

IX Jornadas de Sociología de la UNLP

La Plata 5 al 7 de diciembre de 2016

*CAMBIOS EN LAS REPRESENTACIONES Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN UNA
COMUNIDAD EDUCATIVA A PARTIR DE LA IMPLEMENTACIÓN DE LOS
“TALLERES DEL GUSTO”*

Autores:

Lic. GREGORIO, Ma. Florencia. Universidad Fasta de Mar del Plata.

mf_gregorio@hotmail.com

Lic. BORRÁS, Graciela. Unidad Integrada Balcarce (INTA UNMdP/FCA).

Borras.graciela@inta.gob.ar

Mesa 36. *La invención de lo cotidiano.* Consumos, prácticas y experiencias en torno a las culturas populares y masivas.

Resumen

En nuestro país, el porcentaje de sobrepeso y obesidad ha ido en aumento en los últimos años. La educación alimentaria es fundamental para afrontar esta problemática, promovida desde edades tempranas. El objetivo del presente trabajo es analizar qué cambios producen los “talleres del gusto” y las actividades de autoproducción de alimentos en la huerta, en las prácticas y representaciones alimentarias de los integrantes de una comunidad educativa de un Jardín de Infantes de la ciudad de Mar del Plata, a partir de la implementación de un proyecto interdisciplinario de extensión universitario. Se trata de un estudio descriptivo, donde se seleccionaron datos recopilados durante los años 2010 al 2013 y se realizaron entrevistas (cuatro a directivos y docentes y a once madres) y encuestas a las familias (cuarenta y seis). Algunos de los resultados indican que las modificaciones percibidas en los niños están en relación con una mayor apertura a probar alimentos nuevos y a la incorporación de mayor variedad de alimentos a su dieta, mientras que las familias (entre el 35% y el 49%), cambiaron algunas prácticas alimentarias y son más conscientes acerca de la importancia del desayuno, de la necesidad de comer alimentos variados y de fortalecer la comensalidad familiar.

Palabras clave: Educación - Formación del Gusto - Cambio de Hábitos- Comensalidad

I. INTRODUCCIÓN

En Argentina el aumento a nivel mundial de las enfermedades crónicas no transmisibles, provocan cerca del ochenta por ciento de las muertes que se producen en un año. En los últimos años, en nuestro país, el porcentaje de sobrepeso, obesidad y sus comorbilidades, ha ido en aumento, según datos de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Sin embargo, es de fundamental importancia conocer que, más allá de este escenario desalentador, estas enfermedades se pueden prevenir mediante diversas medidas que tengan por finalidad el control de los factores de riesgo, como el tabaquismo, la inactividad física y una alimentación inadecuada.

Es reconocido el valor fundamental de la educación alimentaria y nutricional, la cual es considerada como uno de los pilares principales a la hora de generar modificaciones en los hábitos alimentarios, en la forma de preparación de los alimentos, en la compra de los mismos y en el cuidado ambiental. Se trata, asimismo, de una herramienta económica, viable y sostenible, que puede acabar con gran parte de los factores que llevan a una alimentación inadecuada.

La alimentación es, asimismo, un fenómeno complejo que integra, entre otras, a la dimensión biológica y a la dimensión cultural, al punto de condicionarlas mutuamente. Por este motivo la comida no puede ser vista sólo en su aspecto nutricional, como cobertura de una necesidad biológica, sino que abarca toda la vasta gama de usos.

Un abordaje metodológico llevado a cabo en el marco de un proyecto de extensión, perteneciente a la Universidad Nacional de Mar del Plata, que articula con la investigación en la temática abordada, plantea la necesidad de implementar los “talleres del gusto” como elemento vivencial -que posibilita elaborar y degustar alimentos saludables-, como eje disparador para lograr reflexionar e interrogarse acerca de por qué comemos lo que comemos. Desde la Investigación Acción Participativa (IAP), tanto como enfoque investigativo y como metodología de investigación, el equipo de trabajo plantea un “proceso cíclico de reflexión-acción- reflexión en el que se reestructura la relación entre conocer y hacer, entre sujeto y objeto y se fortalece la capacidad de autogestión de los implicados”. De esta manera dicho proyecto aporta una metodología específica e innovadora en la cuestión alimentaria, que permite su implementación en diferentes ámbitos: escuelas, programas alimentarios y la comunidad en general.

La presente investigación es parte de una tesis de grado de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Fasta, de la carrera de Lic. En Nutrición. La misma tiene como objetivo general analizar qué cambios producen los “talleres del gusto” y las actividades de autoproducción de alimentos en la huerta, en las prácticas y representaciones alimentarias de los integrantes de una comunidad educativa de un Jardín de Infantes de la ciudad de Mar del Plata, en el período comprendido entre los años 2010 al 2013.

II. MARCO TEÓRICO

El concepto de Seguridad Alimentaria se define como el derecho de todas las personas a tener una alimentación cultural y nutricionalmente adecuada y suficiente. Para que exista Seguridad Alimentaria, por lo tanto, debemos contar con una cantidad suficiente de alimentos, con cierta estabilidad que permita que las variaciones cíclicas propias de la producción no hagan colapsar el sistema, sustentabilidad para realizar un necesario cuidado de los recursos y asegurarnos así que podamos volver a producirlos en un futuro, autonomía y acceso. Este último concepto nos refiere necesariamente a la existencia de equidad en la distribución de los alimentos, para que toda la población pueda acceder a una alimentación de las características definidas anteriormente tanto desde el punto de vista nutricional como cultural (Chateneuf, 1995).

Aguirre (2005) analiza la Seguridad Alimentaria no sólo desde un nivel macroeconómico (es decir, desde la disponibilidad y el acceso), sino también desde una perspectiva microsocia. En este nivel de análisis se incluye, a la hora de explicar la Seguridad Alimentaria, cuestiones referidas a las prácticas y a las representaciones que cada familia posee respecto de la alimentación y de los alimentos, brindando de esta manera una mirada social y cultural dentro de la Seguridad Alimentaria.

En nuestro país, no está garantizada la equidad, es decir, el acceso de toda la población a una alimentación socialmente aceptable, variada y suficiente para desarrollar su vida. Sin embargo, teniendo en cuenta las estrategias que cada una de las familias ponen en marcha para poder alimentarse, sabemos que no es suficiente asegurar el acceso a un alimento, si el mismo no es considerado “bueno para comer”, más aun cuando se desconocen las formas de utilizarlo o prepararlo. La situación actual respecto a los problemas de salud ligados a la alimentación – en todos los estratos sociales- da cuenta de ello. Por lo tanto, nada garantiza que si se mejora el acceso a los alimentos, las familias elegirán alimentos adecuados desde el punto de vista de la salud y el bienestar (Borrás & García, 2013).

