



> Talleres del Gusto:  
su influencia en las Representaciones  
y Prácticas Alimentarias.

Año 2016

Tesis de Licenciatura

> Autora :  
Ma. Florencia Gregorio

>Tutora: Mg. Mónica Beatriz Navarrete

>Co- Tutora: Mg. Graciela Borrás

>Asesoramiento metodológico: Dra. Mg. Vivian Minnaard



Universidad FASTA  
Facultad de Cs. Médicas  
Lic. en Nutrición



*“¿Qué significa el esfuerzo en la gran llanura,  
comparado con la lucha en la mar traidora  
o en la montaña empinadísima?”*

**Roberto Arlt**



**A Lupe, Martín y Nicolás.**



En primer lugar, a mi familia, principalmente a mi mamá, a mi papá y a mis hermanos, por brindarme siempre su confianza y su apoyo, por el esfuerzo puesto en la búsqueda de mi bienestar y felicidad y por ser un gran sostén en mi vida.

A Lupe, Martín y Nicolás, por enseñarme que el amor que puede sentirse es infinito. Por mostrarme cuáles son las cosas que realmente importan cuando a veces por alguna razón me olvido.

A mis amigas de la vida, de todos lados y momentos de la vida, por ser las mejores hermanas que pude haber elegido. Gracias por tan hermosa compañía.

En especial a Cami, por dedicar parte de su valioso tiempo para ayudarme con el diseño de este trabajo. Y por tanto más.

Gracias a mis amigas de la carrera, porque hicieron mucho más liviano y divertido este camino que un día se me ocurrió tomar.

A Camila y Daniela, por tantas oportunidades.

A Mónica Navarrete, por su apoyo, motivación y confianza.

A Graciela Borrás, por su gran predisposición para lograr que esta tesis sea posible, por su gran capacidad y por su enseñanza transmitida.

A Vivian Minnaard por su asesoramiento.

A la comunidad educativa del Jardín 911, por abrirme las puertas y brindarme su tiempo para poder llevar a cabo este trabajo.

Y a todos los que, de alguna manera, por inspiración, apoyo, risas y llantos, colaboraron no solo para que pueda finalizar este ciclo, si no para ser quien soy.

¡Muchas gracias!



En nuestro país, el porcentaje de sobrepeso, obesidad y sus comorbilidades ha ido en aumento en los últimos años. La educación alimentaria nutricional, es un pilar fundamental para afrontar esta situación, principalmente si es aplicada desde edades tempranas.

**Objetivo:** 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.

**Materiales y Métodos:** El trabajo de investigación es de tipo mixto, vinculando datos cuantitativos y cualitativos. Se trata de un estudio descriptivo, en el que se realiza un análisis longitudinal retrospectivo. Se seleccionaron datos recopilados durante el período 2009 a 2013, y se realizaron entrevistas semi estructuradas a dos directivos y dos docentes y once familias, y encuestas autoadministradas a 46 familias de niños de sala de 5 años durante el año 2014.

**Resultados:** el proyecto tuvo una amplia influencia en las prácticas y representaciones alimentarias de toda la comunidad educativa. En los niños, se percibió mayor apertura a probar alimentos nuevos y la incorporación de mayor variedad de alimentos saludables. En el caso de las familias, se observaron cambios en la variedad de su alimentación, en la importancia dada al desayuno, en la disminución de alimentos obesogénicos y en el lugar dado a la comensalidad familiar. En el caso de docentes y directivos, se obtuvieron cambios en estos mismos ejes, y a la vez pudieron implementar modificaciones a nivel institucional, incluyendo un mayor trabajo en red, convirtiéndose la huerta y los talleres del gusto en espacios fundamentales para promover la educación alimentaria nutricional de los niños y sus familias.

**Conclusiones:** La implementación de los talleres del gusto y la huerta en el Jardín promovió cambios positivos tanto a nivel institucional como en las representaciones y prácticas alimentarias de toda la comunidad educativa. Asimismo, se advierte un cambio más rápido a nivel de las representaciones que en las prácticas alimentarias, es decir entre lo que “la gente piensa y lo que verdaderamente hace”, cuestiones que llevan a seguir impulsando este tipo de proyectos en donde la escuela participe de manera consciente en la conformación social del gusto.

**Palabras clave:** educación alimentaria nutricional, formación del gusto, comensalidad, prácticas alimentarias, representaciones alimentarias.



In our country, the percentage of overweight, obesity and their comorbidities has been in increment in recent years. Food nutrition education is a fundamental pillar to address this situation, especially if applied at early ages.

**Objective:** To analyze what changes produce the “Taste Workshops” and the activities of self-food in the orchard, in the food practices and representations of the members of an educational community of a kindergarten of Mar del Plata city, in the period between 2010 to 2013.

**Materials and methods:** The research is mixed type, linked (linking si es vinculando) quantitative and qualitative data. This is a descriptive study, in which a retrospective longitudinal analysis is performed. Data collected during the period 2009-2013 were selected, and semi-structured interviews two managers and two teachers and eleven families, and self-administered surveys to 46 families of children living 5 years of kindergarten during 2014 were made.

**Results:** The project had a wide influence on dietary practices and representations of the entire educational community. In children, it has been perceived greater openness to try new foods and incorporating greater variety of healthy foods. In the case of families, changes were observed in the variety of their diet, the importance given to breakfast, in decreasing obesogenic foods and the place given to family commensality. In the case of teachers and principals, changes were obtained on these same axes, while able to implement changes at the institutional level, including increased networking, becoming the orchard and taste workshops in key areas to promote nutritional education children and their families.

**Conclusions:** The implementation of the workshops of taste and orchard in the Kindergarten promoted positive changes both institutionally and in representations and dietary practices of the entire educational community. Also a faster change is seen in the representations than on feeding practices, that is, between what "people think and what really makes ", issues leading to further advance such projects in which the school participates consciously in the social conformation of taste.

**Keywords:** nutritional education, formation of taste, commensality, feeding practices, food representations.



<b>Introducción</b> .....	<b>1</b>
<b>Capítulo I</b>	
Situación alimentaria de la Argentina: De dónde venimos y hacia dónde vamos.....	<b>6</b>
<b>Capítulo II</b>	
Aspectos socioculturales en la formación del gusto.....	<b>15</b>
<b>Diseño Metodológico</b> .....	<b>23</b>
<b>Análisis de Datos</b>	
Antecedentes del Proyecto de Extensión .....	<b>31</b>
Evaluación de la comunidad educativa.....	<b>41</b>
<b>Conclusiones</b> .....	<b>79</b>
<b>Bibliografía</b> .....	<b>84</b>
<b>Anexos</b> .....	<b>87</b>





Talleres del Gusto:  
su influencia en las Representaciones  
y Prácticas Alimentarias.

# > Introducción



En Argentina el aumento a nivel mundial de las enfermedades crónicas no transmisibles<sup>1</sup>, 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<sup>2</sup> (Ministerio de Salud de la Nación, 2013). 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 (Ministerio de Salud de la Nación, 2011)<sup>3</sup>.

Actualmente, la FAO<sup>4</sup> reconoce el valor fundamental de la educación alimentaria y nutricional, considerándola 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 (FAO, 2011).<sup>5</sup>

Ahora bien, tal como plantea Aguirre (2004)<sup>6</sup> sabemos que comer es un hecho social complejo. No se lo puede definir como exclusivamente “biológico” o exclusivamente “social”, ya que es necesario considerar, para comprender por qué la gente come los alimentos que come, los elementos de orden biológico ecológico- demográfico, tecnológico- económicos, socio-políticos y culturales. Puede decirse, por lo tanto, que la alimentación es 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: como el principio de incorporación de la comida, la saciedad simbólica, el placer, las identificaciones y diferenciaciones entre sectores, edades y géneros, los usos rituales, los formatos, las preparaciones, entre otros (Fischler, 1995).<sup>7</sup>

---

<sup>1</sup> Enfermedades crónicas no transmisibles: enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, enfermedades respiratorias, etc.

<sup>2</sup> Estos datos se ven reflejados en la Encuesta Nacional de Factores de riesgo. La misma es un estudio de alcance nacional que mide las causas preponderantes de enfermedades no transmisibles. Los resultados de la Encuesta realizada en el año 2013, muestran reducción en indicadores como el consumo de sal, alcohol y tabaco, pero siguen incrementándose los índices de obesidad, hipertensión e hipercolesterolemia en relación a la realizada en el año 2009.

<sup>3</sup> Se estima que cerca de un 80% de los casos de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes tipo 2, y más de un 40% de los cánceres pueden evitarse mediante el abordaje de los factores de riesgo.

<sup>4</sup> Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

<sup>5</sup> En este artículo la FAO plantea que no basta solo con mejorar el acceso a los alimentos para solucionar el problema de malnutrición en el mundo, si no que la educación nutricional se convierte en uno de los pilares fundamentales para ello.

<sup>6</sup> Patricia Aguirre es antropóloga y reconocida experta en la temática alimentaria, responde a diversos interrogantes vinculados con el tema de la alimentación como hecho histórico, social y cultural.

<sup>7</sup> Fischler nos demuestra en qué medida la civilización moderna, la evolución de los diversos modos de vida y la industrialización han transformado nuestra relación con la alimentación y al mismo tiempo, con

En nuestras sociedades atravesadas por el fenómeno de la globalización, el hecho alimentario requiere una aproximación multidimensional, que visualice el estudio de la alimentación en el marco de una cultura. En este sentido, la alimentación es una de las numerosas actividades que configuran la vida cotidiana de cualquier grupo social, del presente o del pasado y que por su especificidad y polivalencia adquiere un lugar central en la caracterización biológica, psicológica, social y cultural de la especie humana.

Precisamente, por tratarse de un hecho cotidiano, familiar a todas las personas y comunidades, se puede plantear que la educación alimentaria se convierte en un gran desafío, que obliga a considerarla en toda su amplitud y complejidad (Ministero de Salud de la Nación, FAO, 2009).<sup>8</sup>

Bourdieu (1988)<sup>9</sup> plantea que el “habitus”<sup>10</sup> da a la conducta esquemas básicos de percepción, pensamiento y acción, generando 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. Así el gusto, visto como la forma más libre de las elecciones, es la manifestación clara de que el modo de vida se adapta a las posibilidades ofrecidas por la condición de clase de cada grupo: el gusto de libertad se afirma como tal con relación al gusto de necesidad.

Los actuales hábitos alimentarios de la población que han llevado, a la situación de salud actual, nos hablan de representaciones sociales y prácticas alimentarias que fueron construidas durante años y que se retroalimentan a partir de los medios de comunicación y de la insuficiente información acerca de cómo tratar de modificar efectivamente comportamientos alimentarios tan arraigados, que atentan contra la salud de la población y que se sostienen debido a la falta de una Política Pública que trabaje estas cuestiones desde una visión integral, más allá de los sectores vulnerables, en donde se destaca el importante papel que las escuelas pueden tener en la promoción de la salud (Borrás, 2013)<sup>11</sup>.

---

nosotros mismos. Plantea que, dado que es precisamente nuestra condición de omnívoros la responsable de nuestra incertidumbre en la elección alimentaria, conocer al comensal de hoy implica explorar al comensal de todos los tiempos.

<sup>8</sup> Este manual es un recurso didáctico creado por el Ministerio de Salud para los docentes de los tres primeros niveles de escuela primaria y propone una visión teórica actualizada sobre la temática alimentaria junto con una variedad de recursos didácticos y actividades posibles para trabajar en el aula y más allá de ellas, junto con la participación de las familias.

