prueba de χ^2 con un grado de libertad y nivel de significación de 0.05 para analizar la asociación entre las variables estudiadas.

Resultados

El 66% de los encuestados eran mujeres. Los adultos y adultos mayores representaron las $\frac{3}{4}$ partes de la muestra. Con respecto a la escolaridad, el 45% no culminó los estudios secundarios y sólo el 15% tenían enseñanza universitaria completa. El 40% eran estudiantes, amas de casa, jubilados y pensionistas, el resto poseía algún tipo de ocupación fuera del hogar.

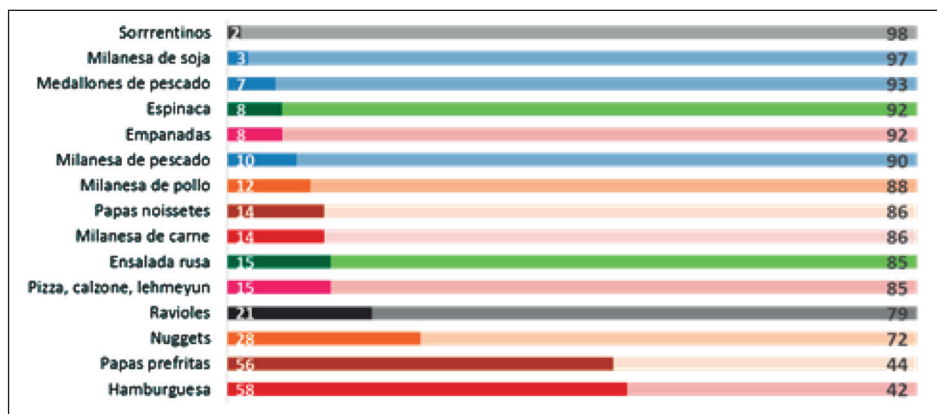


Fig. 1.—Variedades de productos industrialmente congelados más consumidos.

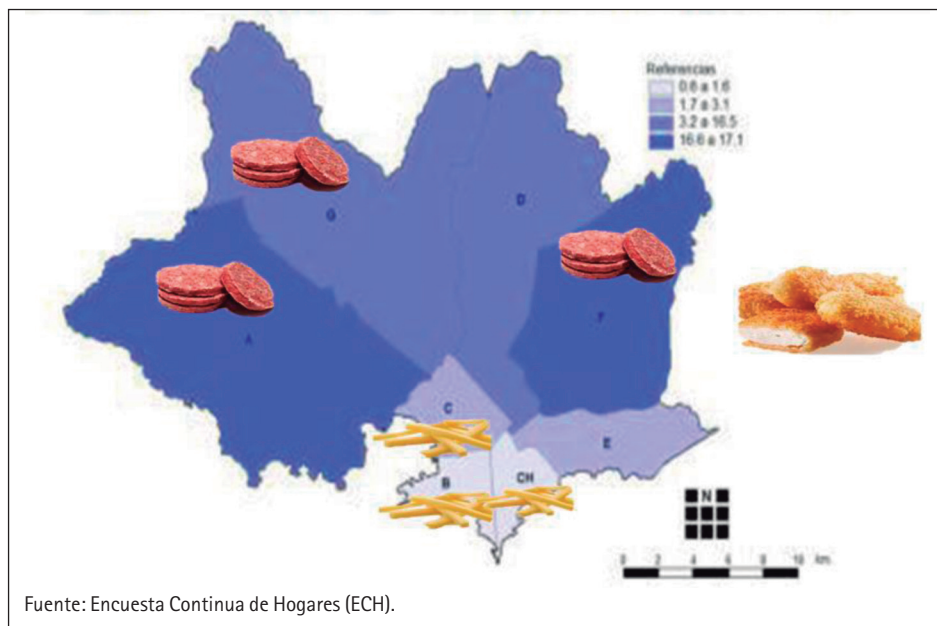


Fig. 2.—PIC más consumidos por Municipio. Montevideo, 2014.

El 64% de la población estudiada provenía de hogares nucleares, de estos el 23% correspondía a hogares nucleares sin hijos y el 21% a hogares nucleares ampliados o extendidos. Es de destacar que el 13% eran hogares unipersonales y el 14% de las familias eran monoparentales.

Con relación a la situación de IA, del total de hogares, el 43% presentó algún grado de inseguridad alimentaria (leve, moderado o severo), de éstos, el 7,4% corresponden a inseguridad alimentaria severa. Entre los problemas percibidos en los últimos tres meses que determinaron esta situación, los más mencionados en los hogares integrados solo por adultos fueron: "preocupación porque los alimentos se acabaran en el hogar", "dejar de tener una alimentación saludable" y "omitir algún tiempo de comida". Mientras que en los hogares que incluían menores de 18 años la preocupación se vinculó con "tener una alimentación poco variada", "dejar de tener una alimentación saludable", "comer menos de lo debido" y "disminuir la cantidad servida en las comidas".

En su alimentación 7 de cada 10 encuestados incluía los PIC. Al analizar el consumo según edad se observó que estos productos eran ingeridos por el 83% de los adultos jóvenes, el 74% de los adultos y el 43% de los adultos mayores. De quienes los consumían, el 41,6% provenía de hogares con algún tipo de inseguridad alimentaria (leve, moderada o severa), observándose que al aumentar el grado de inseguridad en el hogar disminuye el porcentaje de encuestados que consumen estos productos con una asociación estadísticamente significativa ($\chi^2 = 4,84$).

El 80% de la población consumía PIC a base de papa, 74% a base de carne vacuna, 45% a base de pollo, 42% de verduras, 28% platos pronti para consumir y 24% pastas. Las variedades más consumidas dentro de estas categorías se muestran en la figura 1.

En los 8 Municipios en que se divide la ciudad de Montevideo se observó, que en los de mayor porcentaje de hogares pobres (A, F y G, figura 2), el PIC que se consumía en primer lugar era la hamburguesa, mientras que en los Municipios con menor porcentaje de hogares

pobres (B, C y CH) eran las papas pre fritas. En todos los Municipios se nombró en tercer lugar las Nuggets.