En los últimos años, en nuestro país y a nivel mundial, se produjo un importante aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la obesidad, enfermedades cardiovasculares. Tal aumento, va de la mano de modificaciones de la forma de alimentarse de la población, es decir de uno de los determinantes de dichas enfermedades. Según las hojas de Balance de Alimentos, existe comida disponible como nunca antes hubo en nuestro país pero esto coexiste con una rigidez de los patrones alimentarios. El típico menú argentino está constituido por las siguientes comidas: asado, milanesas, pastas, ensalada de lechuga y tomate, papa, cebolla, pan, pizza, sándwiches al paso, tartas. En contraste a esta monotonía, comercialmente existe una variedad cada vez mayor de alimentos procesados, muchos de ellos carentes de los nutrientes necesarios para una vida saludable y con abundancia de grasas saturadas, azúcares simples, aditivos alimentarios, sodio (Britos, Saraví, & Vilella, 2010).

Ante este panorama se hace necesario plantear una amplia estrategia a corto y largo plazo para poder brindar alguna solución posible. Al hablar de salud se tienen en cuenta variables de naturaleza biológica, psicológica, social y cultural, manifestándose en un contexto determinado, con diferentes niveles de complejidad, siendo este concepto relativo y singularizado por el momento socio histórico.

Ahora bien, sabemos que no consumimos todo lo que es posible comer desde el punto de vista biológico. Lejos estamos de consumir todo lo que nuestro organismo nos permite absorber. Cuando hablamos de consumo, se sabe que la disponibilidad y el costo son condicionantes fundamentales para ello, pero el sabor y las características organolépticas cumplen una función primordial para que éste se produzca. Si bien es conocida tanto la preferencia innata existente hacia el sabor dulce, como la aversión de igual condición hacia lo amargo, durante el transcurso de la vida van conformándose hábitos que pueden modificar estas preferencias (Fischler, 1995).

En los seres humanos la preferencia hacia los alimentos es aprendida, los gustos alimentarios se van adquiriendo a medida que se tiene contacto con ese alimento, éstos no son dados de antemano a pesar de las preferencias innatas mencionadas anteriormente. Con el paso del tiempo y luego de probar varias veces un mismo alimento, se desarrollan preferencias diferentes a las innatas. La mayoría de estas tendencias son adquiridas en los primeros años de la infancia y es necesario que un alimento sea probado entre doce a quince veces para lograr que el niño pueda familiarizarse con él (Katz, 2013).

Bourdieu (1988) plantea el concepto de “habitus” para describir las formas de obrar, pensar y sentir que están originadas por la posición que una persona ocupa en la estructura social y el

proceso por el cual lo social se interioriza en el individuo. El “habitus” le da a la conducta esquemas básicos de percepción, pensamiento y acción, generalizando así las prácticas individuales. Sistematiza el conjunto de prácticas de cada persona y cada grupo, “programa” el consumo de los individuos y de las clases, aquello que van a sentir como necesario. Por lo tanto, podemos decir, que es el ámbito social en el que nos movemos, el que desarrolla el gusto hacia determinados alimentos. A partir de consumir reiteradas veces un alimento y aumentando su familiaridad, se crea el hábito a costa de acrecentar su aceptabilidad.

Puede decirse así que el hecho alimentario es un hecho complejo, y que a pesar de estar naturalizado, admite múltiples formas de satisfacerse y se encuentra condicionado por la cultura, resultando así muy difícil poder separar los aspectos culturales y naturales de la alimentación.

Por lo tanto, si la forma en la que se alimentan las personas, sus gustos y preferencias alimentarias, tienen que ser analizadas en el marco de una sociedad atravesada por la cultura, podemos deducir que, al ser ésta cambiante, también lo son los gustos por determinados alimentos y la forma de comer de los individuos y grupos.

Los cambios que se van produciendo en la forma de alimentarse de las sociedades, no se producen únicamente a nivel de las prácticas alimentarias, es decir, de lo que cada sector de la sociedad come, sino también en las representaciones sociales que existen en torno a tal o cual alimento y a la alimentación en sí misma. Borrás (2002) plantea que las representaciones parecen cambiar en forma más acelerada que las prácticas alimentarias, marcando así una no correspondencia entre lo que la gente piensa y lo que verdaderamente hace. Como ejemplo de esto refiere al lugar de fundamental importancia que tienen las verduras y las frutas en el imaginario social y la baja correlación en el consumo de dichos alimentos, en la población en general.

III. EL PROYECTO DE EXTENSIÓN Y LOS TALLERES DEL GUSTO

El proyecto denominado “La Educación Alimentaria y Ambiental: aulas abiertas a nuevos aprendizajes”, surge a fines del año 2008 a partir de un proyecto realizado en el marco del Programa Nacional del Desarrollo de los Territorios dentro del Módulo de Educación Alimentaria y Nutricional del INTA en dos escuelas de la localidad de Balcarce: una Escuela Secundaria y un Jardín de Infantes. En el período que va desde el año 2009 hasta el 2011, se afianzó la experiencia a través de la aprobación del proyecto por parte de la Secretaría de Extensión del Rectorado de la Universidad Nacional de Mar del Plata, permitiendo que los

estudiantes universitarios puedan trabajar en la comunidad y en la temática alimentaria, ampliando las actividades hacia nuevas instituciones educativas y fortaleciendo el vínculo con éstas, así como también con otros programas de intervención como el Pro Huerta y con el Programa de Autoproducción de Alimentos.