<sup>9</sup> Pierre Bourdieu fue uno de los más destacados exponentes de la sociología contemporánea. Logró reflexionar sobre la sociedad, introdujo o rescató baterías de conceptos e investigó en forma sistemática lo que suele parecer trivial como parte de nuestra cotidianidad. Algunos conceptos claves de su teoría son los de “habitus”, “campo social”, “capital simbólico” o “instituciones”.

<sup>10</sup> “Habitus”: uno de los conceptos centrales de la teoría sociológica de Pierre Bourdieu. Se entiende por tal a esquemas de obrar, pensar y sentir asociados a la posición social. El habitus hace que personas de un entorno social homogéneo tiendan a compartir estilos de vida parecidos.

<sup>11</sup> El Proyecto de Extensión “La Educación alimentaria y Ambiental: aulas abiertas a nuevos aprendizajes” tiene por interés fortalecer los aspectos comunicacionales y de difusión de marcos conceptuales y metodológicos en procesos que atañen a la intervención en educación alimentaria; y generar, a través del trabajo en escuelas y comedores escolares, multiplicadores que promuevan en la

Un abordaje metodológico llevado a cabo en el marco de un proyecto de extensión<sup>12</sup>, 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 (Borrás & García, 2013). 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” (Villasante, 1993)<sup>13</sup>. 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.

Como es sabido que el gusto hacia los determinados alimentos se construye desde las edades más tempranas, las instituciones educativas se convierten en un pilar fundamental a la hora de instalar proyectos educativos (tanto en el aula como en los comedores escolares), que posibiliten adquirir y establecer buenas prácticas alimentarias.

Borrás & García (2013)<sup>14</sup> consideran que:

*“Los talleres del gusto se convierten en aulas abiertas a nuevos aprendizajes: de hábitos de higiene al manipular alimentos, de realización de tareas grupales y trabajo en conjunto, de degustación de sabores nuevos, de elaboración de comidas saludables vinculadas con la promoción de salud y a la búsqueda de una mejor calidad de vida por parte de las familias. Asimismo, se resignifica la comensalidad como espacio de encuentro y de sociabilidad y se resalta el aspecto lúdico de esta actividad, como el hecho de compartir el proceso de preparación de una comida, poniendo en cuestión los estereotipos de género, así como el valor de la comensalidad familiar y colectiva, como espacios que se deben afianzar o recuperar”.*

El propósito de esta investigación es conocer cómo los “talleres del gusto” y las actividades llevadas a cabo por el equipo de trabajo de extensión, generaron cambios

---

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.

<sup>12</sup> Dicho trabajo se realiza dentro del marco de un Proyecto de Extensión de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

<sup>13</sup> La IAP como herramienta o instrumento para generar tejido social ha sido ampliamente desarrollada por este autor.

<sup>14</sup> En este artículo fue presentado en el XI Congreso Español de Sociología, y desarrolla un abordaje metodológico planteado en Educación Alimentaria.

fundamentalmente en los hábitos y comportamientos alimentarios en una institución escolar a partir del análisis de la influencia que dicho proyecto ha tenido en el cuerpo de docentes y directivos y en los niños que acuden a dicho establecimiento y sus familias, con el interés de mostrar las potencialidades que este tipo de proyectos puede tener para ser replicados en situaciones similares.

Se plantea por lo tanto el siguiente interrogante:

✓ ¿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?

El objetivo general de esta investigación es el siguiente:

- 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

Los objetivos específicos que se plantean son:

- Indagar acerca de las prácticas y las representaciones alimentarias, de los niños, padres y docentes que han participado o no en los talleres del gusto y en actividades relacionadas con la autoproducción de alimentos en la huerta escolar.
- Identificar los cambios producidos en las prácticas y las representaciones alimentarias a partir de la implementación del proyecto educativo y de los talleres del gusto.
- Evaluar la percepción de los docentes, directivos y niños respecto al cambio en las prácticas en el desayuno y merienda escolar.
- Indagar el interés en la temática y sensibilización producida en los directivos y los docentes, para incorporar y/o fortalecer la educación alimentaria y nutricional como parte de la currícula escolar.

Talleres del Gusto:  
su influencia en las Representaciones  
y Prácticas Alimentarias.

## > Capítulo I:

Situación alimentaria de la Argentina:  
De dónde venimos y hacia  
dónde vamos



En 1948 se reconoce a la alimentación como un derecho humano universal reconocido en la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Esto quiere decir que todas las personas deben tener acceso a una alimentación adecuada y a los recursos necesarios para alcanzar en forma sostenible seguridad alimentaria. Por lo tanto, a partir de este reconocimiento de la alimentación como derecho, es que debe existir un compromiso moral y políticas adecuadas para que esto se cumpla<sup>1</sup> (Organización de las Naciones Unidas).

Partiendo de esta concepción y retomando documentos anteriores, en el año 1974 la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)<sup>2</sup> define Seguridad Alimentaria como un “derecho”. Acorde a las políticas neoliberales de los años 80, esta idea fue transformándose, hasta reducirla a “una mera capacidad” de las personas, como una cuestión de responsabilidad individual, de autorregulación. De esta manera, la Seguridad Alimentaria de las poblaciones o de los individuos se mejoraría favoreciendo el abastecimiento, la producción y la calidad biológica de los alimentos (Aguirre, 2005)<sup>3</sup>.

Frente a esto, Amartya Sen<sup>4</sup>. (1982) realiza una crítica ética, política y económica a esta postura, planteando que las capacidades dependen siempre de la estructura de derechos de la sociedad en la que desarrollan su vida las personas. Desde su perspectiva, estar bien alimentado es decisivo para la libertad, por eso es necesario que el Estado promueva una política activa que permita ejercer ese derecho a los alimentos, hasta tanto los sectores vulnerables puedan asumir esa autonomía. En la década siguiente las organizaciones internacionales volverán a considerar la Seguridad Alimentaria como un derecho, inscripta en la Convención de los Derechos del Niño, en las Conferencias Internacionales de Nutrición de 1992 y de Roma de 1996.

Es así que, tomando esta concepción, las organizaciones internacionales replantean el concepto de Seguridad Alimentaria y la definen como un derecho, inscribiéndose en la Convención de los Derechos del Niño (Organización de las Naciones Unidas, 1989)<sup>5</sup> y en las

---

<sup>1</sup> En la Declaración Universal de los Derechos Humanos, proclama que: “Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación...”

<sup>2</sup> La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) es un organismo especializado de la ONU que dirige las actividades internacionales encaminadas a erradicar el hambre.

<sup>3</sup> La autora analiza en este libro las estrategias de consumo de los hogares de todos los niveles de ingresos. Estas estrategias, entendidas como prácticas y representaciones, guían las elecciones y le dan sentido a qué y cómo comer. Sin embargo, fracasan al triunfar dado que, aunque logren moderar la crisis en los hogares más pobres, lo hacen al precio de crear hambre oculta.

<sup>4</sup> Amartya Sen es un economista que formuló una teoría para explicar las hambrunas. Su mayor aporte es la afirmación acerca de que el problema ante el hambre suele ser más de falta de *acceso* a los alimentos por las familias pobres que de falta de los mismos. Su visión contribuyó decisivamente para modificar la concepción sobre la Seguridad Alimentaria.

<sup>5</sup> La Convención Internacional sobre los Derechos del Niño (CIDN, en inglés CRC) es el tratado internacional de las Naciones Unidas a través del cual se enfatiza que los niños tienen los mismos derechos que los adultos, y se subrayan aquellos derechos que se desprenden de su especial condición de seres humanos que, por no haber alcanzado el pleno desarrollo físico y mental, requieren de protección especial.

Conferencias Internacionales de Nutrición en 1992 y 1996 en Roma, donde los países miembros de la FAO se comprometieron a garantizar su cumplimiento “a través de un marco socio político que asegure a todos el acceso real a los alimentos” (FAO , 1996).<sup>6</sup>

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 directamente 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)<sup>7</sup>.

Aguirre (2005)<sup>8</sup> analiza la Seguridad Alimentaria no sólo desde un nivel macroeconómico (es decir, desde la disponibilidad y el acceso), sino también desde una perspectiva microsocia. Desde lo macroeconómico, la Seguridad Alimentaria estaría dada, como ya se mencionó, a partir de la disponibilidad, por un lado y del acceso por otro. Las características de suficiencia, estabilidad, autonomía y sustentabilidad formarían parte de la primera condición, así como los precios, el ingreso y las políticas públicas, son parte de la segunda. Desde un plano microsocia, la autora analiza las estrategias de consumo de los hogares como condicionantes para poder moverse dentro de las posibilidades con las que cada persona cuenta. 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. Durante muchos años, la política pública se encargó de cuestiones de disponibilidad

---

<sup>6</sup> La Cumbre Mundial sobre la Alimentación se convocó como respuesta a la persistencia de una desnutrición generalizada y a la creciente preocupación por la capacidad de la agricultura para cubrir las necesidades futuras de alimentos. Se realizó del 13 al 17 de noviembre de 1996, en el curso de cinco días de reuniones al más alto nivel con representantes de 185 países y de la Comunidad Europea. Este acontecimiento histórico, convocado en la sede de la FAO en Roma, reunió a unos 10000 participantes y constituyó un foro para el debate sobre una de las cuestiones más importantes con que se enfrentarán los dirigentes mundiales en el nuevo milenio: la erradicación del hambre.

<sup>7</sup> Aguirre toma los elementos de seguridad alimentaria que plantea este autor, para analizar cuáles son los que se cumplen en nuestro país y plantea que la equidad y la sustentabilidad son cuestiones a alcanzar.

<sup>8</sup> En este libro la autora realiza un abordaje antropológico de la temática como hecho social total, que incluye entre otras dimensiones, la economía, la ecología y la psicología.



alimentaria, desconociendo que los recursos no estaban distribuidos de acuerdo a las necesidades de la población. Así planteada esta idea, la autora manifiesta ciertas cuestiones acerca de las causas de la Inseguridad Alimentaria, tanto en Argentina como en el mundo:

*“La Inseguridad Alimentaria es creada por una injusta distribución de la riqueza, no por la geografía o el clima. Las condiciones alimentarias de una parte de la población son exclusiva responsabilidad de la forma en la que cada sociedad construyó su sistema de relaciones y así como fueron construidas pueden cambiarse”* (Aguirre, 2005)<sup>9</sup>.

Ahora bien, en el marco del análisis realizado desde un plano micro social, es decir, a partir de la dinámica producida dentro de cada hogar y 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 aún 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).<sup>10</sup>

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. Como se indicó anteriormente, en Argentina, estas enfermedades provocan cerca del ochenta por ciento de las muertes que se producen en un año. De acuerdo a la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo realizada en nuestro país en el año 2013 por el Ministerio de Salud de la Nación, la prevalencia de obesidad en la población mayor de 18 años, aumentó un 42,5% respecto de la primera medición del año 2005 (del 14,6% a 20,8%) y un 15, 5% más que en el 2009<sup>11</sup>.

---

<sup>9</sup> Con esta definición la autora plantea su postura en relación a las causas de la inseguridad alimentaria, depositando la responsabilidad en la inequidad y en la forma en la que cada sociedad reproduce sus propias relaciones.

<sup>10</sup> En este artículo se resume la metodología utilizada y el trabajo realizado en un proyecto de Educación Alimentaria y Ambiental llevado a cabo por un grupo interdisciplinario en el marco de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

<sup>11</sup> La Encuesta Nacional de Factores de Riesgo forma parte del Sistema de Vigilancia de Enfermedades No Transmisibles y del Sistema Integrado de Encuestas a Hogares. La tercera edición se realizó en nuestro país entre octubre y diciembre de 2013, en el marco de un convenio entre el Ministerio de Salud de la Nación, el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) y las Direcciones Provinciales de Estadística. Fue realizada con anterioridad en 2005 y 2009 utilizando los mismos estándares metodológicos.