En lo que respecta a la frecuencia de consumo, las hamburguesas, papas pre fritas, nuggets y ensalada rusa, eran consumidas de 3 a 4 veces a la semana por un 10% a 14% de los encuestados, mientras que un 66%, lo hacía con una frecuencia de 1 a 2 veces a la semana. Tanto los ravioles como la pizza, calzone o lehemeyun se ingerían preferentemente 1 o 2 veces a la semana (69% a 73%) y sólo el 2% a 3% entre 3 y 4 veces a la semana. La variedad de PIC más consumida y su frecuencia de consumo, fue independiente de la percepción de inseguridad alimentaria en el hogar ($\chi^2 < 3,84$).

El 51% de los encuestados seleccionó indistintamente el almuerzo y la cena para consumir estos productos. El 39% de los encuestados incluía en su alimentación estos productos tanto en los días laborables como los fines de semana, mientras que un 36% lo hacía solo los días laborables, 15% los fines de semana y el resto en ocasiones especiales.

Las tres razones más destacadas por las cuales se consumían PIC fueron rapidez, practicidad y su facilidad para prepararlos, mientras que las razones del no consumo más mencionadas correspondieron al sabor, el considerar a estos productos no saludables y en tercer lugar el elevado precio de los mismos.

En cuanto a la manipulación de estos productos el 44% de los encuestados seleccionó un incorrecto proceso de descongelación y un 18% respondió que una vez descongelados pueden volver a congelarse. Con respecto a los aspectos microbiológicos, 54% consideraba que el congelado destruía las bacterias que podría contener el alimento y 29% no tenía conocimiento al respecto.

La composición nutricional de las tres variedades de alimentos congelados más consumidos y su comparación con el modelo de perfil de nutrientes de la OPS se observa en las tablas I y II.

Discusión

Este estudio constató que los productos industrialmente congelados integran la alimentación de un importante porcentaje de la población (70%), similar situación refieren los estudios realizados por Tupone en Argentina¹⁴ y en España¹⁵, donde el 53% y 66% de la población encuestada los consumía y prefería, habiéndose incrementado estas cifras en los últimos tiempos. Este comportamiento, que trasciende las barreras regionales, repre-

Nutrientes*	Papas pre fritas	Nuggets	Hamburguesas
Energía (kcal)	138	233	228
Carbohidratos (g)	23	10,3	1
Proteínas (g)	2,7	13,2	15,6
Grasas totales (g)	3,9	15,4	17,9
Grasas saturadas (g)	0,8	4,5	8,6
Grasas trans (g)	0	0	0,6
Fibra (g)	1,9	2,1	1,7
Sodio (mg)	166,5	390,1	594,7

*Cada 100 gramos de producto. *Criterios del modelo de nutrientes del perfil de OPS (2016):* ≥ 1 mg de sodio por 1 kcal, $\geq 30\%$ del total de energía proveniente del total de grasas, $\geq 10\%$ del total de energía proveniente de grasas saturadas, $\geq 1\%$ del total de energía proveniente de grasas trans (12).

senta una verdadera tendencia mundial, influenciada en gran medida por la globalización que ha facilitado el comercio de alimentos, repercutiendo y transformando las prácticas alimentarias de la población¹⁶.

Saenz demostró, en una investigación realizada en 2008 en España, que las personas que más compran este tipo de productos son los adultos jóvenes y adultos¹⁷. Este resultado puede ser equiparable con lo hallado en este estudio, que detectó que los PIC eran consumidos por un alto porcentaje de adultos jóvenes disminuyendo la proporción a medida que se incrementaba la edad de los encuestados. Según Gracia (2009) los jóvenes no aprenden a cocinar durante su socialización familiar o escolar y ven la cocina diaria como una actividad a la que hay que dedicar más tiempo y saber del que quieren o disponen¹⁸.

Entre los productos industrialmente congelados se encuentran los platos total o parcialmente preparados, siendo el principal determinante de la aparición de estos alimentos la incorporación de la mujer a la actividad laboral fuera del hogar¹⁹. En este sentido esta investigación, al igual que lo observado en el estudio de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación¹⁵, reveló que a la hora de elegir estos productos se priorizan aspectos relacionados con su utilidad para reducir los tiempos y prácticas de preparación. Sin embargo, es de destacar que también las encuestadas que disponían de mayor tiempo, entre éstas las amas de casa y las mujeres desocupadas, elegían estos productos. Según Gracia (2010) actualmente se trata de satisfacer

Nutrientes	Perfil OPS	Hamburguesa	Papas pre fritas	Nuggets
Grasas totales	$\geq 30\%$ VCT	71%	25,4%	60%
Grasa saturadas	$\geq 10\%$ VCT	34%	5%	17%
Relación Na/E	1:1	2,6	1,2	1,7

varios y diversos objetivos: ahorrar tiempo en la preparación de los menús, así como en las tareas de poner o quitar la mesa; evitar al máximo los aspectos "sucios" del tratamiento de las materias primas y de limpieza post-cocina. Se trata también, de gestionar de la manera más eficiente posible la diversidad de horarios, de necesidades y de preferencias de los diferentes integrantes del hogar²⁰.

Asociado a la búsqueda de comodidad y a las razones por las que se manifestó la preferencia por estos alimentos, este estudio observó que los momentos que se eligen para consumirlos fueron tanto en almuerzo como en la cena, en días libres y/o laborables. La alimentación ya no estructura el tiempo, sino el tiempo estructura la alimentación¹⁹. La vida de la gente es más bien irregular, salpicada de numerosos micro-acontecimientos, cambios de programa de actividades, horarios variables, desplazamientos de todo tipo, que fragilizan el control que constituyen las rutinas dietéticas²¹. Es así que la incorporación de estos productos a la alimentación pasa a ser parte de la comensalidad contemporánea¹⁹.

Al igual que los estudios en Brasil²¹ y en Argentina¹⁴ el grupo de alimentos más consumidos fueron los productos cárnicos y dentro de éstos se destacó la hamburguesa. Por otro lado, las papas pre-fritas y las nuggets se incluían en la alimentación de un alto porcentaje de encuestados. La selección de estos PIC podría estar influenciada por la expansión de los locales de comida rápida^{21,22}, cuya oferta han popularizado este tipo de alimentos sumado a que requieren técnicas de cocción rápidas.