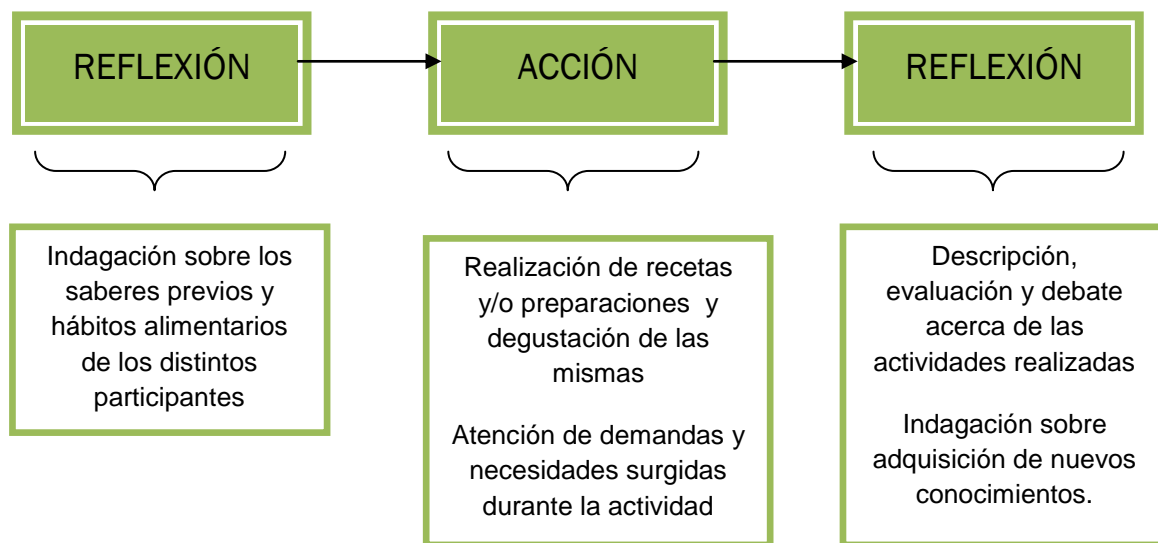
El proyecto trabaja a partir de la interdisciplina, convocando a un equipo de profesionales, docentes y estudiantes de diversas áreas como Ingeniería Agrónoma, Biología, Psicología, Nutrición, Sociología e Ingeniería en Producción Vegetal. El grupo de trabajo se fue conformando fundamentalmente con nutricionistas con abordajes comunitarios y estudiantes de la carrera de psicología y sociología, más los aportes de los técnicos de los programas Pro Huerta (INTA /Ministerio de Desarrollo Social de Nación) y Programa de Autoproducción de Alimentos de la Unidad Integrada Balcarce (FCA UNMdP INTA). De este modo se constituyó un equipo que posibilitó integrar las diferentes miradas disciplinares y poner en marcha el proyecto. Se plantea de este modo una visión integral de la cuestión alimentaria, descentrando las visiones netamente biologicistas pertenecientes al modelo médico hegemónico y reemplazándolas por otras con mayor peso en los aspectos sociales y culturales. Cabe destacar que la incorporación de los estudiantes de la carrera de Psicología permitió afianzar las tareas realizadas participando activamente en la planificación y ejecución de las actividades, como así también de las observaciones de cada taller realizado.

El objetivo principal que se plantea el Proyecto es promover la salud a partir del desarrollo de los “Talleres del Gusto” en donde se elaboran y consumen comidas saludables como un elemento “vivencial”, que posibilita la reflexión acerca de qué comemos y por qué comemos determinados alimentos y estimula un cambio en las prácticas alimentarias de las personas. Se pone especial énfasis en el fortalecimiento de los aspectos comunicacionales y de difusión de marcos conceptuales y metodológicos en procesos que atañen a la intervención en educación alimentaria y ambiental -articulando con otros proyectos de extensión e investigación- y generando así multiplicadores que promuevan en la comunidad hábitos alimentarios saludables y el cuidado del ambiente, como condiciones necesarias para lograr la Seguridad y la Soberanía Alimentaria y la sustentabilidad de los sistemas agroalimentarios.

Los “Talleres del Gusto” surgen en la búsqueda de un método con el cual trabajar la cuestión alimentaria. Se convierten así en los ejes disparadores que dan lugar a la reflexión acerca de la alimentación, permitiendo preguntarse qué alimentos comemos y por qué comemos determinados alimentos y no otros, promoviendo y estimulando de esta manera un cambio en las prácticas alimentarias de la persona. Se trabaja con una metodología de reflexión- acción-

reflexión que busca problematizar la cuestión alimentaria desde las representaciones sociales acerca de los alimentos y las prácticas cotidianas, tal como se describe en el Diagrama N°1. Se comienza por conocer cuáles son los saberes previos y las prácticas alimentarias de todos los participantes de los talleres: estudiantes, padres, docentes y todos los actores que estén involucrados. Luego se realizan las recetas y preparaciones - seleccionadas generalmente a partir de su bajo costo y simpleza en su elaboración- , donde participan los estudiantes, las madres o los padres, según el caso, junto con el equipo interdisciplinario.

Diagrama N°1: Metodología de trabajo aplicada en los Talleres del Gusto



Fuente: Elaboración propia

Los platos suelen combinar frutas y vegetales de estación, con otros grupos de alimentos como los cereales, lácteos, etc. Durante este proceso de elaboración se trabajan aspectos relacionados con la forma de cocción y preparación, pautas de higiene y seguridad alimentaria, además de las inquietudes que vayan surgiendo por parte de los diferentes participantes. Por lo tanto, no se trabaja únicamente con el diagnóstico que haya realizado el equipo previamente, si no que se atiende a las demandas y necesidades que vayan surgiendo en el transcurso de la actividad.

Desde el ingreso del Proyecto en la institución, se realizaron diversas actividades. En el período comprendido entre el 2009 al 2011, se intentó articular con el proyecto de salud con el que venía trabajando el Jardín. El mismo no abordaba en particular la cuestión alimentaria, y se trabajaba de forma aislada entre las salas. Se realizaron Talleres de Desayuno y Merienda Saludable, los cuales fueron destinados a los niños y las familias, con alta convocatoria.

Luego este espacio se fue abriendo a nuevos talleres con la participación de las madres y los padres, donde se elaboraron y se degustaron platos con especial énfasis en la utilización de las frutas y las verduras donde las verduras tuvieron un lugar destacado. En dichos talleres las madres pudieran plantear cuestiones que atañen a la salud de sus hijos, las maneras en que se alimentan, cómo incentivar el consumo de alimentos indispensables para su desarrollo, etc.

El equipo de trabajo fue realizando reuniones mensuales o quincenales para planificar y evaluar las acciones realizadas, que posibilitaron redefinir los talleres implementados en el caso de ser necesario. Se efectuaron dos talleres de evaluación participativa con los estudiantes y las familias, lo que posibilitó analizar cuáles actividades resultaron de mayor interés para los diferentes grupos.

En el período entre 2011 a 2012, se continuaron realizando talleres: desayuno y merienda saludable, elaboración de yogur, elaboración de hortalizas cocidas, y valorización de frutas y verduras crudas.