En la siguiente tabla permite ver el crecimiento del sobrepeso y la obesidad en los tres años analizados:

**Tabla 1: Sobrepeso y obesidad en la población argentina en diferentes períodos (en porcentajes)**

	Año 2005	Año 2009	Año 2013
<b>Sobrepeso (IMC <math>\geq</math> 25 y <math>&lt;</math> 30)</b>	34,4%	35,4%	37,1%
<b>Obesidad (IMC <math>&gt;</math> 30)</b>	14,6%	18%	20,8%
<b>Total</b>	49%	53,4%	57,9%

Fuente: Elaboración propia en base a resultados de la ENFR 2013.

Para entender por qué se produce tal aumento, es importante dar cuenta de cómo se ha ido modificando uno de los determinantes de dichas enfermedades: la forma de alimentarse de la población. En la alimentación diaria, se introducen alimentos altamente calóricos y nutricionalmente poco apreciados, las frutas y las verduras no poseen el rol protagónico que deberían y la monotonía y la simplificación dominan a la hora de comer.

Según los resultados arrojados por la Primera Encuesta Nacional de Nutrición y Salud del año 2005 (ENNyS)<sup>12</sup>, los diferentes grupos étnicos de nuestro país consumen principalmente alimentos poco saludables, a la vez que se alimentan de modo similar y monótono. Los alimentos más consumidos por los argentinos resultan ser el azúcar blanco molido y el pan francés. Las gaseosas y los jugos artificiales son introducidos en edades muy tempranas y van adquiriendo un rol predominante en la alimentación diaria. Los lácteos, por el contrario, van perdiendo predominio a medida que se avanza en la edad adulta. En relación al consumo de vegetales, se observa una escasa variabilidad: papa, tomate fresco y al natural, cebolla y zanahoria son las que encabezan la lista. Las frutas no aparecen entre los veinte alimentos más consumidos y cuando lo hacen también presentan escasa variabilidad, predominando la banana, mandarina y manzana (Ministerio de Salud, 2012).<sup>13</sup>

<sup>12</sup> La Primera Encuesta Nacional de Nutrición y Salud del año 2005 –ENNyS– respondió a la necesidad de información precisa, válida y actualizada, que permitiera dar cuenta de la magnitud de los problemas en ese campo, su distribución geográfica, por edad u otra condición relevante, con el objetivo de definir acciones para resolverlos. Gracias a esta encuesta, Argentina dispone de información precisa y representativa para el total del país, sus provincias y regiones geográficas, sobre aspectos relevantes para alcanzar un adecuado estado de salud y calidad de vida.

<sup>13</sup> En este documento se intenta profundizar en la descripción del perfil de consumo de alimentos por grupo étnico de la población argentina, contribuyendo al mejor conocimiento de hábitos y prácticas alimentarias

La última Hoja de Balance de Alimentos<sup>14</sup> de Argentina correspondiente al año 2001 señala una disponibilidad por habitante de aproximadamente 3145 kcal por día, mayor en un 51% al valor diario recomendado (FAO). Esta situación coexiste con una variedad de problemas nutricionales. Por un lado, encontramos deficiencias alimentarias como baja talla (con una prevalencia del 8% en menores de 6 años), anemia ferropénica (30% en menores de 2 años), e ingestas insuficientes de nutrientes esenciales como calcio, vitamina C, fibra y ácidos grasos. Como contracara de este panorama, se refleja un aumento del sobrepeso y obesidad debido a un consumo excesivo de calorías, grasas saturadas, azúcar y sodio.

Ambas situaciones presentan una relación directa con la monotonía alimentaria de la que se habló previamente. En general la población consume unos pocos productos básicos. 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; todos estos los principales alimentos obesogénicos.

Existe comida disponible como nunca antes hubo en nuestro país, pero esto coexiste con una rigidez de los patrones alimentarios. La obesidad y el sobrepeso plantean ya un gran problema en aumento para la salud pública (Britos, Saraví, & Vilella, 2010) <sup>15</sup>.

Por lo tanto, puede decirse que es necesario un cambio en la alimentación de los argentinos, para que se instale una canasta conformada principalmente por una amplia variedad de frutas y verduras, de granos enteros, legumbres, diversidad de quesos y otros lácteos, o aceites diferentes al girasol.

Es el Estado a través de las Políticas Públicas quien puede cumplir un rol fundamental a la hora de revertir esta situación descrita anteriormente. Sin embargo, durante años, las intervenciones estuvieron destinadas a ayudas alimentarias, presentándose de forma desarticulada, vinculadas sobre todo al paradigma de la desnutrición que pone el foco más en la cantidad que en la calidad alimentaria. Se deja de lado así la implementación de una Política Pública Integral que contemple, por un lado, al total de la población y por otro que se centre en la prevención y promoción de salud teniendo en cuenta los aspectos educativos y comunicacionales. Este es el camino para dejar de reproducir las desigualdades sociales en

---

<sup>14</sup> Las Hojas de Balance de Alimentos brindan información sobre el sistema alimentario de un país a través de tres componentes: el suministro nacional de alimentos, la utilización nacional de alimentos y los valores per cápita para el suministro de todos los productos alimentarios básicos (en kilogramos por persona y por año) y los contenidos calóricos, proteico y de materias grasas.

<sup>15</sup> Esta publicación sintetiza el avance producido entre agosto de 2009 y julio de 2010 en el proyecto "Observatorio de Buenas Prácticas Nutricionales", en el marco del Programa de Agronegocios y Alimentos de la Facultad de Agronomía de la UBA y con el apoyo de la Fundación Bunge y Born y el impulso originado por el Instituto de Ética y Calidad en el Agro –EticAgro–.

el orden de lo alimentario que se suceden a lo largo de nuestra historia sin siquiera ser advertidas por los actores institucionales y la sociedad toda (Britos & Saraví, 2009)<sup>16</sup> (Borrás & García, 2013)<sup>17</sup>.

Britos (2010)<sup>18</sup> señala entre las causas referidas al medio ambiente social de la obesidad, la pérdida de la comensalidad familiar, la cual asocia a una mayor presencia femenina en el mercado laboral, con influencia directa sobre los hábitos alimentarios de los niños. Esta pérdida de la comensalidad va de la mano de una mayor dependencia de alimentos procesados rápidos, listos para consumir y esto sumado a un aumento de las comidas realizadas fuera del hogar. Los alimentos procesados y “al paso”, suelen ser nutricionalmente inadecuados u “obesogénicos”<sup>19</sup>, según manifiesta el autor. Por otro lado, existe una gran cantidad de información nutricional confusa o equívoca y a la vez un marketing alimentario infantil que crece y pareciera no conocer límites. En relación a los costos, es sencillo comprobar que en términos de calorías suelen ser más baratos los alimentos obesogénicos que los saludables.

Ante este escenario se hace preciso detenerse a pensar cuál es el concepto de salud y enfermedad del cual se parte. Según la Organización Mundial de la Salud (1946) se define la salud como:

*“El grado en que una persona o grupo es capaz de realizar sus aspiraciones y de satisfacer sus necesidades y de enfrentarse adecuadamente al ambiente”<sup>20</sup>.*

---

<sup>16</sup> Los autores realizan este trabajo en el marco del Proyecto “Observatorio de Buenas Prácticas Nutricionales”, desarrollado en el Programa de Agronegocios y Alimentos, FAUBA, con financiamiento parcial de la Fundación Bunge y Born. Tiene por objetivo principal determinar las brechas de consumo de alimentos de buen perfil nutricional en la dieta media de los argentinos y discutir posibles problemas de políticas públicas.

<sup>17</sup> En este trabajo se realiza una revisión de las políticas alimentarias implementadas en nuestro país a lo largo de su historia, se señalan las principales características de los programas emergentes correspondientes a cada período, y se analizan sus fortalezas y limitaciones. Nuestra que la problemática alimentaria no está siendo suficientemente visualizada, dado que siguen primando concepciones fragmentadas de la realidad, centradas fundamentalmente en lo nutricional y focalizadas en los sectores con alta vulnerabilidad social

<sup>18</sup> Licenciado en Nutrición (UBA). Profesor (Titular y Asociado) en las Cátedras de Economía y Política Alimentaria. Director del Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación (CEPEA). Profesor Titular en la Universidad Nacional de Entre Ríos (Carrera de Nutrición) y en la Universidad de Belgrano en Buenos Aires. Dirige proyectos de investigación y es evaluador de proyectos nutricionales. Participa en la Red Nutrición 10 Hambre Cero.

<sup>19</sup> Alimentos más densos de energía que desde el punto de vista organoléptico son más atractivos. Poseen habitualmente un menor costo en términos de calorías que aquellos alimentos considerados “saludables” (mayor cantidad de micronutrientes por unidad de energía).

<sup>20</sup> Esta definición surge en reemplazo de aquella que indicaba que la salud era la ausencia de enfermedades biológicas.

Desde la cátedra I de Salud Pública y Salud Mental de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Buenos Aires, la definen de una forma más específica y a la vez más abarcativa, a saber:

*“La situación de relativo bienestar físico, psíquico, social y ambiental – el máximo posible en cada momento histórico y circunstancia sociocultural determinada - , considerando que dicha situación es producto de la integración permanente y recíprocamente transformadora entre las personas y sus ambientes humanos, teniendo en cuenta que estos componentes integran a su vez el complejo sistema de la trama de la vida” (De Lellis, Interlandi, & Martino, 2014)<sup>21</sup>.*

Al poner de manifiesto la problemática y multicausal situación en torno a los problemas alimentarios y su impacto en la salud de la población y su instalación en edades cada vez más tempranas, se hace necesario plantear una amplia estrategia a corto y largo plazo para poder brindar alguna solución posible. Es importante considerar que esta definición tiene en cuenta variables de naturaleza biológica, psicológica, social y cultural, manifestándose en un contexto determinado, con diferentes niveles de complejidad, siendo relativa y singularizada por el momento socio histórico.

La FAO (2011) considera que la Educación Alimentaria y Nutricional es un pilar fundamental para generar modificaciones en las prácticas y hábitos alimentarios, en la forma en la que deben prepararse los alimentos, en la compra de los mismos y en el cuidado ambiental. Es, a la vez, una herramienta viable desde el punto de vista económico y que puede ser sostenida, generando así un contexto propicio para poder hablar de Seguridad Alimentaria tal como la entendemos, desde el punto de vista del derecho a una alimentación adecuada desde el punto de vista nutricional, cultural y sustentable.

Es importante destacar que el cuidado del ambiente no debe dejarse de lado a la hora de hablar de alimentación. En este sentido, puede definirse Educación Alimentaria y Ambiental como:

*“El proceso dinámico a través del cual los individuos, las familias y la comunidad, adquieren, reafirman o cambian sus conocimientos, actitudes, habilidades y prácticas frente al hecho alimentario. Cuestiones que posibilitan, de esta manera, actuar racionalmente en la producción, selección, preparación, consumo y conservación de los alimentos de acuerdo a las pautas culturales, necesidades individuales y disponibilidad de recursos de cada lugar” (Borrás, 2013).*

---

<sup>21</sup> Esta definición surge a partir de las consideraciones realizadas por los autores acerca de que la salud no es un fin en sí mismo sino un medio para el logro de metas vitales.