Estos productos se encuentran dentro de la categoría de productos ultraprocesados, ya que son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas, y la mayoría contienen pocos alimentos enteros o ninguno¹². Considerando el modelo de perfil de nutrientes de la OPS, que se basa en las metas de ingesta de nutrientes de la población establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS)¹², se observó que tanto la hamburguesa como las nuggets poseen una cantidad excesiva de grasas totales y grasas saturadas en relación a lo que debería contener un alimento. En cuanto a la relación Na/E, los tres productos más consumidos exceden la relación 1:1. Es decir, se tratan de productos ultraprocesados que contienen una cantidad excesiva de uno o más nutrientes críticos, lo que aumentaría la probabilidad de que la alimentación de quienes los consumen, exceda las metas nutricionales recomendadas¹².

La OMS y el World Cancer Research Fund (WCRF) consideran las dietas de alta densidad energética como un probable factor causal de la ganancia de peso, recomendando que la densidad energética de los alimentos sea menor o igual a 125 kcal por 100 gramos. Tanto la hamburguesa como las papas pre fritas y nuggets contienen una densidad energética entre 138 y 228 kcal por 100 gramos y eran consumidas por un 10 a 14% de los encuestados entre 3 y 4 veces por semana. El consumo

frecuente de este tipo de productos podría comprometer la salud de las personas en relación a la aparición de sobrepeso, obesidad y enfermedades asociadas^{9,22}.

Se detectó además, que 8 de cada 10 consumidores de hamburguesa las ingieren entre 1 y 4 veces a la semana siendo este porcentaje mayor al revelado por el estudio de Lima que detectó que el 44% consumían este alimento con esa frecuencia²¹.

Otro aspecto a destacar, relacionado con la salud de la población, es la necesidad de una adecuada manipulación de estos productos para preservar sus características sensoriales como sabor y textura, así como también para evitar la contaminación o proliferación de microorganismos. En este sentido, los resultados aportados por este estudio ponen de manifiesto el desconocimiento que tiene la población en este aspecto con el consecuente riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos.

Al igual que las elecciones alimentarias en general, en el consumo de productos industrialmente congelados, intervienen múltiples factores. Los resultados mostraron que estos productos forman parte de la alimentación de los encuestados provenientes de todos los Municipios de Montevideo, donde los niveles de pobreza varían desde 0,6% al 17,1%. Sin embargo, al considerar la percepción de IA medida a través de la escala ELCSA, se constató que al aumentar el grado de inseguridad alimentaria en el hogar disminuye el porcentaje de encuestados que consumen estos productos. Entre las razones que llevaron a no consumirlos, se incluyen aspectos organolépticos, el cuidado de la salud y aspectos económicos. El estudio realizado por Tupone, también observó que los aspectos económicos se encuentran entre los motivos por los cuales no se compran estos productos¹⁴.

Finalmente, los productos industrialmente congelados forman parte de la alimentación de gran parte de los encuestados en distinta situación de inseguridad alimentaria. Si bien en este estudio se obtuvo que el acceso económico fue un condicionante del consumo, se concluye que además existen otros elementos de la nueva comensalidad que determinan la elección de los mismos como la rapidez, practicidad y facilidad para su preparación.

Los datos reafirman la importancia de continuar instrumentando estrategias de prevención, vinculadas a cambios beneficiosos en el patrón de consumo de la población, ya que la apropiada selección y consumo de alimentos constituye una medida para la prevención de la obesidad y otras enfermedades asociadas. Para ello es necesario informar, comunicar y educar a los consumidores, para que consuman alimentos sin procesar y mínimamente procesados a fin de tener una alimentación saludable.

Por otra parte, es necesario que se regule el etiquetado, la promoción y la publicidad de los PIC por parte de la industria y que se adopten políticas específicas para incrementar la disponibilidad y accesibilidad a alimentos saludables que contemplen las características de la nueva comensalidad.