Entre el 2012 y 2013 el hecho que más se destaca en este período, y que fue una instancia clave para la consolidación del proyecto en la institución, fue la implementación de la huerta escolar. Como disparador para que la huerta se realizara en el propio jardín, se decidió hacer una salida a fin de año con los chicos y los docentes para visitar la huerta del Centro de Salud, como solían hacerlo en años anteriores. Luego de esta visita, surge la necesidad y el entusiasmo de los niños de hacer una huerta propia en el jardín y fundamentalmente de la docente de sala de cinco años. El trabajo en la huerta fue promovido y llevado adelante por una de las integrantes del Proyecto de Extensión, estudiante de la carrera de Sociología. Esta última, conjuntamente con la maestra de la sala de cinco años, inició esta tarea y ambas planificaron las acciones a llevar a cabo en la misma, junto con el resto de las docentes de la escuela. Se trabajó principalmente en dicha sala, iniciando el trabajo en la huerta con la planificación de las tareas por parte de los diferentes miembros de la comunidad educativa. El trabajo en la huerta fue llevado adelante en su mayoría por una de las estudiantes, integrante del Proyecto. Los niños pudieron participar de todo el proceso de producción de alimentos, culminando con la siembra y posterior elaboración y degustación de los alimentos cosechados.

IV. EVALUACIÓN DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

4.1. Docentes y Directivos

4.1.1. Cambios percibidos en la Institución

Previo al comienzo del trabajo junto con el Proyecto de Extensión en el Jardín, la labor que se realizaba sobre esta temática tenía que ver con el cuidado del cuerpo y la salud bucal como principales ejes, realizando aisladamente actividades relacionadas a la alimentación y las cuales se efectuaban de forma desarticulada tanto con el resto de las salas como así también con otras instituciones o el Centro de Salud Barrial:

“Se trabajaba más de forma aislada en las salitas, por ahí no tanto desde la articulación (...) Se trabajaba a otro nivel” (Docente, 40 años).

“Las chicas hacían proyectos porque como los chicos se alimentaban mal o venían a veces sin comer, hacían talleres o proyectos que involucraran a la alimentación o de cocina pero ahí, desde la sala, sin mucho conocimiento, porque ya te digo hacían las pizzas, trataban de cocinar y veían qué podían hacer que le resultara a los padres factible para poder ampliar su alimentación.” (Directora, 50 años)

Hay coincidencia en la mayor conciencia lograda a la hora de realizar actividades que tengan en cuenta lo alimentario, como así también se destaca los cambios producidos al momento de elegir qué alimentos darle a los niños en los distintos desayunos y meriendas realizadas en el jardín, o en actividades especiales como cumpleaños o fiestas de fin de año. Por ejemplo, en los desayunos y meriendas, pudieron reemplazar los alfajores o tortas con alto contenido de grasas y azúcar, por pan y tostadas, variando entre mermeladas, dulces y queso. Al indagar acerca de estos cambios, una de las docentes plantea:

“Y...se tiene mucho en cuenta la vida saludable. Cuando uno trasmite los conocimientos, a nivel institucional y a la hora de la toma de decisiones. Por ejemplo, si tenemos un desayuno compartido, no les pedimos ni papitas ni chizitos, se trata de pedir algo especial al proveedor, lo provee el jardín para que sea algo saludable o que realmente esté pensado y no por ahí que se yo, alimentos que no sean tan...que no es ideal que se coman tanto (...) Es decir que a la hora de compartir algo, se tiende a compartir alimentos saludables(...) entre las otras actividades que estábamos haciendo en la sala es como que estábamos inmersos en lo saludable” (Docente, 40 años).

Es también un punto de coincidencia el hecho de haber modificado las elecciones al momento de brindarles alimentos a los niños desde el jardín. Es interesante destacar el cambio que se produjo en relación a la forma en la que se pensaba la alimentación saludable respecto del gasto que en esta se genera. Se evidencia un cambio en la representación social de estos

actores y se intenta a partir de las diferentes actividades deconstruir la idea errónea de que “comer saludable es caro”.

4.1.2. Cambios percibidos en sus propias prácticas alimentarias

Hay coincidencia en plantear que los talleres en los que participaron los docentes así como también la información brindada por los miembros del proyecto, sirvieron para poder crear conciencia respecto de su propia alimentación, a la vez que aprendieron nuevos conceptos y eliminaron algunas falsas creencias. Destacan aprendizajes en relación a la huerta, incorporación de alimentos y preparaciones más variadas y modificaciones respecto del consumo de azúcar y sal.

“Y sí, aprendimos un montón todas (refiriéndose a las docentes). Hay muchas cosas que no sabíamos y las fuimos tomando, en la medida de nuestras posibilidades y de lo que conocíamos y lo fuimos reformulando” (Vicedirectora, 50 años).

“Y lo que trabajamos acá también me sirve porque por ahí ves otras alternativas o tal vez algo que vos pensaste que era saludable estás charlando con el nutricionista y te das cuenta que no, por ejemplo la sal. En mi caso no tengo lugar para una huerta, si tuviera espacio en mi casa lo implementaría. A mí me interesó y me gusta trabajar en la huerta, sabés qué tienen tus alimentos” (Docente, 38 años).

“Y yo aprendí un montón y las maestras también. Por ejemplo, no tenemos mucha conciencia del uso del azúcar, de la cantidad de azúcar. El día que hicimos los talleres de jugos, las maestras mismas les ponían azúcar (en los vasos de los niños). Y la directora del proyecto decía que eso había que trabajarlo con las maestras y es verdad. Uno sin querer piensa que no les va a gustar y bueno, eso lo fuimos cambiando. Y yo en lo personal trato de incorporar todo, por ejemplo trato de comer mucha ensalada, porque eso no lo tenía incorporado” (Directora, 50 años).

4.1.3. Cambios percibidos en las familias del jardín

Las entrevistadas coinciden en destacar la participación y el entusiasmo que presentaban los padres en los talleres y actividades en los que se los invitaba, así como la atención y el interés que mostraban.

“Los papás que por ahí no estaban tan deseosos de participar en una actividad, ante la insistencia nuestra es como que empezaron a venir (...) y hubo un entusiasmo que hizo que un grupo quisiera seguir realizando los talleres (...)” (Docente, 40 años).

La motivación que mostraban en los talleres realizados en el jardín, se trasladó también en la reproducción de dichas preparaciones en sus hogares y en propuestas y pedidos de otros talleres y actividades. Además, las docentes manifiestan que lo expresaron durante el año en las evaluaciones realizadas en el jardín.