Es necesario, por lo tanto, pensar a las personas como sujetos de derecho y no como individuos con necesidades a quienes hay que asistir. Actualmente es el ámbito escolar el elegido para realizar educación nutricional, aunque no se hace de manera unificada, ni siguiendo los mismos lineamientos, ni con un proyecto definido, si no a modo de emprendimientos aislados que llevan a cabo diversas acciones educativas en esta temática (CESNI, 2013).<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> El Centro de Estudios de Nutrición Infantil (CESNI) se trata de una asociación civil sin fines de lucro, creada en 1976, declarada entidad de Bien Público que a lo largo de sus 38 años de vida ha sido un nexo entre las Organizaciones de la Sociedad Civil, la Industria Alimentaria, el Estado, la Academia y los Centros Científicos de toda la Región. Identifican las causas, investigan los mecanismos, implementan soluciones a escala, capacitan y finalmente, transfieren tecnología. CESNI hace operativo el conocimiento para promover una mejor nutrición y salud infantil.

Talleres del Gusto:  
su influencia en las Representaciones  
y Prácticas Alimentarias.

## > Capítulo II:

### Aspectos socioculturales en la formación del gusto



## Capítulo II: Aspectos socioculturales en la formación del gusto

---

Fischler (1995)<sup>1</sup> se pregunta: ¿Por qué comemos lo que comemos? O, dicho de otro modo: ¿Por qué no comemos algunos alimentos? Para dar respuesta a estas preguntas el autor nos introduce en el concepto de “lo comestible”. 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<sup>2</sup> 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<sup>3</sup>.

Siguiendo a este autor y a sus postulados sobre la alimentación y la formación social del gusto, decimos que el ser humano es un ser omnívoro<sup>4</sup> por excelencia, el cual posee autonomía, libertad y posibilidad de ajustarse a distintos cambios de su entorno. Esta condición le exige un mínimo de variedad en la elección de los alimentos ya que es imperiosa la búsqueda de fuentes de proteínas, de hidratos de carbono, de grasas, vitaminas, minerales. Sin embargo, se produce en las personas la llamada “paradoja del omnívoro”: por un lado, por depender de la variedad, se impulsa a lo diverso, a lo nuevo; por otro, presenta cierto “conservadurismo” alimentario, en donde todo alimento nuevo, desconocido, es presentado como potencialmente peligroso. Existe entonces una constante tensión entre la neofobia - temor a lo desconocido- y la neofilia - como necesidad de explorar lo nuevo, necesidad de cambio -.

De todas maneras, 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).

---

<sup>1</sup> Fischler es un sociólogo e investigador francés que estudia los procesos socioculturales en la alimentación humana.

<sup>2</sup> Son aquellas propiedades físicas que pueden ser descritas por medio de los sentidos, como sabor, aroma, textura, color.

<sup>3</sup> Esta condición innata estaría dada por la asociación del sabor amargo con sustancias venenosas o dañinas para el hombre.

<sup>4</sup> Un animal omnívoro es aquel que come tanto animales como plantas. El autor utiliza este concepto para denominar así al hombre debido a la multiplicidad de alimentos capaz de consumir.



## Capítulo II: Aspectos socioculturales en la formación del gusto

---

Bourdieu (1988)<sup>5</sup> estudia el consumo como lugar de diferenciación de clases y de grupos. Este autor 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:

*“Es el habitus el que hace que se tenga lo que gusta porque gusta lo que se tiene”. “Si bien el habitus tiende a reproducir las condiciones que lo engendraron, un nuevo contexto, la apertura de posibilidades históricas diferentes, permite reorganizar las disposiciones adquiridas y producir prácticas transformadoras”.<sup>6</sup>*

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. Un alimento que es consumido en varias ocasiones, tiene entonces más probabilidades de ser aceptado que aquel que se consume una o pocas veces<sup>7</sup>.

Como existen múltiples elecciones alimentarias por parte de los individuos, esta variabilidad responde, a su vez, a la multiplicidad de sistemas culturales, consumimos aquello que es “culturalmente comestible”.

*“Nosotros consumimos – o no consumimos- tal o cual especie porque la impone el ‘hábito’. Siempre se ha hecho así. Lo que el sentido común utiliza como explicación es precisamente lo que habría que explicar.” (Ochoa & Borrás, 2008)*

En este sentido, es preciso considerar no sólo los alimentos que se consumen, si no también indagar al sujeto: quién come, cuáles son sus prácticas y sus representaciones alimentarias, es decir, tener en cuenta algo más que su metabolismo, algo más que su biología.

No hay dudas en admitir el rol dominante que adquiere la cultura en todas las esferas del hombre. Los gustos alimentarios del niño son sin lugar a dudas influidos por el contexto

---

<sup>5</sup> Esta obra de Bourdieu es considerada una de las obras más importantes de la sociología. En este libro el autor plantea que las preferencias culturales de los diversos grupos sociales constituyen sistemas coherentes. El gusto es también una práctica que sirve, entre otras cosas, para dar al individuo una percepción de su lugar en el orden social. El gusto sirve para unificar a los que tienen preferencias similares y para diferenciarlos de los que tienen gustos diferentes.

<sup>6</sup> El habitus es uno de los conceptos centrales de la teoría sociológica de Pierre Bourdieu.

<sup>7</sup> Trabajo que evalúa los hábitos alimentarios y el estado nutricional de familias de inmigrantes de pueblos originarios de la provincia de Chaco, de la etnia qom, conocida como tobas.

## Capítulo II: Aspectos socioculturales en la formación del gusto

---

sociocultural en el cual éste crece y se desarrolla. El niño va conformando así un “sistema de reglas y representaciones que tienden a restringir el abanico de los alimentos que puede probar” (Aguirre, 2004) <sup>8</sup>.

En esta línea, Rozín (1995) distingue tres términos alrededor de los alimentos, muchas veces usados como iguales: uso, preferencia y gusto. El primero hace referencia a la cantidad consumida de un alimento por una persona o grupo. La preferencia supone la elección entre dos o más alimentos, donde se juegan cuestiones de acceso o disponibilidad. El gusto, en cambio, constituye uno de los determinantes de preferencia y refiere a una respuesta afectiva hacia los alimentos. De este modo el gusto se convierte en algo más que una preferencia alimentaria, sino que, además, viene a interiorizar información cultural.

El hecho alimentario como un hecho complejo, 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.

Si bien, como se dijo anteriormente, el hecho alimentario se naturaliza al punto en el que la mayoría de las personas comemos sin reflexionar al respecto, a medida que nos vamos cuestionando y reflexionando acerca de esta acción, nos damos cuenta de que no todo resulta tan “claro” o “evidente”, ya que incluso aquellos que tienen la posibilidad de acceder a los alimentos, en gran parte no lo hacen adecuadamente, ya sea nutricional, económica, o incluso gastronómicamente. Algunos “se llenan” pero no se alimentan; otros gastan demasiado; otros restringen sus opciones por motivos ideológicos, religiosos o por convencimiento personal.

Por lo tanto, para analizar y comprender por qué la gente come lo que come y para entender la complejidad del hecho alimentario, es necesario tomar en cuenta, como ya se ha señalado, elementos de carácter biológico, ecológico- demográficos, tecnológico-económicos, socio políticos y culturales. Es decir, que a la hora de considerar cuáles son los factores que condicionan el hecho alimentario, nos encontramos con un amplio abanico de respuestas y de posibilidades.

Cada pueblo, cada cultura, mediante las prácticas cotidianas va definiendo cuáles son los alimentos que se pueden comer y quiénes pueden hacerlo. Existen comidas “de ricos”, como el caviar y “de pobres”, como los fideos; platos “femeninos”, por ejemplo, el pollo y otros “masculinos” como el bife o el asado; comidas consideradas apropiadas para los niños, como

---

<sup>8</sup> En este libro Patricia Aguirre presenta una mirada antropológica sobre la alimentación actual. Aborda la alimentación como un “hecho social” y comprueba que si bien existen alimentos disponibles éstos no son accesibles para gran parte de la población. Analiza a su vez el desempeño del mercado (precios, ingresos) y del Estado (políticas públicas) en la última década. En el caso de los sectores más vulnerables explica que si bien logran generar estrategias diversas para mejorar su situación, dichos hogares lo hacen a costa de crear hambre oculta, como cuando se suplantán otros nutrientes por harinas, o cuando se genera la autoexclusión de ciertos alimentos por parte de algunos de los miembros, que casi siempre recae en el género femenino. La respuesta se buscará en las estrategias de consumo de los hogares de todos los niveles de ingresos, que guían las elecciones sobre cómo alimentarse.

## Capítulo II: Aspectos socioculturales en la formación del gusto

---

las papillas; para adolescentes, las hamburguesas; para adultos, destinatarios de la mayoría de las comidas y para los viejos, a quienes se los asocia, por ejemplo, con las sopas (Aguirre, 2004).

Si se analizan estas clasificaciones, podemos dar cuenta de que responden a una multiplicidad de condicionantes, pero a la vez son un claro ejemplo de que la cocina, al igual que el lenguaje les otorga a los pueblos un sentido de pertenencia e identidad: *“nosotros comemos así”*.

Entre los usos que hacemos de la comida, solo uno responde a necesidades biológicas: nutrir el cuerpo, alimentarse para poder vivir. El resto se corresponde a cuestiones o relaciones sociales. Se plantea así un triángulo complejo de mutuas implicaciones formado por: el comensal, la comida y la sociedad.

Para hablar acerca del comensal, consideramos nuevamente el concepto que plantea Fischler (1995)<sup>9</sup> y lo definimos a tal como un ser omnívoro. El hombre es capaz de comer y digerir una amplia cantidad de nutrientes. Asimismo, hay otra variedad de sustancias que el sistema digestivo no tolera. Por lo tanto, si bien es omnívoro, no come “de todo”. Cuando describimos la “comida”, hablamos de algo más que meros nutrientes. Comer es algo más que ingerir sustancias nutritivas. No pagamos por consumir, por ejemplo, 60 gramos de proteínas, sino que pagamos por consumir un bife a la plancha.

El Código Alimentario Argentino (Capítulo I - Art. 6)<sup>10</sup> define alimento como:

*“Toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas, que ingeridas por el hombre aportan a su organismo los materiales y la energía necesarios para el desarrollo de sus procesos biológicos. La designación ‘alimento’ incluye además las sustancias o mezclas de sustancias que se ingieren por hábito, costumbre, o como coadyudantes, tengan o no valor nutritivo.”*

Podemos asimismo diferenciar entre “sustancia comestible” y “comida” (Aguirre, 2004). La primera hace referencia a todo aquello que el organismo puede metabolizar. Pero para que se transforme en comida, tiene que intervenir la cultura y las relaciones sociales. Cuestiones que naturalizamos y consideramos normales o evidentes son en verdad producto de un sistema social y de normas y valores que no existieron desde siempre.

---

<sup>9</sup> En este libro, el autor realiza una interpretación de la transformación del comportamiento alimentario tratando de explicar los factores biológicos y sociales que dan origen a las paradojas que acompañan al “comedor” contemporáneo.

<sup>10</sup> El Código Alimentario Argentino regula en todo el territorio de la República Argentina a todos los alimentos, bebidas o sus materias primas y los aditivos alimentarios que se elaboren, fraccionen, conserven, trasporten, expendan o expongan, así como a toda persona, firma comercial o establecimiento que lo haga.