Referencias

1. FAO (Food and Agriculture Organization). Seguridad Alimentaria y nutricional. Conceptos básicos. Programa Especial para la Seguridad Alimentaria. 2011 febrero. (citado 12 de julio de 2016) 1-7 (p4). Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-at772s.pdf>
2. Aguirre P. La complejidad del evento alimentario. En: Piaggio L, Solanas A. Enfoques socioculturales de la Alimentación. Buenos Aires. Akadia Editorial, 2014, pp. 4-13.
3. Contreras J. Patrimonio y globalización: la identidad culinaria como respuesta. En: Piaggio L, Solanas A. Enfoques socioculturales de la Alimentación. Buenos Aires. Akadia Editorial, 2014, pp. 167-83).
4. OPS. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Departamento de Enfermedades no Transmisibles y Salud Mental. Washington D.C., 2015. (Citado 30 de junio de 2016). 1-60 (pp. 1, 5). Disponible en: http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_esp.pdf
5. Moubarac JC, Parra DC, Cannon G et. al. Food classification systems based on food processing: significance and implications for policies and actions: a systematic literature review and assessment. *Curr Obes Rep* 2014;3 (2): 256-72. doi: 10.1007/s13679-014-0092-0.
6. Diez R. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. 2003 Diciembre. (Citado 29 de junio 2016) 1-10 (p2) Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732003000400011
7. INDA. Derecho a la Alimentación, Seguridad Alimentaria y Nutricional: Logros y desafíos de Uruguay. Montevideo 2015 julio. (citado 15 de mayo 2016). 1-43 (p19-20). Disponible en: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/Informe%20SAN.2015.pdf
8. MSP. 2ª Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades No Transmisibles. Uruguay, 2013; 1-82: 47. Disponible en http://www.msp.gub.uy/sites/default/files/archivos_adjuntos/2DA_ENCUESTA_NACIONAL_final2_digital.pdf
9. Organización Mundial de la Salud. Global Status Report on noncommunicable diseases 2014. Ginebra: OMS; 2014 (citado 30 de mayo 2016). 1-302 (p. 12, 231) Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/148114/1/9789241564854_eng.pdf?ua=1
10. INE. Principales resultados Encuesta continua de hogares. 2014 (citado 24 de junio de 2016). 1-72 (p. 55). Disponible en: <http://www.ine.gub.uy/documents/10181/37924/ECH+2014/808d35b5-f9df-44e6-86af-e4bec9f761a8>.
11. De la Revilla L. Conceptos e instrumentos de la atención familiar. Barcelona. Doyma, D.L, 1993.
12. OPS. Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. Washington, 2016. (citado 11 de julio de 2016). 1-38 (pp. 14-38.) Disponible en: http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/18622/9789275318737_spa.pdf?sequence=8&isAllowed=y
13. FAO. Comité Científico ELCSA. Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA): Manual de uso y aplicación. 2012 Mayo. (citado 10 de mayo 2016). 1-78 (p. 13) Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-i3065s.pdf>
14. Tupone P. Alimentos Industrializados Gama III y V. Universidad Fasta. Argentina. 2012. (citado 16 de junio de 2016). 1-76 (p. 45) Disponible en: <http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/handle/123456789/254>
15. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), Confederación Española de Consumidores y Usuarios (CECU). II Estudio sobre los hábitos de consumo de alimentos congelados en España. 2004. (citado 16 de junio de 2016). 1-22 (p. 10, 18) Disponible en: www.interalimentaria.net/images/2003/c/congelados2004.doc
16. Aburto T. Densidad energética de la dieta y su asociación con sobrepeso y obesidad en niños de edad escolar en México. Instituto Nacional de Salud Pública; Escuela De Salud Pública De México; Maestría en Ciencias de la Salud. 2012. (citado 14 de julio de 2016). 1-22 (p. 13). Disponible en: <http://catalogoinsp.mx/files/13015.pdf>
17. Saenz A. Integración y Dinamismo Tecnológico: Grandes Retos para la Industria Alimentaria. 2008. Revista de tecnología e higiene de los alimentos, n° 391 (pp. 60-1).
18. Gracia M. ¿Qué hay hoy para comer?: alimentación cotidiana, trabajo doméstico y relaciones de género. *Caderno Espaço Feminino* 2009; 21 (1): 209-37.
19. Nielssen, Rojas; Cartín y Aguilar. Identidad de la alimentación en el siglo XXI en una sociedad de consumo. Estados Unidos. Junio 2015. 1-23 (p 18-23). Estudios; Núm. 30 (2015); 577-600.
20. Gracia M. De modernidades y alimentación: comer hoy en España. *Horizontes Antropológicos* 2010; 16 (33): 177-196 (citado en 12 de julio de 2016). Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-71832010000100010
21. Lima M. Consumo de alimentos congelados por individuos frequentadores de supermercados. *Criciúma Universidade do extremo sul catarinense* 2010; 1-56: 30-44 (citado en 9 de Julio de 2016). Disponible en: <http://repositorio.unesc.net/handle/1/146>
22. Marmot M, Atinmo T, Byers T et. al. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington DC. *AICR* 2007; 1-537 (p. 11, 25, 176) (citado en 10 de Julio de 2016). Disponible en: <http://discovery.ucl.ac.uk/4841/1/4841.pdf>

Comer en la Patagonia: relatos de comidas de mujeres adultas argentinas. Año 2016

Delia Ana Nin, Anabella Salomone, Lluís Serra Majem, Ana Soledad Inestal, Yesica Arzamendia,
Ana Paula Bruveris, María Luz Franco, Bárbara Bruna Bruveris

Proyecto de Investigación Comida y Petróleo. Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Nacional del Comahue. Neuquén. Argentina.

Resumen

La alimentación humana es un proceso multidimensional, donde la función biológica vital de nutrir se entrelaza con componentes culturales y sociales. Las ciencias humanas buscan comprender la dimensión imaginaria, simbólica y social. La dimensión biológica ha tenido un desarrollo científico exponencial, analizando fundamentalmente los procesos por los cuales el cuerpo metaboliza y aprovecha nutrientes, el análisis bromatológico, modelos de producción, desarrollo de la industria alimentaria, etc. Se propone estudiar relatos de comidas desde la función simbólica y nutritiva, realizándose un análisis cualitativo de un Taller de la Universidad Nacional del Comahue, Argentina. Las narraciones mostraron con claridad la interrelación entre ambas dimensiones, existiendo una gramática culinaria común. Se identificaron características organolépticas y sensoriales de los alimentos. Todos los relatos incluyeron alimentos sin procesar, ingredientes culinarios procesados y alimentos procesados según la clasificación NOVA. Los relatos tuvieron un intenso despliegue de emociones y sentimientos manifestados al narrar las técnicas de elaboración y los momentos de preparación. Es necesario continuar trabajando en investigaciones que profundicen el estudio de las relaciones entre lo biológico y lo cultural de la alimentación, incorporando la comensalidad en un pie de igualdad con variables biológicas, así como en las acciones de salud-enfermedad.

Palabras clave: Comida. Cultura. Nutrición. Alimentación y dieta. Relaciones familiares. Conducta alimentaria.

Introducción

El propósito del presente trabajo fue analizar relatos de comidas realizados por mujeres adultas en la Patagonia Argentina desde las funciones simbólica y nutritiva. En la función simbólica, se abordó la comida poniendo énfasis en la cocina, las reglas y los comensales; mientras que la función nutritiva se analizó tomando como referencia las recomendaciones nutricionales poblacionales propuestas tanto desde el Estado argentino como de Organizaciones Internacionales dedicadas a la salud. El estudio se enmarcó dentro del Proyecto de Investigación "Comida y Petróleo" de la Universidad Nacional del Comahue, Argentina.

EATING IN PATAGONIA: ARGENTINEAN ADULT WOMEN'S MEALS STORIES. YEAR 2016

Abstract

Human feeding is a multidimensional process, where the vital biological function of nurturing is interweave with cultural and social components. Human sciences pursue to understand the imaginary, symbolic and social dimension. The biological dimension has had an exponential scientific development, analyzing basically the processes by which the body metabolizes and takes advantage of nutrients, the bromatological analysis, production models, development of food industry, etc. It is proposed to examine food stories from the symbolic and nutritious functions, and performing a qualitative analysis of seven stories of a Workshop of National University of Comahue, Argentina. The narrations clearly showed the relationship between the two dimensions, with a common culinary grammar. Organoleptic and sensory characteristics of food were identified. All stories included raw foods, processed cooking ingredients and processed foods according to the NOVA classification. The stories had an intense display of emotions and feelings, manifested during the telling of the techniques and moments of preparation. It is necessary to continue working in investigations that deepen the study of the relations between the biological and the cultural of the food, incorporating commensality on an equal level with biological variables and in actions of health-illness.