“Algunos papás empezaron a hacer yogur, que antes no sabían y esto de implementar la fruta también, para los que podían, o en la medida en que podían lo han ido implementando (...) Trajeron propuestas por ejemplo en la elaboración de yogur. Venía una mamá con otra receta de yogur, el de las sopas o sopas crema, venían con otras propuestas de sopas. Quedó pendiente un taller de tartas con lo mismo que se sacaba de la huerta, pero bueno, ellas traían también propuestas de tartas” (Vicedirectora, 50 años).

Tanto las docentes entrevistadas como ambos directivos, destacan el caso particular de una madre quién envió una carta agradeciendo que el jardín haya trabajado la cuestión alimentaria, de la forma en la que se hizo, dado que los talleres fueron para ella un disparador para cambiar radicalmente la manera en que se alimentaba tanto para ella como para su familia.

“Hubo una mamá que tenía problemas de obesidad, que en respuesta a una encuesta realizada por una docente, como ellos ya habían trabajado antes todo esto, nos envió una carta donde decía que sigamos trabajando con este tipo de proyectos, diciendo que cuando ella empezó, hace dos años, era muy gorda, tenía problemas de salud. Gracias a todo esto ahora está yendo a un grupo, a una nutricionista, que la está ayudando a ella y a toda su familia a comer más sanamente y a tener una cultura alimenticia distinta” (Vicedirectora, 50 años).

4.1.4. Cambios percibidos en los niños

Si se hace referencia a los cambios que los docentes y directivos percibieron en relación a los hábitos de los niños, coincidieron en que han probado, aceptado e incorporado alimentos que antes no consumían, principalmente frutas y verduras a raíz de las actividades en la huerta, así como también la incorporación de una mayor variedad de alimentos a la hora del desayuno o la merienda, entre los que se destacan los lácteos.

Manifestaron que a partir de las actividades y los talleres que se iban realizando en la escuela, los niños pedían que se preparen esos mismos alimentos en sus casas, cuestión que llamaba la atención a sus familias dado que no eran alimentos habituales en su dieta familiar. También

en relación a las bebidas, han notado un cambio en las elecciones de los niños, ya que muchos manifestaron elegir para tomar con la comida agua, cuando antes consumían jugos o gaseosas.

“Ahora toman más leche, no hacen tanto berrinche a la hora de tomar la leche” (Vicedirectora, 50 años).

“Los papás no podían creer cómo sus hijos por ejemplo en el desayuno o en la merienda saludable, que ponían de todo: yogur, frutas, leche, cómo los nenes podían comer todo eso si en la casa no lo probaban. Eso les sorprendía a la mayoría” (Directora, 50 años).

Es importante que también han destacado cambios en lo actitudinal, respecto a la conducta al momento de comer y que destaca el trabajo que se realizó sobre la comensalidad:

“La forma en que los chicos comen, los más grandes se sirven el dulce o el queso ellos solos. Se pone un plato con dulce o queso y el pan, entonces cada uno se sirve. El hábito de compartir, del estar sentado para comer, eso también se trabajó mucho con los papás y los nenes” (Vicedirectora, 50 años).

“Generalmente (durante los talleres) había un ambiente de mucha tranquilidad y concentración. Se generaba un ambiente muy tranquilo, se ponían en pequeños grupos en las mesas y les íbamos dando los alimentos, que ellos los cortaran” (Docente, 40 años).

Plantean que el hecho de ser ellos mismos quienes preparan sus propios alimentos, es un motivo de mayor apertura para probarlos, comerlos y que les resulten gustosos.

Se les consultó también respecto de la permanencia de esos cambios, es decir si sólo fueron momentáneos o a corto plazo, o persistieron a lo largo del tiempo. Todas las entrevistadas coincidieron en que si bien el impacto inmediato fue más alto, debido a un mayor interés y motivación, los cambios se mantuvieron dado que varios de los hábitos que se fueron incorporando se fueron manteniendo, motivado esto también por la persistencia de los talleres y de la presencia de la temática desde el jardín. Manifiestan que varios niños piden que las actividades realizadas años anteriores se repitan, lo que denota el impacto que ha tenido en ellos.

4.1.5. Lugar de la escuela en la Educación Alimentaria Nutricional

Se consultó acerca de su opinión respecto a cuál es el lugar que consideran que posee la escuela en la Educación Alimentaria Nutricional. Todas coincidieron en que su rol es relevante. Se plantea que el niño funciona como agente multiplicador en su familia y en la sociedad y que la situación alimentaria de los niños en nuestro país requiere un abordaje interdisciplinario e interinstitucional, por lo cual consideran importante que los docentes se

apropien de la temática y que la misma sea incluida en la currícula, para poder trabajar desde y para la comunidad, a partir de la realidad que cada cual presenta.

4.2. Familias: cambios en prácticas y representaciones alimentarias

Se realizaron un total de 46 encuestas realizadas, de las cuales el 67% indicó que sus hijos habían asistido al menos a uno de los talleres del gusto realizados años anteriores, y de ese 67%, el 82% lo había hecho acompañado de algún familiar o varios familiares. Se analizaron diversos ejes para evaluar cuáles cambios se habían producido.

Uno de ellos fue la *realización de las cuatro comidas*, en donde 45% notó cambios en sus prácticas y un 55% notó cambios en las representaciones.

Entre las respuestas dadas en relación a las prácticas, coinciden en comenzar a destacar mayormente la relevancia que posee realizar todas las comidas diarias, en no saltarse ninguna y en que éstas sean lo más completas posibles. Se encuentran las siguientes respuestas entre las más relevantes:

“Comemos menos porque comemos más ordenados y llegamos con menos hambre a la próxima comida” (Madre de Turno Tarde, 29 años).

“Ahora ingerimos en pequeñas porciones, en 4 o 6 comidas, así llegamos con menos apetito a la siguiente comida” (Madre, de Turno Mañana, 30 años).

Las respuestas dan muestra de que se generaron cambios en la forma de organizar su alimentación y por lo que puede evaluarse se instalaron a nivel familiar hábitos alimentarios adecuados, respetando las cuatro comidas y considerando la calidad de las mismas.

Todas las respuestas obtenidas en cuanto a las representaciones tienden a remarcar la importancia que ahora le otorgan a la alimentación de sus familias y a la necesidad de ser conscientes de que es prioritario para la salud, no saltarse ninguna comida.

“Empezamos con un buen desayuno y cumplimos bien las cuatro comidas diarias” (Madre de Turno Tarde, 31 años)

“Entendí que son importantes para una vida saludable” (Madre de Turno Mañana, 29 años)

“Saber que hay que variar los alimentos y distribuirlos en pequeñas ingestas” (Madre de Turno Mañana, 30 años)

En otros casos, se hizo mayor referencia nuevamente a aspectos relacionados a las diferentes prácticas, pero que son igualmente destacables en su contenido, ya que mencionan una mayor variedad en el consumo y el respeto por los horarios de las comidas.