## Capítulo II: Aspectos socioculturales en la formación del gusto

---

Comer bien pasa a tener también múltiples acepciones según cuál sea la voz autorizada que esté hablando. Para algunos profesionales de la salud pasa a ser comer sano y evitar enfermedades; para los publicistas va a relacionarse con la felicidad que nos da el comer rápido y procesado; los economistas nos dicen cómo comer barato, entre otra infinidad de opciones y discursos. Como señala la autora puede decirse entonces que:

*La modernidad nos hace opulentos y solitarios. En Argentina y en el mundo los ricos ya no son gordos sino flacos, la diferenciación cambia de signo y es la esbeltez lo que se identifica con la salud y la belleza, mientras la OMS alerta sobre la obesidad como epidemia mundial y la FAO sobre la desnutrición a nivel también mundial, pero ambas como enfermedades de la pobreza”.*

El concepto de “habitus” que plantea Bourdieu, permite analizar, como ya ha sido mencionado, de qué manera lo cultural se inserta también en lo alimentario. En referencia a este concepto, García Canclini (1989)<sup>11</sup> lo analiza y define como:

*“Un sistema de disposiciones duraderas, eficaces en cuanto esquemas de clasificación que orientan la percepción y las prácticas más allá de la conciencia y el discurso y funcionan por transferencia en los diferentes campos de la práctica” (...). “Estructuras estructuradas, en cuanto proceso mediante el cual lo social se interioriza en los individuos y logra que las estructuras objetivas concuerden con las subjetivas” (...). “Estructuras predisuestas a funcionar como estructurantes, es decir, como principio de generación y de estructuración de prácticas y representaciones.”*

Es por lo tanto el habitus, esa estructura compleja en la que el hombre en tanto sujeto social vive, el que reproduce las distintas prácticas y representaciones respecto de los distintos elementos en él presente y la alimentación no excede a este razonamiento.

Cuando se habla de prácticas alimentarias se tienen en consideración aquellas conductas adquiridas por un individuo a partir de la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.

El concepto de representación, implica cuestiones más abarcativas. Para Moscovici (1961, citado por Jodelet, 1986)<sup>12</sup>, el concepto de Representación Social abarca una

---

<sup>11</sup> Nestor García Canclini es un escritor, antropólogo y crítico cultural argentino que reside en México desde 1976.

<sup>12</sup> Serge Moscovici fue un psicólogo social francés que acuñó el término de Representación Social tomando aportes del concepto de Representación colectiva de Durkheim, representación mental de Piaget y la idea de pensamiento primitivo de Ley Bruht.

## Capítulo II: Aspectos socioculturales en la formación del gusto

---

multiplicidad de fenómenos de diferente complejidad y características, que se presentan de las formas más variadas. Las define como:

*“una forma de conocimiento específico, el saber de sentido común, cuyos contenidos manifiestan la operación de los procesos generativos y funcionales socialmente caracterizados. En sentido más amplio, designa una forma de pensamiento social. (...) Por una parte, la representación social se define por un contenido: informaciones, imágenes opiniones, actitudes, etc. Por la otra, es la representación social de un sujeto, (individuo, familia, grupo, clase, etc), en relación con otro sujeto. De esta forma, la representación es tributaria de la posición que ocupan los sujetos en la sociedad, la economía, la cultura.”*

Es, por lo tanto, una forma de pensamiento social que incluye pensamientos, conocimientos, prácticas y actitudes, ligadas a un fenómeno u objeto. Se trata de una representación de “algo” en relación a “alguien”.

Las representaciones sociales guían a la acción, orienta las conductas de los individuos y le da significado a la realidad, funcionando, así como un sistema de referencia para el individuo.

A partir de estos conceptos, no hay duda en afirmar lo planteado por Patricia Aguirre (2004) respecto de la complejidad del acto alimentario:

*“Para que una sustancia comestible se transforme en alimento tiene que salir de lo meramente biológico y entrar en el sistema de prácticas y representaciones de una cultura.”*

Ahora bien, 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.

Fischler (1995)<sup>13</sup> plantea la existencia de cierta resistencia al cambio alimentario en una sociedad, pero que, sin embargo:

*“(...) las prácticas alimentarias, los sistemas culinarios y los elementos que ellos contienen, en especial los alimentos consumidos, cambian en proporciones considerables y a veces muy rápido (...) Nada en la alimentación humana puede escapar a fin de cuentas a la lógica del cambio y la sustitución”*

---

<sup>13</sup> Fischler en esta obra nos demuestra en qué medida la civilización moderna, la evolución de los diversos modos de vida y la industrialización han transformado nuestra relación con la alimentación y al mismo tiempo, con nosotros mismos.

## Capítulo II: Aspectos socioculturales en la formación del gusto

---

Este cambio, puede verse reflejado en los elementos del sistema culinario. La sustitución es la más frecuente de las formas que adquiere. Reemplazar un alimento por otro, en la misma estructura culinaria, sustituyéndolo, de forma gradual y progresiva.

Borrás (2002 )<sup>14</sup> considera que estos cambios en los hábitos alimentarios y en la cocina son el reflejo de las profundas transformaciones económicas, sociales, políticas y culturales que tienen impacto en los distintos sectores de una sociedad y que operan a lo largo de la cadena alimentaria, es decir, no solo en el consumo, sino también en la producción y distribución de los alimentos.

Una forma clara de ejemplificar estos cambios de los que se viene hablando, es la tendencia a la feminización de los hábitos alimentarios. Estos cambios producidos a partir de la incorporación de la mujer al mercado, han provocado una mayor propensión al consumo de verduras y un menor consumo de carnes, la adopción de nuevos productos y diversos cambios en el interior del hogar en los sectores de mayores ingresos.

Igualmente, los cambios 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. Siguiendo con lo expresado por Borrás, se 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.

---

<sup>14</sup> En este libro se exponen conclusiones de diversos autores que trabajan con la cuestión alimentaria, quienes reflexionan sobre un conjunto de temas específicos acerca del patrimonio gastronómico.

Talleres del Gusto:  
su influencia en las Representaciones  
y Prácticas Alimentarias.

# > Diseño Metodológico



El trabajo de investigación propuesto es de tipo mixto. Dicho enfoque es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio para responder distintas preguntas de investigación de un planteamiento del problema (Hernandez Sampieri, Fernandez- Collado, & Baptista, México, 2006) <sup>51</sup>.

Según el análisis de datos y el alcance de los resultados, se trata de un trabajo descriptivo, ya que mide diversos aspectos de un fenómeno. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, -comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Desde el punto de vista científico, describir es medir. Esto es, en un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se miden cada una de ellas independientemente, para así describir lo que se investiga.

En el presente trabajo se busca medir la influencia que tienen los talleres del gusto en la construcción y reconstrucción de las prácticas y representaciones alimentarias que poseen los destinatarios del proyecto “La Educación Alimentaria y Ambiental: aulas abiertas a nuevos aprendizajes”. Se realiza un análisis longitudinal retrospectivo, dado que muchos de los datos recabados se realizaron a través de encuestas y entrevistas realizadas con posterioridad a la culminación del proyecto que se analiza.

Los datos que se recolectan tienen por finalidad obtener información acerca de modificaciones de un fenómeno a partir de un suceso ocurrido: se realiza una selección de datos recopilados desde el 2009, año en el cual comenzaron a realizarse intervenciones en el marco del proyecto en la institución sujeta a estudio. Durante el año 2011 hubo continuidad de los talleres, con una participación mayor de la institución educativa a partir de reuniones y trabajo en conjunto. En el año 2011 y 2013 la información recabada se corresponde con una instancia de sistematización del proyecto, con existencia de mayores criterios unificados junto a la institución y con otros actores como el Centro de Salud barrial. Por lo tanto, luego de haber contextualizado la modalidad de trabajo y las actividades realizadas a partir de datos ya publicados, se procede a tomar datos provenientes de observaciones, entrevistas y desgravaciones realizadas durante los años 2011 y 2013, para proceder luego a analizarlas. Por último, se realiza una recopilación de datos mediante encuestas autoadministradas y entrevistas semi estructuradas en el año 2014, primer año en el que no se realizaron intervenciones en el marco del proyecto mencionado.

---

<sup>51</sup> Roberto Sampieri es Director del Centro de Investigación y Coordinador del Doctorado en Administración de la Universidad de Celaya. Profesor del Instituto Politécnico Nacional.



Pueden realizarse una correlación entre la evolución del Proyecto, las actividades en la institución educativa en estudio y los datos relevados, tal como se plasma en el siguiente esquema:

**Diagrama N°1: Correlación entre el estado del Proyecto, actividades efectuadas en la Institución y datos recopilados en cada período.<sup>52</sup>**

Año 2009/2010	Año 2011/ 2013	Año 2014
Aprobación del Proyecto Educativo por parte de la Sec. de Extensión del Rectorado de la UNMdP	Aprobación del Proyecto Educativo por parte de la Sec. de Extensión del Rectorado de la UNMdP  Consolidación y sistematización del Proyecto.	Continuación del Proyecto en otras instituciones.
Comienzo de las intervenciones en la institución educativa: realización de diversos talleres del gusto.	Consolidación del Proyecto en la institución educativa y fortalecimiento de la red interinstitucional. Continuidad en la realización de los diversos Talleres del Gusto. Realización de huerta.	El Proyecto no intervino en la Institución en estudio mediante los Talleres del Gusto.
Datos recopilados: observaciones y evaluaciones del Proyecto.	Datos recopilados: observaciones durante los talleres, grupo focal con los niños, entrevista a docente a cargo de la huerta	Recopilación de datos acerca del trabajo realizado mediante entrevistas en profundidad y encuestas autoadministradas realizadas para el presente trabajo.

Fuente: Elaboración propia

La población de estudio la constituyen los diversos actores de una comunidad educativa en la que se llevó a cabo el proyecto analizado: docentes, directivos, alumnos y padres de alumnos.

De la totalidad del universo, se realizaron once entrevistas semi-estructuradas (2 directivos, 3 docentes, 6 padres de niños de sala de 5 años), 47 encuestas a padres de niños de la sala de 5 años. La selección de esta última sala fue debida a que la misma permitía captar el recorrido realizado por el proyecto de extensión y la institución escolar.

<sup>52</sup> El Proyecto de Extensión fue aprobado por parte del Rectorado durante los años: 2009, 2011, 2013. En este último año el Proyecto se instala en la Facultad de Psicología de la UNMdP. Se fueron consolidando diversos aspectos referentes a la modalidad de trabajo, manteniendo los mismos objetivos generales año a año.

Si bien en este trabajo se analiza la influencia de los “talleres del gusto” en las representaciones sociales y en las prácticas alimentarias en diversos actores de una comunidad educativa. Se consideran también diversas características sociodemográficas de la población en estudio. Las variables a analizar son:

### **Sexo**

Definición conceptual: Condición biológica predeterminada genéticamente que los ubica en sexos masculino o femenino.

Definición operacional: Condición biológica predeterminada genéticamente que los ubica en sexos masculino o femenino valorada mediante una pregunta en una encuesta autoadministrada.

### **Edad**

Definición conceptual: Número de años cumplidos desde la fecha de nacimiento hasta la actualidad.

Definición operacional: Número de años cumplidos desde la fecha de nacimiento hasta la toma valorada a través de una pregunta autoadministrada en el caso de la encuesta y por vía oral en las entrevistas en profundidad.

### **Ocupación**

Definición conceptual: “Oficio, actividad profesional o tipo de trabajo realizado por el individuo, cualquiera sea la rama de actividad económica de la que forme parte” (Torrado, 2006)

Definición operacional: Oficio, actividad profesional o tipo de trabajo realizado por el individuo, cualquiera sea la rama de la actividad económica de la que forma parte. Se tomarán las siguientes categorías ocupacionales determinadas a partir de las respuestas de las encuestas autoadministradas: Patrón, Empleado en relación de dependencia, cuenta propia, changas, ama de casa; jubilado/pensionado; desocupado.