Key words: Meals. Culture. Diet. Food and nutrition. Family relations. Feeding behavior.

La alimentación humana nunca fue una actividad puramente biológica. Según Minntz¹, los alimentos que se comen en una sociedad y las técnicas empleadas para encontrar, procesar, preparar, servir y consumir esos alimentos, varían de una cultura a otra. En cada marco cultural se narra y expone a la comida, construyendo una "vía real" entre pasado y presente. Las ciencias humanas, en el análisis de prácticas y representaciones de la alimentación, buscan comprender la dimensión imaginaria, simbólica y social que tiene la comida. Claude Grignon² define a la comensalidad como una reunión que apunta a conseguir la realización colectiva de tareas y obligaciones simbólicas tendientes a la satisfacción de la

necesidad biológica e individual de alimentarse. En relación a la comensalidad doméstica, el citado autor señala que debe ser considerada como un indicador de integración del grupo familiar y del grado en que la vida familiar resiste las presiones asociadas a la ocupación de los padres y la educación de los hijos. Por su parte, Fischler³ marca a la alimentación humana como un fenómeno complejo, copioso y con múltiples accesos, en el que sus facetas pueden ordenarse al menos según dos dimensiones: la biológica y la cultural. Define a la cocina no solo como un cúmulo de ingredientes y técnicas utilizadas para la preparación, sino como un conjunto de representaciones, creencias y prácticas asociadas al acto de comer que abarca, además de ingredientes y técnicas, su adquisición y su consumo.

Por otra parte, el análisis de la dimensión biológica de la alimentación humana, inició un desarrollo científico exponencial desde el paradigma del modelo mecanicista, continuando en la actualidad con avances científicos de procesos por los cuales el cuerpo digiere, absorbe, transforma, utiliza y elimina nutrientes, como así también el análisis bromatológico de los alimentos y, muy especialmente, de los modelos de producción y desarrollo de la industria alimentaria. Estos progresos científicos de las ciencias naturales fueron y son tomados por Estados y Organismos Internacionales dedicados a la salud, para actuar en las recomendaciones alimentarias poblacionales y estrategias orientadas a actuar en los procesos de salud-enfermedad.

Fischler³ señala la necesidad de intentar adoptar una actitud transdisciplinaria e integradora que reúna las imágenes fragmentadas de la alimentación del hombre biológico y del hombre social. En este mismo orden de ideas, para el análisis de los relatos, se trabajó desde la dimensión biológica incorporando una valoración nutricional de la composición de la comida considerando las recomendaciones vigentes a nivel nacional, Guías Alimentarias para la población Argentina (GAPA)⁴ y los informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) sobre Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina (NOVA)⁵. En la dimensión social, la comida fue interpretada desde tres lugares: cocina, reglas y comensal. Considerando lo formulado por Fischler³ en relación a la alimentación, se abordó la cocina como conjunto de ingredientes y técnicas utilizadas para la elaboración de los platos seleccionados. En cuanto a las reglas, se identificaron aquellos principios interiorizados por los individuos, en buena medida de manera inconsciente, que se cumplen en cuanto a su composición: origen, fondo de cocción, el momento de preparación y momento de comer. Para el análisis de los comensales se consideró a aquellos hombres y mujeres partícipes de la comensalidad.

Material y métodos

Los relatos estudiados son una producción del taller de Extensión Universitaria de la Universidad Nacional

del Comahue, realizado en el primer semestre del año 2016. La inscripción al mismo fue abierta a todos aquellos adultos mayores de 55 años interesados en participar en la actividad. El objetivo principal fue trabajar sobre relatos de sus comidas preferidas. Como consignas de trabajo se solicitó que las narraciones comprendiesen: nombre de la comida, ingredientes, técnicas de preparación, origen, comensales frecuentes, recuerdos y emociones asociados y, si era factible, registros fotográficos vinculados. Cada participante, interesado en relatar, disponía de una semana para elaborar su narración. Se planificaron diez encuentros de 3 horas de duración cada uno. Durante el primer encuentro, se realizó la presentación de las asistentes y equipo docente, así como también se dio a conocer la propuesta metodológica. La última jornada fue utilizada para compartir apreciaciones y emociones que había dejado el taller. El resto de los encuentros presenciales se concibieron con dos momentos, comenzando con la presentación de un relato y un segundo momento de actividad grupal, coordinado por un docente nutricionista, donde se abordaron temas de cultura alimentaria. La información obtenida en el taller se trabajó en base a las categorías propuestas en el marco teórico y a la información aportada por los participantes. Las relatoras consintieron en documentar y publicar los resultados del taller. Este consentimiento informado se obtuvo verbalmente antes de iniciar la presentación de los relatos.

Resultados

Se inscribieron 25 mujeres adultas mayores de 55 años. Solo dos de ellas tenían un vínculo relacional previo; para las restantes, el taller fue el primer encuentro. Se realizaron nueve de los diez encuentros planificados. Siete de las participantes presentaron relatos de acuerdo a lo pautado. En los encuentros donde se realizaron los relatos, se cumplió con los dos momentos estipulados. En sus presentaciones las talleristas utilizaron diversos recursos didácticos: proyección de diapositivas, documentos escritos y registros fotográficos fueron los más frecuentes. También se compartieron textos escritos y editados por las familias de las relatoras, donde se pudieron apreciar registros fotográficos de algunos momentos de la comensalidad y un reconocimiento de la historia vinculada a la alimentación del grupo familiar. Un relato fue acompañado por la comida elegida. Estos dos últimos recursos, libros familiares y comida, fueron propuestos por las talleristas como parte de los relatos durante el desarrollo del taller.

De los siete relatos, seis fueron dedicados a platos que se realizaban en momentos de almuerzos o cenas y un relato se basó en una comida que podía consumirse en diferentes momentos del día, como postre o parte del desayuno, merienda y/o colación.

El hilo conductor que unió cada encuentro fue la fuerte presencia de emociones que desencadenaba la

comunicación y el mensaje de la relatora. En la mayoría de los casos, cada relato despertaba en el resto de las presentes recuerdos e historias de comidas familiares similares. Estas expresiones, complementarias a la narración, seguían el hilo del mismo, detallándose minuciosamente cocina, reglas y comensales. Cabe aclarar que la preparación del relato era individual y el resto de los participantes del taller sólo conocían el nombre de la comida y quién exponería. Los resultados se presentaron considerando en forma conjunta la dimensión biológica y la comensalidad a partir de tres niveles: la comida, las reglas y los comensales.