“El horario y la aplicación de nuevos ingredientes y sacar algunos como azúcar o sal” (Madre de Turno Tarde, 29 años)

“Mi hijo ahora come un poco más y variado” (Padre de Turno Tarde, 42 años)

En cualquier caso, puede verse instalada la idea respecto de la importancia que tiene no hacer pocas y abundantes ingestas, si no realizar varias comidas, variadas, para poder lograr un mayor equilibrio en la salud.

Otro de los ejes fue la **variedad en el consumo de alimentos**, respuesta en la cual un 35% indica haber notado cambios en sus prácticas, y un 65% en las representaciones.

La mayoría de las respuestas relacionadas a las prácticas apuntan a que realizan un mayor consumo de frutas y de verduras en relación a lo que consumían antes. Algo a destacar es que se observa en varias respuestas la importancia dada a probar alimentos nuevos:

“Al menos no dicen ‘no, eso no me gusta’. Ahora prueban primero” (Madre, de Turno Mañana, 30 años)

“Comemos más verduras. Cuesta pero las integramos a las comidas y ahora se las hacemos probar” (Madre de Turno Tarde, 27 años)

“La incorporación de cereales, frutas y nuevos tipos de verduras y también diferentes formas de cocción de las mismas, más sanas” (Madre de Turno Mañana, 30 años)

Las respuestas obtenidas respecto a las representaciones dan cuenta de que han ido incorporando alimentos nuevos y han podido tomar conciencia de la importancia que esto tiene para su salud.

“Aprendimos que la variedad nos da un equilibrio y nutre para estar más sanos” (Madre de Turno Mañana, 30 años)

La cuestión de la variedad y el equilibrio es algo que se menciona repetidas veces en varias de las respuestas.

Algunos hacen referencia a la incorporación de nuevos alimentos así como también a la apertura que tienen sus hijos en probar alimentos nuevos, ampliando aún más la variedad. Es decir que el cambio pasa por probar y aceptar alimentos desconocidos, siendo más flexibles ante estos y queriéndolos probar. Es importante destacar que la preferencia por un determinado alimento es aprendida y es necesario probar más de diez veces un alimento para que pueda gustar y comience a haber familiaridad hacia él. En esta línea, se registran respuestas como:

“Hay verduras que no conocían y cuando ven algo piden de probar” (Madre de Turno Mañana, 29 años)

“Cuesta un poco pero comen de todo un poco. Hay comidas, especialmente verduras que dicen no me gusta y no las han probado, entonces ahora se les da para probar” (Madre de turno Tarde, 27 años)

Se destaca por lo tanto, la importancia que se le da a partir del trabajo de sensibilización realizado, no solo a una alimentación variada, si no específicamente a la inclusión de alimentos que, según se ha mencionado en capítulos anteriores, son los que menor porcentaje de consumo poseen en las familias de los argentinos: verduras, frutas, legumbres. Es fundamental también subrayar el cambio de actitud de los niños destacado por los padres, al momento de probar alimentos nuevos.

En relación al **desayuno**, un 42% manifestó haber notado cambios en sus prácticas y un 58% en su representación de esta comida.

Tal como sucedió con la pregunta anterior, al analizar las respuestas brindadas por aquellos cuya respuesta fue afirmativa, puede observarse que algunos remarcan la mayor importancia que le dan al desayuno, mientras que otros plantean la incorporación de alimentos nuevos en esta comida, como frutas, licuados y lácteos. Podemos suponer que era un hábito que no se encontraba arraigado con demasiada firmeza, o se le restaba importancia a esta comida.

Entre las respuestas que se destacan encontramos, por ejemplo, el testimonio de varias madres cuyos hijos asisten al turno mañana, que indican que:

“Ahora nos levantamos un poquito antes para desayunar”. (Madre de Turno Mañana, 29 años)

“No se van si no desayunan”. (Madre de Turno Mañana, 29 años)

Entre los que manifiestan haber incorporado nuevos alimentos, encontramos las siguientes afirmaciones de madres de niños que asisten al turno tarde:

“Antes el desayuno era una taza de leche y nada más y ahora lo acompañamos de tostadas o galletitas con algún queso untable, manteca o mermelada”. (Madre de Turno Tarde, 31 años)

“Agregamos otras cosas como frutas y licuados”. (Madre de Turno Tarde, 29 años)

Es importante destacar que a diferencia de estas últimas afirmaciones, las cuales hacen referencia a la variedad y a modificar la calidad del desayuno, en el caso de las madres del turno mañana, lo que se destaca es la modificación en el hábito en sí mismo de desayunar, probablemente por el horario en el que se levantan para asistir luego al jardín, siendo éste menos flexible que en el turno tarde.

Es relevante aclarar que la importancia del desayuno es uno de los conceptos que mayormente se trabajó desde los Talleres, ya que se realizaron en más de una oportunidad y su convocatoria fue mayor. Los aspectos analizados dan cuenta de que se pudo lograr un cambio no sólo en el lugar que las familias le dan a esta comida, si no que muchos de ellos lograron incorporarlo a sus hábitos alimentarios y muchos realizándolo de una manera más completa, incluyendo nuevos alimentos que antes no consumían, al menos durante esta comida. Esto es muy significativo sobre todo en contraste con algunos datos obtenidos de observaciones de los Talleres, en los cuales varias madres con hijos en el turno tarde, consultaban acerca de si era mejor darle a sus hijos el desayuno o el almuerzo, dando cuenta así de una falta del hábito del desayuno, producto de los malos hábitos asociados a levantarse tarde a la mañana, muy próximos a los horarios del almuerzo.

En cuanto a las representaciones, las respuestas brindadas plantean el lugar que ocupa el desayuno para las familias, ya que al darle mayor importancia, permitió cambiar los horarios e insistir más para no saltarlo. Esta importancia se ve reflejada en la idea que los niños poseen acerca de la importancia del desayuno en la alimentación diaria, tal como se observa en las siguientes respuestas:

“Ahora me piden el desayuno antes de ir al jardín y antes no lo querían tomar”
(Madre de Turno Mañana, 29 años)

“Ahora desayuna más completo y mi hija ahora entendió que es importante el desayuno; antes no le gustaba tomar nada cuando se levantaba” (Madre de Turno Tarde, 31 años)

También por parte de los padres, se refleja una mayor conciencia en relación a que no vayan al jardín sin antes desayunar:

“Ahora insistimos con que los chicos tomen el desayuno antes de ir al jardín” (Madre de Turno Mañana, 37 años)

En cuanto a la **comensalidad familiar**, un 52% indicó haber notado cambios en sus prácticas, y un 71% en sus representaciones.