### **Nivel educativo**

Definición conceptual: Es el máximo nivel de estudio de la población mayor de determinada edad, ya sea que lo haya completado o no.

Definición operacional:

Analfabeto: Son las personas que nunca concurren a un establecimiento de enseñanza formal o concurren, pero no recuerdan leer ni escribir.

Primario Incompleto, Secundario incompleto, Terciario/Universitario incompleto: incluye a las personas que asistían a algunos de esos niveles de enseñanza formal pero no llegaron a completarlo.

Primario completo, Secundario completo, Terciario / Universitario completo: incluye a las personas que cursaron y aprobaron el último grado/año de alguno de esos niveles. Se determina a partir de la encuesta autoadministrada.

### **Participación en los “Talleres del Gusto”**

Definición conceptual: Asistencia a alguna de las actividades realizadas en diversos ámbitos (educativo, programas alimentarios, comunidad en general), en el marco del proyecto de extensión antes mencionado, en el Jardín de Infantes en estudio, en el período comprendido entre el 2009 y 2013.

Definición operacional: Asistencia a alguna de las actividades realizadas en diversos ámbitos (educativo, programas alimentarios, comunidad en general), en el marco del proyecto de extensión, en el Jardín de Infantes en estudio, en el período comprendido entre el 2009 y 2013, evaluado mediante una pregunta la participación en alguno de los talleres realizados.

### **Representación social de la alimentación**

Definición conceptual: Según Moscovici (1979), la representación social es:

*“una modalidad particular del conocimiento, cuya función es la elaboración de los comportamientos y la comunicación entre los individuos. La representación es un corpus organizado de conocimientos y una de las actividades psíquicas gracias a las cuales los hombres hacen inteligible la realidad física y social, se integran en un grupo o en una relación cotidiana de intercambios, liberan los poderes de su imaginación.”*

Se trata, por lo tanto, de una forma de pensamiento social que incluye información, creencias, actitudes, prácticas y experiencias, ligadas al alimento y a la alimentación.

Definición operacional: Forma de pensamiento social, que incluye información, actitudes, prácticas y experiencias, ligadas al alimento, evaluadas a partir del análisis discursivo de entrevistas en profundidad y encuestas de los diversos sujetos de estudio. Se evaluará la representación social de encuestas a padres de niños de la institución educativa en la que se realizaron los talleres y entrevistas individuales a padres, docentes y directivos de la misma institución, que indaguen sobre los conocimientos, opiniones, actitudes, en relación a la alimentación en general y a los cambios observados a partir de los talleres del gusto

### **Prácticas alimentarias**

Definición conceptual: Es el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.

Definición operacional: Respuestas obtenidas a partir de entrevistas en profundidad y encuestas que evalúen características de la dieta de los niños, padres, familias, docentes y directivos de la institución en la que fueron realizados los Talleres del Gusto, antes y después de implementados los mismos.

### **Instrumentos de Recolección de datos**

En una primera instancia se realizó una recopilación bibliográfica, informes, observaciones y entrevistas realizados desde el inicio del proyecto por los integrantes del mismo. Luego se efectuaron los instrumentos de relevamiento como encuestas y entrevistas.

En el caso de las entrevistas en profundidad, se realizaron a docentes y directivos de la institución, para conocer su perspectiva respecto de los talleres tanto a nivel personal como institucional, así como también su mirada en referencia a los cambios visualizados en los niños, en sus familias y en la institución escolar. De esta forma, se consultó en primer lugar cuáles eran los talleres que recordaban que se habían realizado y en cuáles habían participado. Se indagó sobre cómo percibieron el comportamiento de los niños durante los talleres, qué cambios habían percibido en ellos y de igual forma respecto de los padres y las familias. También se preguntó sobre la influencia en sus propias prácticas alimentarias, si habían modificado algún aspecto y en caso de que haya habido cambios, cuáles habían sido y su persistencia en el tiempo. Por último, se consultó sobre el impacto a nivel institucional y se indagó acerca de su opinión sobre el lugar de la escuela en la educación alimentaria y nutricional.

En un segundo momento se confeccionó una encuesta para realizar a los padres de los niños de sala de 5 años, quienes estuvieron en el jardín desde los inicios del proyecto. Se decidió realizarla en forma autoadministrada por recomendación de los directivos de la institución, por lo tanto, fue enviada por cada maestra a las familias en el cuaderno de comunicaciones de los niños.

Los ejes analizados en la encuesta fueron, en primer lugar, los datos personales del niño y su familia. Luego se consultó sobre la participación en los talleres tanto por parte del niño como de algún integrante de la familia. Las secciones siguientes estuvieron destinadas a indagar sobre los cambios producidos o no en las prácticas alimentarias y representaciones a partir de las actividades realizadas en el jardín en relación a la alimentación y la salud. Por último, se les consulta sobre su concepción acerca de la alimentación saludable, con la finalidad de conocer la representación sobre este concepto, así como también visualizar si existen diferencias entre los que asistieron a los talleres y aquellas personas que no lo hicieron.

Se efectuaron también entrevistas semi estructuradas a padres dispuestos a participar de las mismas, donde se buscó indagar más en relación a su opinión sobre las actividades realizadas y los posibles cambios producidos, posibilitando la repregunta para ampliar las respuestas. Cabe destacar que las mismas fueron efectuadas independientemente de su participación o no en los talleres y en el caso de que sí lo hubiesen hecho, se indagaba acerca de los mismos.

En todos los casos, se realizaron las encuestas y entrevistas previo consentimiento informado de la institución y de los participantes. (Los mismos se adjuntan en el Anexo)

Talleres del Gusto:  
su influencia en las Representaciones  
y Prácticas Alimentarias.

# > Análisis de datos



### **Antecedentes del Proyecto de Extensión**

A continuación, se realiza una descripción y análisis del Proyecto, a partir de la recopilación de datos obtenidos de fuentes secundarias: publicaciones y observaciones.

#### **El Proyecto de Extensión y los Talleres del Gusto**

El proyecto que se analiza en el presente trabajo, 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<sup>1</sup> dentro del Módulo de Educación Alimentaria y Nutricional del INTA<sup>2</sup> 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<sup>3</sup> y con el Programa de Autoproducción de Alimentos<sup>4</sup>.

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

---

<sup>1</sup> El Programa Nacional de Desarrollo de los Territorios desarrollado entre los años 2007 a 2010 pertenece al Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA), y buscó incrementar el conocimiento y aprendizaje interno sobre las formas de intervención con un enfoque territorial, fortalecer los procesos de innovación tecnológica y organizacional, desarrollar sistemas de información para orientar la formulación de estrategias de acción en los territorios y promover procesos específicos de innovación vinculados a la seguridad y soberanía alimentaria.

<sup>2</sup> Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria

<sup>3</sup> En Argentina, el Programa Pro Huerta estimula el desarrollo de huertas agroecológicas y granjas familiares, escolares e institucionales, en todo el territorio nacional. Ofrece capacitaciones, asistencia técnica e insumos biológicos para que las familias, grupos o entidades de la comunidad puedan generar sus propios alimentos.

<sup>4</sup> El Programa de Autoproducción de Alimentos es un Proyecto de Extensión que fomenta el desarrollo de la Agricultura Urbana y Periurbana agroecológica. Surgió a fines del 2001, período crítico en el país. Tiene por finalidad lograr la integración de vastos sectores vulnerables que no tienen acceso al mercado formal de trabajo, favoreciendo la posibilidad de su inclusión. El trabajo de campo es realizado por estudiantes universitarios junto con profesionales y técnicos.

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. Los autores afirman:

*“Se trabaja desde la praxis, en talleres realizados con los padres, los estudiantes, los docentes y/o la comunidad y se comparte la elaboración de una comida, o un desayuno o merienda saludable, en donde están presentes los alimentos sugeridos. Dichos talleres se convierten en aulas abiertas a nuevos aprendizajes: de hábitos de higiene al manipular alimentos, de realización de tareas grupales y trabajo conjunto, de degustación de sabores nuevos, de elaboración de comidas saludables vinculadas con la promoción de la salud y a la búsqueda de una mejor calidad de vida por parte de las familias. Asimismo, se resignifica la comensalidad como espacio de encuentro y de sociabilidad y se resalta el aspecto lúdico de esta actividad, como el hecho de compartir el proceso de preparación de una comida, poniendo en cuestión los estereotipos de género, así como el valor de la comensalidad familiar y colectiva, como espacios que se deben afianzar o recuperar” (Borrás & García, 2013).*



Se intenta desarrollar una perspectiva en la que se trabaja la cuestión alimentaria no solo desde su aspecto nutricional y biológico, si no que se incluyen –y con igual relevancia– las distintas dimensiones del hecho alimentario, ligados a la salud, al placer y a los aspectos simbólicos, e incorporando también el cuidado del medio ambiente y de los alimentos que consumimos. Desde esta óptica se hace fundamental comprender que, si bien el conocimiento y la información son necesarios, no pueden por sí solos establecer modificaciones en los hábitos y conductas alimentarias de la población. Es por esto que se plantea que la educación alimentaria nutricional debe tener una perspectiva centrada principalmente en la praxis, cuestión que se intenta lograr mediante estos talleres.

Es decir que mediante esta metodología se trata de reflexionar sobre el hecho alimentario y generar nuevas prácticas, enfatizando la comensalidad colectiva y familiar. Durante los talleres se elaboran platos y se consumen alimentos sanos y estas actividades son generadas mediante un proceso cíclico de reflexión- acción- reflexión, buscando problematizar la cuestión alimentaria desde las representaciones sociales acerca de los alimentos y las prácticas cotidianas tal como se describe en el Diagrama N°2.

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.



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.

### ***Punto de partida***

#### **Diagnósticos previos**

Partiendo de diagnósticos previos sumados a datos relevados a nivel nacional y a otras investigaciones realizadas con relación a los hábitos alimentarios de poblaciones estudiadas, se pudo observar un patrón alimentario similar en las familias estudiadas, repitiéndose los mismos hábitos alimentarios. Se realizó un diagnóstico a partir de encuestas y recordatorios de 24 hs, efectuados a 18 familias participantes de los talleres de Educación Alimentaria y Ambiental, cuyos hijos concurrían al preescolar. Esta Institución educativa presentaba características socio demográficas similares a la Institución analizada en el presente trabajo, por lo cual se presentan los resultados obtenidos de dicha experiencia:

#### **• Desayuno y merienda**

El 94% de los integrantes de cada Unidad Doméstica “desayunó” y el 89% merendó. En los hogares donde había niños pequeños, se observó una diferencia en cuanto a la composición de ambas comidas: los niños desayunaron con leche (84%), mientras que en el caso de los adultos la mayoría (93%) no consumió leche o derivados, ya que generalmente toman mate solo, en muchos casos con el agregado de azúcar. Dentro de los que merendaron, un 45% de los chicos no consume lácteos, mientras que, en el grupo de los adultos, ninguno tomó leche en la merienda ya que la mayoría tomó mate solo (el 69%). Entre los alimentos sólidos que acompañaban ambas comidas, observamos que no hay diferencia entre los niños y los adultos, ya que todos consumieron los mismos alimentos: el 61% de los casos consumieron galletitas (dulces o saladas), seguido por el pan fresco (55%) o tostadas (24%).