La cocina

I. Denominación

Los siete relatos estudiados tienen una denominación habitual y reconocida en el lenguaje culinario de la cocina argentina, aunque su origen familiar se remitió a la cocina de diferentes países europeos del siglo pasado. El lenguaje culinario era interpretado por el resto de las participantes sin necesidad de aclaración. Los relatos presentados fueron denominados como:

1. Rosa, la paella valenciana mixta.
2. Nené, canelones de verdura al estilo mamá Ena.
3. Adriana, el puchero.
4. Diana, la bagna cauda.
5. Celia, el guiso de arvejas.
6. Carina, tarta dulce de la Oma.
7. Susana, el guiso de fideos.

II. Ingredientes

Al hablar de ingredientes, en cada preparación se detallaron los alimentos que componían la receta cuidadosamente. Los ingredientes corresponden en su mayoría a alimentos sin procesar o mínimamente procesados, según la clasificación NOVA⁵. Solo se registró un alimento ultraprocesado como ingrediente: *"el paté a veces se lo agregamos como ingrediente"* (Nené). En relación a la presencia de grupos de alimentos determinados en las GAPA⁴, el grupo legumbres, cereales, papa, pan y pastas, el denominado carnes y huevos y el que reúne a verduras y frutas fueron los más representativos en los platos relatados. Entre los ingredientes de los seis platos principales, las verduras fueron parte esencial de la comida, mientras que las frutas estuvieron presentes como ingrediente principal en el plato dulce presentado como *"postre o para desayuno o meriendas"* (Carina). El grupo de aceites, frutas secas y semillas fue utilizado como elemento para cocinar los platos pero con un uso moderado, salvo en la bagna cauda donde *"el aceite y la crema son la base de la comida,... por eso no se come tan seguido"* (Diana). Del grupo opcionales: dulces y grasas, solo se utilizó la

manteca como fondo de cocción en la bagna cauda y la tarta dulce de la Oma.

El grupo verduras y frutas fue remarcado como parte importante de las preparaciones, no por la condición de "saludable" sino por otras características. En los canelones se remarcó el uso de verduras como base de la preparación: *"espinacas o acelga hervida y bien escurrida y la cebolla picadita y rehogada en un poquito de aceite, son la parte importante de los canelones"* (Nené).

Cuando la base de la comida eran un cuerpo graso y otro proteico, como la bagna cauda, las verduras se presentaron en los ingredientes como alimentos para acompañar *"Verduras cocidas y crudas zanahorias, coliflor, repollitos de brúcelas, papas, batatas, lechuga, repollo, apio y otras para mojar"* (Diana).

Entre las comidas relatadas, al guiso de fideos, identificado como una comida que se realizaba en momentos de poca disponibilidad económica familiar, se incorporaba el grupo verduras para aumentar la porción *"selo estiraba lo que más podía"* (Susana). Para esa familia, el grupo verduras era parte importante de muchas comidas, tanto del guiso relatado como de las otras frecuentes como guiso de arroz, estofados, pastel de papas, tallarines y otras pastas que Susana comentó en el momento de vincular el relato con la falta de recursos económicos. No obstante la falta de accesibilidad, el guiso se presentó bien definido *"1cebolla grande o 2 chicas, 1 diente de ajo, 1/2 morrón verde, 1 zanahoria, 1 pedazo de zapallo, algunas hojas de verduras verdes, 1 tomate, 1 zapallito redondo"* (Susana).

El aporte de carne en todas las comidas también estuvo presente, pero la cantidad y el tipo de carne estuvo supeditada a "lo posible", ya sea por la accesibilidad o porque no se encontraba siempre disponible. En el caso del puchero, la carne vacuna estuvo reflejada como ingrediente fundamental del grupo carnes y huevos, pero se aclaró *"seguramente que faltaron las patitas y las orejitas de cerdo, que eso es como otro complemento"* (Adriana).

En el guiso de fideos, la carne quedó marcada como elemento opcional *"se puede agregar carne cortada en cubitos si es del agrado del que cocina"* (Susana), aclarando luego que el corte en "cubitos" tenía también una relación directa con la poca accesibilidad al alimento y la posibilidad de *"que cada plato tuviese al menos un cubito"* (Susana).

Algunos ingredientes se suman por sus características organolépticas visuales *"una paella tiene que tener color amarillo, verde y rojo como mínimo...después pueden agregarse otros colores"* (Celia).

Si bien la denominación de los ingredientes fue especificada detalladamente en cada relato, no así la cuantificación en unidades de medidas de cada uno de ellos *"no me ajusto a receta estricta, la cosa se hace a ojo"* (Celia). La medida aparece en un lenguaje culinario vinculado a la geometría: cubos, bolitas, tiritas, etc. o asociadas a utensilios de cocina habituales en una casa: taza, cuchara, pote, cucharita. Este lenguaje de cuantificación, presente en todos los relatos, no fue indagado

por el resto de los participantes, sino que fue tomado como conocido, como propio.

Pero, para el caso de la tarta dulce de la Oma, la cantidad fue detallada en gramos "150 g de harina leudante, 150 g de manteca, 50 g de azúcar"(Carina). Sólo se dejó sin peso específico a las frutas "5 manzanas medianas aproximadamente"(Carina).

III. Técnicas de elaboración

Al hablar de las técnicas de elaboración, las narradoras argumentaron detalladamente este momento, no pudiendo separar las técnicas propiamente dichas del momento y los comensales. Este tiempo de exposición fue el más detallado, comentado y argumentado tanto desde la relatora, como por las talleristas que transmitían la historia de la preparación de esa comida en su familia; identificando más allá de las técnicas de elaboración, olores, expresiones de comensales, lugares, vestimenta, diálogos. Cada participante, en forma ordenada y con mucha emoción, solicitaba poder expresar lo propio en relación a su historia. El silencio se hacía presente para la escucha. Cada técnica de elaboración tenía, además de procedimientos de manejo y cocción, una red de sostén de sentidos y emociones entretejidas con cada ingrediente.