Las respuestas acerca de cuáles habían sido los cambios en las prácticas, apuntaron a la importancia de realizar las comidas todos juntos en familia y por otro lado, a que los niños participen en la elaboración de las mismas, ambas cuestiones trabajadas en los talleres.

Las respuestas más destacadas son las que reconocen no sólo la importancia de comer en familia, sino también de que todos participen en la tarea, evitando así un rol pasivo frente a la

comida, además de replantearse implícitamente cuestiones de género en relación a la comida, por lo que no sólo la madre es la que se ocupa de esta tarea:

“Todos proponemos ingredientes que nos parecen correctos o mejores” (Madre de Turno Tarde, 29 años)

“Lo solemos hacer los fines de semana, cocinamos todos juntos, los nenes ayudan a mamá y papá y nos preparamos el desayuno entre todos” (Madre de turno Tarde, 27 años)

Esta última respuesta, brindada por una mamá del turno tarde, permite evaluar el impacto que tuvo la cuestión de compartir en familia al menos alguna de las comidas que se realizan, ya que en los talleres se trabajó esa cuestión frente a las imposibilidades que algunas familias planteaban respecto a no poder sentarse a la mesa todos juntos por falta de tiempo o por no coincidir con los horarios de todos.

En cuanto a las representaciones se destaca la importancia que cada encuestado manifiesta respecto a comer todos juntos en familia y a que colaboren todos en la preparación de los alimentos. A partir de estas respuestas vemos como pudo trabajarse, motivando y en otros casos reforzando la comensalidad familiar en al menos alguna de las comidas diarias, conservando ese espacio como un momento donde se comparte y se dialoga.

“Siempre quieren ayudar a picar algunas verduras y en la mesa siempre se ponen a contarnos lo que hicieron en el día” (Madre de Turno Mañana, 29 años)

“No come si no estamos todos” (Madre de Turno Mañana, 29 años)

“Desayunamos y almorzamos sin papá pero la merienda y la cena es todos juntos” (Madre de Turno Tarde, 27 años)

“Cocinamos todos ahora y todos opinamos lo que le podríamos poner para suplantar algunos ingredientes para mejorar la salud” (Madre de Turno Tarde, 29 años)

En relación al **consumo de snacks, golosinas y bebidas azucaradas**, el 29% notó cambios en sus prácticas y el 45% en sus representaciones.

Ante la pregunta respecto de las prácticas, las respuestas apuntaron a indicar en qué circunstancias se consumen esa clase de alimentos, o a informar la disminución de su consumo.

“Se dejó la coca cola y ahora comen más en la comida que antes” (Madre de Turno Tarde, 31 años)

“Se consumen pero no todos los días, ya no es costumbre en casa” (Madre de Turno Tarde, 27 años)

“En ocasiones de cumpleaños, si no se consume” (Madre de Turno Tarde, 21 años)

“Gaseosas solo los domingos y golosinas en cumpleaños nada más” (Madre de Turno Mañana, 29 años)

En general, por lo tanto, se observa que el consumo de snacks, golosinas y bebidas azucaradas logró disminuirse, limitando su ingesta a eventos especiales.

“Cambios de hábitos, por ejemplo una comida rápida para mis hijos o una ingesta de pasada del colegio o jardín, es pasar por la verdulería y que se elijan una fruta que quieran: sí, una fruta, como si eligieran una golosina pero en la verdulería” (Madre de Turno Mañana, 30 años)

Esta última respuesta fue dada por una mamá del turno mañana, quien a lo largo de la encuesta destaca los cambios importantes que se fueron produciendo a lo largo de la estadía de sus hijos en el jardín, ya que ella sufría de obesidad y logró motivarse para consultar a un profesional a partir de los talleres. Es destacable cómo a partir del trabajo con toda la familia se pudieron lograr cambios como los indicados en esta respuesta.

En este punto, el trabajo realizado se dirigió a que disminuya el consumo y se tome aún más conciencia del daño que generan estos alimentos para la salud, ya que dicha consecuencia es una idea que está bastante arraigada y difundida en la mayoría de las personas. Sin embargo, nuevamente encontramos que lo que se hace difícil es poder llevar esta idea a la práctica. En la mayoría de las respuestas se puede observar que si bien se produce un intento para disminuir su consumo, no lo restringen totalmente, probablemente por lo impuestos que están estos alimentos en la sociedad y en edades tempranas, sobre todo en los medios de comunicación, principalmente a través de publicidad. Es decir que si bien son alimentos que generan mucho daño y el mismo es reconocido por la mayoría de las personas, existe una gran dificultad por motivos diversos, de disminuir de forma considerable su consumo.

Ante las representaciones, la mayoría hizo referencia a los hábitos y frecuencia de consumo de estos alimentos por parte de sus hijos. Si bien refiere a una práctica, da la pauta de que existe un reconocimiento del daño que provocan en la salud tanto de niños como de adultos.

Una mamá del turno mañana, manifiesta muy claramente esta cuestión indicando que:

“Si bien no eran consumidos con frecuencia, se afirma más los daños y los “no” beneficios que dan” (Madre de Turno Mañana, 30 años)

Entre el resto de las respuestas, se destaca como se indicó previamente, el consumo esporádico de estos alimentos:

“Piden pero no como antes y cuando comen siempre se acuerdan de lavarse los dientes porque saben que las golosinas hacen mal” (Madre de Turno Mañana, 29 años)

“Se redujeron varias cosas como la gaseosa y los snacks” (Madre de Turno Mañana, 29 años)

“Comemos en los cumpleaños o en alguna fiesta” (Madre de Turno Tarde, 29 años)

Al indagar acerca de la **elaboración de alimentos en el hogar y la autoproducción de alimentos en la huerta**, un 29% respondió haber notado cambios en sus prácticas, ya sea por haber realizado huerta en su hogar o al menos manifestar el deseo de hacerlo, y un 55% indicó haber notado cambios en sus representaciones, haciendo principal referencia a la idea en torno a la importancia de elaborar los alimentos en su hogar y no consumir alimentos procesados.

Entre las respuestas afirmativas y al indagar sobre cuáles fueron los cambios en las prácticas, encontramos tanto el deseo por parte de sus hijos de tener una huerta, el hecho de haber realizado una huerta en su hogar, o bien mejorar los cuidados de la misma, para los que ya habían realizado una.