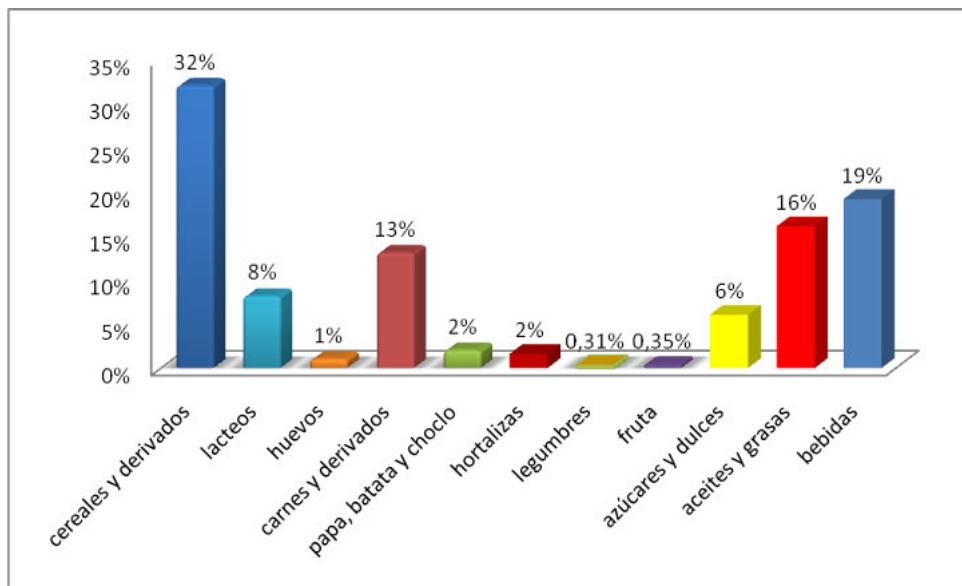
#### **• Almuerzo y cena**

En ambas comidas las familias mantuvieron el mismo patrón: consumieron un único plato principal (83% de los casos) y solo unos pocos consumieron postre (18% en almuerzo, ningún caso en cena). Se observó la presencia de platos elaborados con carne, fundamentalmente vacuna y en menor proporción carne aviar, asociados con papas, arroz, o pastas, especialmente en la cena. Con escasa presencia de verduras y frutas, ya que solo el 24% acompañó el plato principal con ensaladas frescas. En cuanto a las bebidas la mayoría manifestó consumir jugos artificiales y gaseosas (64% en almuerzo y 84% en cena), calorías vacías que no aportan nutrientes y poseen además una alta concentración de azúcares, sodio

y diversos colorantes, que contribuyen a la formación de caries, sobrepeso y a la hipertensión arterial. Solo un 14% manifestó que bebía agua.

El siguiente gráfico permite apreciar que el consumo diario familiar se concentró en trece alimentos que aportan más del 80% de las calorías totales: pan, fideos, carne vacuna, leche, queso, papa, zanahoria, tomate, zapallo, banana, azúcar, aceite y gaseosas. La dieta muestra la misma tendencia que otros estudios realizados a nivel nacional (centrado en la monotonía al utilizar ciertos alimentos que se encuentran siempre presentes en la alimentación familiar).

**Gráfico 1. Estructura calórica de la dieta diaria del total de las familias**



Fuente: Borrás y García (2013)

• **Consumos y preferencias:**

Cuando se les consulta a las madres participantes de los talleres, sobre el consumo de hortalizas en sus hogares solo un 23% contestó que consumían mucha cantidad, mientras que un 69% manifestó que consumían poca cantidad y un 8% casi nada. No obstante, esto un 46% dijo tener una pequeña huerta para autoconsumo familiar en zona periurbana, cuestiones que muestran en parte la dificultad para su incorporación. En la mayoría de los casos, la razón que argumentan para justificar su bajo consumo, aluden al gusto y a las diferencias en su aceptación por parte de los diferentes miembros del hogar: *“no a todos los integrantes de la familia les gusta”*. Las mujeres manifiestan, por su parte, que al marido y a los chicos *“les gusta poco la verdura”* y que ellas encuentran -tal como lo manifestaron en los talleres realizados en la escuela-, que les *“resulta difícil hacerles comer verduras”*, mientras que algunas consideran que *“es un alimento caro”*. Las familias que consumen mucha cantidad de verduras resaltan sus propiedades como alimentos sanos.

En cuanto al gusto y las preferencias por determinadas comidas, en general las madres manifestaron que *“no todos tiene el mismo gusto”*. Las preferencias respecto a las comidas también pueden variar de acuerdo a la edad y al género, sin embargo, consideran necesario hacer comidas que sean aceptadas o consumidas por todos. Una de ellas expresa que *“se trata de combinar bien los alimentos para el agrado de todos y no tener que realizar dos comidas”*. A la hora de cocinar algunas madres argumentan que priman los gustos de los hijos (30%), y entre las comidas preferidas por éstos, las madres consideran que son las milanesas de carne de vaca fundamentalmente, seguidas por las pastas como fideos blancos o con tuco o con otras pastas. Dentro de las hortalizas y como acompañamiento se encuentran las papas hechas fritas o en forma de puré y sólo en pocos casos se menciona a las verduras. Con respecto a las preferencias de sus maridos surge el gusto por la carne, fundamentalmente vacuna, en su versión de “asado” y las pastas fundamentalmente con tuco y carne, donde se destacan los ñoquis de papa y en ningún caso se hace mención al resto de las verduras. En el caso de las mujeres en cambio, aparece el gusto por las ensaladas, como la de tomate, lechuga o zanahoria, así como también es más marcada su preferencia por las carnes blancas, las tartas y las pastas. (Borrás & García, 2013)

### ***Descripción del trabajo realizado por el Proyecto de Extensión***

#### Período 2009- 2011

Cuando se comenzó a trabajar en el Jardín de Infantes en donde se realiza el presente análisis, en el año 2010, los integrantes del proyecto de extensión tenían una experiencia previa realizada en una escuela secundaria y en un Jardín de Infantes de la ciudad de Balcarce, en donde la modalidad de trabajo, si bien incluía a todos los actores de la institución escolar, se centraba principalmente en los estudiantes en el primer caso y en las madres y los chicos en el segundo. De igual modo, en el Jardín analizado en la presente investigación, la dinámica de los talleres durante esta primera etapa se orientó no solo a trabajar con los chicos, sino también con las familias. Esto se debió a que la institución escolar, contaba con la particularidad de tener un gran poder de convocatoria con los padres de los niños, por lo tanto, las familias presentaban buena predisposición para participar en las diferentes convocatorias. Se mostró también una alta permeabilidad por parte de la Institución para incluir a las familias. Llamó particularmente la atención la participación no solo de las madres sino también de los papás en los diferentes talleres sobre todo en los de Desayuno y Merienda.

En los años anteriores, desde la institución educativa se venía trabajando en un proyecto de salud destinado principalmente al cuidado e higiene del cuerpo, pero sin articulación entre las salas y sin participación directa de las familias. Cuando desde el Proyecto de Extensión se decidió ingresar en este establecimiento, se planteó el interés de tener un abordaje integral,

en un proyecto que involucre a toda la comunidad educativa, con el objetivo de articular la cuestión alimentaria con los niños y el trabajo docente en las diversas salas, junto con los directivos, personal auxiliar y los padres y desde una visión más territorial articulando con el Centro de Salud barrial. Para esto se realizó la presentación del Proyecto a docentes y directivos del Jardín, planteando la modalidad de trabajo, las temáticas a abordar y las actividades centradas fundamentalmente en los talleres del gusto.

En una segunda instancia se realizaron un desayuno y merienda saludable para todas las salas invitando a los padres a participar. 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.

Período 2011- 2012

Los talleres que se realizaron durante este período, con la modalidad descrita anteriormente (Reflexión- Acción- Reflexión), fueron los siguientes:

<p><b><i>“Compartiendo un Desayuno o Merienda saludable”</i></b></p>	<p><b><i>Elaboración de yogur</i></b></p>	<p><b><i>Valorización de hortalizas cocidas</i></b></p>	<p><b><i>Valorización de frutas y verduras crudas</i></b></p>
--	---	---	---

El Taller de Desayuno saludable fue el que tuvo mayor convocatoria y sirvió para poner en valor tanto la importancia del desayuno como así también la comensalidad colectiva. En todos estos talleres se trabajó de forma tal que se rescató la importancia que presenta el hecho de reflexionar acerca de los alimentos que se consumen, de qué manera se preparan, frente a los interrogantes o preocupaciones que manifestaban los padres.

Entre los aspectos que más se resaltaron en estos talleres, pueden mencionarse la inclusión de frutas en desayuno y merienda, la posibilidad de elaborar yogur a partir de leche en polvo, funcionando así como un reemplazo posible ante el rechazo de la leche por parte

de niños y adultos, la posibilidad de elaborar platos sabrosos y aceptados por los niños a partir de vegetales tanto crudos como cocidos, realizados con diferentes formas de preparación.

En el **Anexo 4** se adjuntan las descripciones de cada una de estas actividades.

### Período 2012- 2013

Las actividades realizadas durante esta etapa fueron las siguientes:

<b><i>Producción de Alimentos en la Huerta</i></b>	<b><i>“Compartiendo un desayuno o merienda saludable”</i></b>	<b><i>Elaboración de golosinas saludables</i></b>	<b><i>Elaboración de licuados y jugos saludables</i></b>
--	---	---	--

Este período se caracterizó por la consolidación del proyecto en el jardín de infantes, sobre todo porque se logra fortalecer el trabajo dentro de la institución, entre las diversas salas y de los docentes con los directivos, así como también fuera de ella, principalmente con el Centro de Salud barrial y con una promotora voluntaria del programa ProHuerta.