"Mientras llegaban los invitados con algún vino para acompañar, papá con un Cinzano en una mano y la cuchara de madera en la otra, daba la bienvenida en un constante revolver para que no hirviera y la crema tomara cuerpo para agregar después las anchoas y las nueces picadas al final"(Diana).

En el relato de guiso de arvejas, las técnicas de elaboración se entretejen con los saberes de los comensales *"mi hermano... un médico cirujano que de la misma manera cortaba la carne, la cebollita del guiso"*(Celia).

Las reglas

Las reglas también aparecen de manera extendida y detallada en cada relato. Cada regla de la comida es narrada con minuciosidad, referenciando su sentido social y cultural. No se encontraron reglas que dieran sentido biológico del plato elegido.

I. El origen

Los platos elegidos tienen un vínculo directo con hasta dos generaciones precedentes a la relatora. El origen fue rescatado como punto de partida de cada presentación, remarcado como parte importante del relato.

En el relato de la bagna cauda, el padre fue quien construyó la historia de la comida familiar *"papá contaba que la bagna cauda la inventaron los italianos en épocas de hambruna"*(Diana).

Se pone énfasis en señalar el origen del plato relatado porque hay una marca que lo diferencia desde el origen

"hay muchas paellas, pero la mía es la valenciana. Mi padre era tonelero valenciano y en enero en 1936 llegó solo a Argentina...después fue a buscar a mi mamá... siempre comimos comidas de allá"(Rosa).

Si bien los platos relatados podían ser elaborados por muchas personas, hay una clara identificación sobre el origen del plato y las relaciones parentales. *"Bueno, paso a contarles que una de las comidas en la que ayudábamos a mi mamá fueron los canelones. Amé y no existen otros canelones de verdura como los que hacía mi mamá"*(Nené). Los abuelos también dejaron huellas, *"Tatá era la de los guisos, mi mamá era la de repostería o la de la pasta, mi abuela era la contundente. Mi abuela era nacida en La Plata. Yo tuve dos abuelos Piamonteses, que hacían la bagna cauda, y mi abuela que me hacía comidas más criollas con algunas cosas de su mamá europea también"*(Celia).

II. Fondo de cocción

Relacionado con el origen de la comida seleccionada, el fondo de cocción tuvo un rol importante en cada transmisión; probablemente atribuido a los fondos de cocción que fueron traídos por los ancestros de cada familia. En los canelones a la Rossini se identifican además de los condimentos, el momento en que debe tratarse los mismos *"una pizquita de sal, pimienta y nuez moscada recién molida"*(Nené). Si bien los fondos de cocción fueron variados, tienen como común denominador el diente de ajo, sal, pimienta, orégano, laurel. El olfato fue clave para la identificación de fondos de cocina a lo largo de la historia de las recetas familiares *"me faltaba un condimento para el guiso, no olía igual al guiso de mi mamá"*(Susana).

III. El momento de preparación

Esta regla, junto con lo expuesto en las técnicas de elaboración, es donde queda más remarcado que el acto de comer trasciende lo biológico. En los momentos de preparación se pudieron identificar registros de autoridad al preparar (quién dirigía), de autoría (quién lo incorporó a la familia), de lugar (dónde se prepara) y de instrucción (cómo se prepara). Se encontró tanto en el momento de preparación como en las técnicas de elaboración de todos los platos presentados, la asociación más importante con recuerdos afectivos y emociones. Además de remarcar el sentido visual, las percepciones sensoriales olfativas y auditivas estuvieron presentes al relatar este momento.

"Todos los inviernos mi familia realiza alguna bagna cauda, y yo aquí en mi Neuquén la he adoptado cuando conocí el amor también"(Diana).

"La paella la comemos los domingos...antes salgo a elegir el pollo, que no es cualquier pollo...yo ayudo pero mi marido es quien la prepara"(Rosa).

"Bueno, paso a contarles que una de las comidas en la que ayudábamos fueron los canelones. ...Desde que me

casé, los sigo haciendo y ¡también me salen bastante buenos! Esta comida se hace los fines de semana... los comíamos (los canelones) una o dos veces por mes" (Nené).

"Soy la tercera de diez hermanos. Cuando era niña, mi papá era el único que trabajaba y traía el dinero a casa, el cual mi mamá lo estiraba lo que más podía. Una de las formas para ello era realizar comidas que rindieran y fueran baratas. Mi comida preferida de esa época, era guiso de fideos. Era el banquete de mi infancia" (Susana).

"El puchero era para reunión de amigos... Si como tenían mis papás, varios amigos, así que nos juntábamos los sábados y domingos y todos tenían muchos hijos y todos nos juntábamos" (Adriana).

"Amamos la comida bien presentada. El trocito, los colores combinados, puestos de alguna manera en la mesa...son algunas de las cosas que nos gustan a todos... Entonces ese guiso que mi abuelo lo hacía los miércoles en el almuerzo, porque los jueves era la pasta... Todos los almuerzos eran sentados a la mesa con la mesa bien puesta: manteles, platos, cucharas, servilletas. Al principio la ponía ella y después las nietas, como buena abuela italiana" (Celia).

Los comensales

Si bien la consigna de trabajo del taller especificaba solamente la selección de un plato preferido, todos los relatos se correspondieron con una comensalidad familiar. Ninguna de las talleristas frente a la propuesta de "plato preferido" eligió una comida realizada fuera del hogar o una comida lista para consumir. Tampoco se habló de estas como alternativas a comidas preferidas.

Amigos, familia nuclear y ampliada fueron parte de las crónicas. No se registraron comensales con poco vínculo afectivo. Los registros fotográficos aportados iban certificando cada narración, donde la comida presente en la mesa servida o en el momento de preparación estaba rodeada de comensales. Si bien los relatos verbales fueron claros y detallados, en los registros fotográficos y la descripción de ellos, se observaba una fuerte asociación comensal-comida.

"¡Se comía en familia y en especial si había visita! Se preparaba la mesa con mantel y toda la vajilla disponible. Los grandes tomaban vino" (Adriana). "La paella la compartimos con familia y amigos" (Rosa).

"La bagna cauda la comíamos los inviernos en familia, pero aquí la hago para mis amigos" (Diana).