“Que en casa ahora quieren una huerta” (Madre de Turno Mañana, 29 años)

“Hacemos mejor la huerta y todos la cuidamos” (Madre de Turno Tarde, 29 años)

“Hicimos una huerta familiar” (Madre de Turno Tarde, 38 años)

Es importante aclarar que entre las respuestas se encontraron varias en las que se ponía de manifiesto que no poseían lugar físico para hacerla, pero que les interesaría tenerla y también destacan el mayor consumo de verduras. Esto puede permitirnos pensar en que la valoración de producir sus propios alimentos y consumirlos había sido incrementada.

“Por falta de espacio no tenemos huerta. Cuando vamos a lo de su tía se interesa mucho por las verduras que tiene ella en su huerta” (Madre de Turno Tarde, 27 años)

La mayoría de las respuestas apuntan a indicar de qué manera cocinan en sus hogares, qué alimentos incorporaron y la importancia que tuvo la huerta para esos cambios. Respecto de la forma en la que cocinan, varios manifiestan cambios en la calidad y en la forma de elaboración:

“Trato de elaborar mucho en casa” (Madre de Turno Tarde, 39 años)

“Que desde lo aprendido con la huerta elaboramos más sano y mejor, si no estamos sin saber qué es lo que ingerimos. Usamos más vegetales y frutas” (Madre de Turno Mañana, 30 años)

Se ve reflejada una clara intención de mejorar la forma de preparación y consumo de alimentos y se observa claramente la asociación que realizan los encuestados entre cocinar sus

propios alimentos y comer saludablemente. Algunos encuestados, también responden ante esta pregunta, el lugar que comenzó a tener la huerta como elemento facilitador para producir sus propios alimentos, asociando nuevamente este concepto al de una alimentación saludable:

“Quiere tener una huerta” (Madre de Turno Tarde, 53 años) “Ahora tenemos nuestra propia huerta” (Padre de Turno Tarde, 48 años)

Para finalizar, a los 46 encuestados se les preguntó también *qué entendían por alimentación saludable*, y se analizaron las respuestas comparativamente entre aquellos que habían asistido a los talleres y aquellos que no. Al realizar la comparación, se obtiene que las respuestas dadas por aquellos que habían asistido a los talleres fueron más completas, es decir que tenían en cuenta la variedad, la forma de preparación, la eliminación de alimentos obesogénicos. En cambio, aquellos que no habían asistido responden basándose en una sola categoría, haciendo principal referencia tan solo a la variedad. Esto permitiría inferir que los talleres también influyeron en la incorporación de información y conocimiento acerca de qué ejes tener en cuenta para considerar una alimentación saludable.

V. A MODO DE SÍNTESIS

La implementación de los talleres del gusto y la huerta en el Jardín promovió cambios positivos y persistentes tanto a nivel institucional como en las representaciones y prácticas alimentarias de toda la comunidad educativa. El trabajo desde la praxis, rescatando lo vivencial, traspasando el trabajo en el aula y mediante una metodología de reflexión y acción, es fundamental para plantear un proyecto de educación alimentaria nutricional dado que posibilita pensar y cuestionar las propias prácticas y las propias concepciones en torno a los alimentos que se consumen y al valor de la alimentación en todos sus aspectos.

La inclusión de la temática en la currícula escolar desde edades tempranas, posibilita que la familia toda y la comunidad replantee su forma de alimentarse, creando de este modo, hábitos alimentarios saludables.

Por lo tanto, los talleres del gusto son un elemento que sumado a la información y al conocimiento, en el marco de un proyecto institucional, con compromiso de las diferentes partes, colaboran en la formación del gusto, permitiendo cambios en las prácticas y representaciones alimentarias de los diversos actores de una comunidad educativa.

VI. BIBLIOGRAFÍA:

- Aguirre, P. (2005). Estrategias de consumo: qué comen los argentinos qué comen. Buenos Aires, Argentina: *Ciepp: Centro Interdisciplinario de Políticas Públicas*.
- Aguirre, P. (2004). Ricos flacos y pobres gordos. La alimentación en crisis. Claves para todos, colección dirigida por José Nun, CI Capital Intelectual, Bs. As .
- Borrás, G. (2002). Cambio de Hábitos alimentarios en la ciudad de Mar del Plata. Análisis de las prácticas y las representaciones. En: La cocina como patrimonio (in) tangible. Bs. As.
- Borrás, G. (2013). Educación alimentaria y ambiental: aulas abiertas a nuevos aprendizajes. En VI Jornadas de Extensión Univiersitaria. *Secretaría de Extensión del Rectorado de la UNMdP* .
- Borrás, G., & García, J. (2013). La cuestión alimentaria. Un abordaje metodológico en Proyectos Educativos. *XI Congreso Español de Sociología. Crisis y Cambio: propuestas desde la Sociología, Universidad Complutentes de Madrid*. España.
- Borrás, G., & García, J. (Noviembre de 2013). Políticas Alimentarias en Argentina, Derechos y Ciudadanía. *VIII Jornadas Interdisciplinarias de Estudios Agrarios y Agroindustriales* .
- Bourdieu, P. (1988). La distinción. Criterio y bases sociales del gusto. *España: Taurus Humanidades*.
- Britos, S. (2010). Obesidad en Argentina: también una cuestión económica. *Cesni*.
- Britos, S., & Saraví, A. (2009). Hay que cambiar la mesa de los argentinos. Brechas en el consumo de alimentos de alta densidad de nutrientes. Impacto en el precio de una Canasta Básica Saludable. *Programa de Agronegocios y Alimentos, Facultad de Agronomía, UBA* .
- Britos, S., Saraví, A., & Vilella, F. (2010). Buenas prácticas para una alimentación saludable de los argentinos. *Recuperado el noviembre de 2014, de <http://cepea.com.ar>*
- Chateneuf, R. (1995). Elementos de seguridad alimentaria. *Salta: Mimeo*.
- FAO. (2011). Grupo de Educación nutricional y de Sensibilización al consumidor, división de Nutrición y Protección al Consumidor. La imortancia de la educación nutricional . *<http://www.fao.org>*.
- Fischler, C. (1995). El (h) Omnívoro. *Barcelona: Anagrama*.
- Katz, M. (2013). Somos lo que comemos. *Buenos Aires: Aguilar*.
- Ministerio de Salud de la Nación. (2013). Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. *Obtenido de <http://www.msal.gov.ar>*
- Ochoa, P., & Borrás, G. (2008). Hábitos alimetarios y estado nutricional de familias aborígenes tobas inmigrantes.