"Mis padres tenían muchos amigos y los fines de semana nos juntábamos a comer en alguna casa. Todos llevaban los hijos" (Adriana).

"Ahora recuerdo el guiso de arvejas y me emociono, que lindos momentos... mi hermano ya murió pero aquí en este plato está presente" (Celia).

"La tarta dulce es un agasajo para mi familia o mis amigas. Todas me la piden" (Carina).

Discusión

La temática y el abordaje cualitativo de los relatos permitieron abrir las dimensiones simbólica y biológica en todos ellos. La primera apreciación es que, frente a la consigna de exponer una comida preferida, todas las narraciones fueron referidas a una comensalidad hogareña, permitiendo el análisis de las categorías teóricas propuestas. Si bien se pudieron interpretar en cada relato todas ellas, en las categorías técnicas de elaboración y momento de preparación es redundante la información que se destaca, a veces sin poder encontrar la línea divisoria. La gramática culinaria fue comprendida sin tener necesidad de aclarar conceptos o términos, como si lo dicho fuese propio de cada tallerista en particular. Los grupos de alimentos nombrados para las comidas relatadas contemplan toda la variedad propuesta por las Guías Alimentarias de la República Argentina (GAPA)⁴, con una muy escasa participación del grupo opcionales: dulces y grasas. La incorporación del grupo verduras y frutas estuvo presente en todos los relatos. Este grupo fue descripto según sus capacidades de modificar características organolépticas, de aumentar el tamaño de la porción, por disponibilidad permanente, pero no se le adjudicó un valor nutritivo o saludable según lo recomendado desde la perspectiva biologicista. La ausencia de mensajes vinculados a la comensalidad en las GAPA⁴, hacen imposible vincular los significados encontrados en los relatos con las guías. Si se analizan los relatos según la clasificación NOVA⁵, puede observarse que las comidas seleccionadas no presentaban entre sus ingredientes alimentos ultraprocesados, salvo una excepción presentada como opcional.

El origen de las comidas remite hasta dos generaciones anteriores a la relatora y, si bien hay una presencia más marcada de las mujeres, los hombres también fueron presentados como autores de las comidas familiares y presentes en el momento de la elaboración.

Hay un claro traspaso generacional de las recetas y el hilo conductor fueron las emociones.

Ochoa y Ladio⁶, autores del mismo centro de estudio donde se desarrolló el presente, analizaron en poblaciones rurales de la Patagonia Norte el uso de las plantas comestibles con órganos subterráneos de almacenamiento en la alimentación de sus pobladores, encontrando también un traspaso generacional de la historia de la familiar de la comida como la presencia de mujeres y hombres en el momento de preparar la misma.

En otro estudio, Eyssartier C. et al⁷ investigaron sobre la transmisión cultural de la alimentación considerando vegetales autóctonos en dos comunidades de la Patagonia noroccidental, Argentina. Concluyeron que sobre el notable proceso de aculturación en las comunidades estudiadas afectaría la transmisión de prácticas culinarias tradicionales. Este proceso de aculturación, de globalización alimentaria e introducción masiva de alimentos listos para consumir por parte de la industria alimentaria atraviesa también las poblaciones urbanas de la Patagonia Argentina. Es importante, entonces,

documentar y trabajar sobre la dimensión social de las comidas en cada cultura, permitiendo construir puentes entre las imágenes fragmentadas de la alimentación del hombre biológico y el hombre social.

La comida fue vinculada al amor, al cariño, a la felicidad siendo los comensales, familiares directos o amigos. Las dificultades económicas de la familia no marcaron una traba en el placer por comer. Por el contrario, se eligieron como plato preferido, pese a que en su origen estaban marcados por falta de accesibilidad alimentaria.

El acto de comer tuvo como denominadores comunes, en todas las narraciones, la preparación del lugar y la vestimenta de la mesa. Para estas mujeres, el comer está atravesado por lo imaginario. Fischler³ argumenta que la comida se transforma en un vehículo de viaje en el espacio social e imaginario.

El taller de Extensión Universitaria de la Universidad Nacional del Comahue se organizó entorno a la comida. A partir de esta dimensión, se pudo trabajar en las categorías teóricas establecidas, sin necesidad de ser preguntadas. En cada relato afloraron sentimientos, recuerdos, personas e historia familiar. Pero también disparó historias y vivencias relacionadas en quienes escuchaban. El entretendido de cultura alimentaria (lo simbólico) y composición nutricional se cimentó en las narraciones – relatos sin necesidad de construir puentes para su logro. Es necesario continuar trabajando en investigaciones que interpreten aspectos culturales y biológicos de la alimentación, poniendo a la comensalidad como variable principal, en un pie de igualdad con las variables biológicas de la alimentación. Trabajar

procesos de salud-enfermedad con la imagen completa de la alimentación humana permitirá generar acciones más abarcativas tanto desde lo recomendado como de la acción en salud.

Referencias

1. Mintz, S. Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado. México, Ediciones de la Rioja S. A., 2003.
2. Grignon C. Comensalidad y morfología social: un ensayo de tipologías. *Rev Apuntes de Investigación [edición electrónica]* 2012; VI (22): 10-8. Disponible en: <http://www.apuntesceyp.com.ar/index.php/apuntes/article/view/454/350>
3. Fischler C. El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona, Ed. Anagrama. Colección Argumentos, 1995; pp. 9-122.
4. Guías Alimentarias para la Población Argentina. Documento técnico metodológico. Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación Argentina, Buenos Aires, 2016.
5. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas, 2016 (consultado el 15 de enero de 2017) Washington, DC. ISBN 978-92-75-31864-5 (Clasificación NLM: WD210). Disponible en: http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11153%3Aultra-processed-food-and-drink-products&catid=7587%3Ageneral&Itemid=40601&lang=es
6. Ochoa JJ, Ladio AH. Current use of wild plants with edible underground storage organs in a rural population of Patagonia: between tradition and change. *J Ethnobiol Ethnomed* 2015; 11: 70. (Consultado el 28 Mayo 2017). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4582829/>.
7. Eyssartier C, Ladio AH, Lozada M. Cultural transmission of traditional knowledge in two populations of North-western Patagonia. *J Ethnobiol Ethnomed* 2008; 4: 25. (Consultado el 28 de Mayo 2017). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2614966/>.