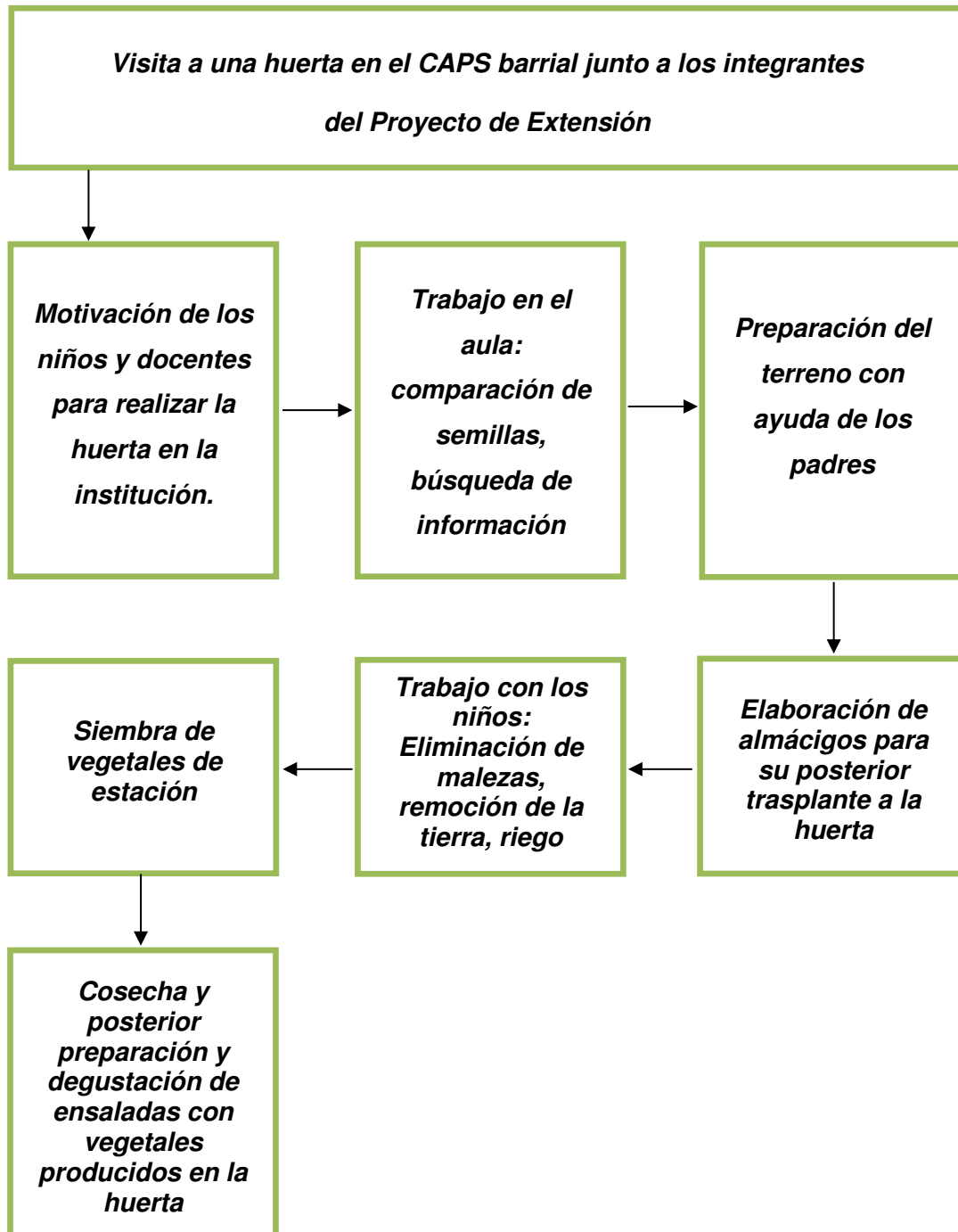
Se efectuaron reuniones de manera frecuente entre los diversos integrantes del proyecto con los docentes y directivos del jardín, lo que permitió un continuo intercambio y una más efectiva planificación de actividades.

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.

En el siguiente esquema se puede visualizar de forma sintética cómo se fue desarrollando el trabajo en la huerta en la institución escolar:

**Diagrama N°3 Autoproducción de alimentos en la huerta:  
descripción de las actividades realizadas**



Fuente: Elaboración propia

En cada una de estas actividades, se fueron llevando a cabo diversas tareas por parte de los niños, padres y docentes. Algunas de esas actividades se desarrollaron en el aula y otras en el espacio dispuesto para la huerta. Dichas actividades se sintetizan en el siguiente cuadro:

**Cuadro N°1: Actividades realizadas en torno a la autoproducción de alimentos**

<i>Actividades realizadas en la huerta</i>	<i>Actividades realizadas con las familias</i>	<i>Actividades realizadas en el aula</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visita a la huerta del Centro de Salud barrial.</li> <li>- Preparación de la tierra.</li> <li>- Siembra de semillas y plantas aromáticas.</li> <li>- Cuidado de la huerta: riego, eliminación de yuyos, etc.</li> <li>- Aprendizaje de conceptos.</li> <li>- Cosecha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Obtención de las herramientas necesarias, delimitación del área, preparación de la tierra.</li> <li>- Colaboración en el mantenimiento de la huerta.</li> <li>- Charla sobre elaboración de lombricomposteo y pautas de cómo realizar una huerta agroecológica.</li> <li>- Cosecha</li> <li>- Elaboración de ensaladas y degustación de los vegetales cosechados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observación y comparación de semillas.</li> <li>- Elaboración de almácigos para su posterior trasplante a la huerta.</li> <li>- Elaboración de muñeco con arena y alpiste.</li> <li>- Repaso de los conceptos adquiridos y afianzamiento de los mismos mediante discusiones y a través del recurso de un títere.</li> <li>- Búsqueda de información acerca de la temática.</li> <li>- Elaboración de láminas y dibujos con los temas aprendidos, para su exposición en el jardín</li> <li>- Degustación de los vegetales cosechados.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

En el marco de las actividades relacionadas con la autoproducción de alimentos, las que ocuparon la mayor parte del trabajo de este período, surge la necesidad de que no se deje de lado la temática sobre alimentación saludable, por lo que se ejecutan en esta etapa nuevos talleres: **desayuno y merienda saludable, elaboración de golosinas saludables, preparación y degustación de ensaladas con vegetales crudos y elaboración de jugos y licuados saludables.**

En el **Anexo 5** se adjuntan las descripciones de las actividades desarrolladas en la huerta, así como de los demás talleres realizados.



### Evaluación de la comunidad educativa

#### **Docentes y Directivos de la Institución**

Como se indicó previamente en el diseño Metodológico, para realizar un análisis desde el punto de vista de los docentes y directivos de la institución, se realizaron entrevistas semi estructuradas y se tomó una entrevista realizada durante años anteriores.

En esta última, se indagó acerca del trabajo que venía realizando el jardín y se hizo especial hincapié en las actividades ejecutadas en huerta. Lo interesante de la información obtenida radica en que las opiniones y la información brindada se dio en forma simultánea a la realización de los diversos talleres y a la implementación de la huerta en el jardín.

En las entrevistas realizadas con posterioridad, para la realización de este trabajo, se indaga sobre el proyecto en general, para obtener principalmente datos acerca de los cambios ocurridos tanto a nivel institucional, como así también se refleja en los niños y sus familias y los propios hábitos de los docentes que participaron en estas actividades.

Es relevante destacar que las respuestas obtenidas en los principales ejes indagados, son coincidentes entre los diferentes actores como así también en ambos períodos analizados.

Se analizan las respuestas brindadas acerca del concepto que poseen respecto de Alimentación Saludable, los cambios percibidos en sus propias prácticas alimentarias, los cambios percibidos en las familias, en los niños y en la institución, así como también el lugar que debería tener la Educación Alimentaria en el ámbito educativo.

A fin de facilitar la lectura y el análisis se realiza un apartado sobre el trabajo en la huerta, debido a que una de las principales actividades efectuadas en este período y la cual se diferencia en complejidad de los demás talleres porque fue realizado también desde el espacio áulico, fundamentalmente por una docente de sala de cinco años junto a una estudiante del proyecto de extensión.

### **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. Por ahí se trabajaba desde los cuidados, desde el cepillado de dientes, desde la alimentación, pero a través de recetas. Más desde la sala” (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)*

Si tenemos en cuenta los cambios realizados desde la institución, podemos destacar que 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 un punto de coincidencia el hecho de haber modificado las elecciones al momento de brindarles alimentos a los niños desde el jardín. En relación a la forma en la que la institución pudo apoderarse de la temática alimentaria que se presentó a partir de los talleres, se manifiesta también la voluntad en la búsqueda de los recursos para lograr los reemplazos alimentarios necesarios.

*“En principio esto de la buena alimentación, de la nutrición, fue una necesidad de la comunidad, desde el poco recurso económico que uno ve, uno dice ¿cómo vas a dar nutrición en un lugar donde no hay recursos económicos? Entonces buscar la forma en la que eso se pueda suplantar, porque no necesitas tener plata para una buena alimentación, que es lo que a veces uno piensa, desde lo social, que todo tiene que ser light y lo light es caro. A veces se consume mucha pizza, factura, que es caro y que ellos se den cuenta de que con menos pueden comer comidas más sanas. Por eso nuestro impulso también en la huerta. Es un trabajo que lleva tiempo, pero va teniendo su resultado de a poco” (Vicedirectora, 50 años).*

*“Y se producen cambios, porque también se observa más la alimentación diaria por ejemplo desde el desayuno, incorporar cereales, en la medida en que lo pueda hacer el jardín, tratar de incorporar los alimentos. Se produjeron cambios en la alimentación diaria de los nenes” (Docente, 40 años).*

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”*.

Por lo tanto, desde el punto de vista de los docentes y directivos, a nivel institucional encontramos los siguientes cambios:

- ✓ Realización y fortalecimiento de actividades relacionadas a lo alimentario: inclusión en la currícula y proyectos anuales. Continuidad con el proyecto de autoproducción de alimentos.
- ✓ Cambio en el menú de desayunos, meriendas y eventos especiales en el jardín: reemplazo de golosinas, galletitas, snacks y bebidas azucaradas por pan, cereales sin azúcar, frutas, yogur, mermeladas, quesos, agua, jugos naturales o licuados.
- ✓ Obtención de mayor información y conocimiento por parte de docentes y directivos en relación a lo alimentario.
- ✓ Mayor interés en generar los recursos para promover una alimentación saludable.
- ✓ Desmitificación de conceptos erróneos en torno a la alimentación saludable.
- ✓ Mayor interacción de todas las salas entre sí y del Jardín con otras Instituciones.

### **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).*

*“Sí, en la forma de cocinar, en la forma de seleccionar los alimentos, uno lo tiene en cuenta siempre. Y en lo personal es como te decía, digo ‘ah me voy a fotocopiar estas recetas’ porque a veces a uno se le acaban las ideas y poder incorporarlo para nuestros hijos”.*

*“También a nosotros, con decirte que, si bien uno trata de leer y de nutrirse con todo lo que tiene que ver con la alimentación, nos llevó a modificar en nuestros hogares y como docentes cosas que tenían que ver con la alimentación, o sea que en realidad captó nuestra atención y en particular mi atención” (Docente, 40 años).*

Sintetizando los cambios manifestados a nivel personal por las docentes entrevistadas:

- ✓ Autoreflexión acerca de sus propios hábitos alimentarios: incorporación de alimentos nuevos, mayor variedad, mayor creatividad a partir de nuevas recetas y preparaciones.
- ✓ Valorización de las frutas y verduras y de la autoproducción de alimentos a partir de la huerta.
- ✓ Cambio en relación a creencias o información incorrecta respecto de una alimentación saludable
- ✓ Mayor conciencia sobre su propia alimentación y la de sus familias.
- ✓ Cambios en el consumo de azúcar y sal.

### **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).*

*“Los papás también participando de una forma activa. Algunos de una forma más pasiva, pero otros muy motivados y moviéndose por el SUM que era el lugar que se usó para hacer los talleres, escuchando también a Julián (el Nutricionista) cuando hablaba. Muchos en evaluaciones que hicimos lo expresaron, es decir durante el año como algo sobresaliente y positivo” (Docente, 40 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).*

Resumiendo, los principales puntos destacados en relación a las familias de los niños, se menciona:

- ✓ Cambio en la creencia de que la alimentación saludable necesita de un elevado gasto económico para llevarla a cabo
- ✓ Cambio de hábitos alimentarios en sus familias y mayor conciencia sobre la importancia de la alimentación
- ✓ Motivación e interés en participar en actividades de autoproducción de alimentos y talleres sobre alimentación saludable
- ✓ Realización de huertas en sus hogares
- ✓ Propuestas de nuevas recetas saludables y de talleres a realizar en el jardín

### **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.

*“Incluso se vieron resultados en los nenes de incorporar nuevos alimentos saludables a sus comidas. Después se hicieron jugos, licuados, yogur, preparación de ensaladas también. Las hicimos con lo que habíamos cosechado de la huerta y las lavamos, la limpiamos con los nenes las cortamos y también lo comimos. Y en realidad todos se sorprendían, algunos papás que también estaba con nosotros porque claro, participaban comiendo cosas como rabanitos o lechuga que por ahí en la casa no lo hacían y el hecho de haberlo hecho ellos mismos en la huerta tenía otro sabor” (Docente, 40 años).*

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.

Por lo tanto, desde el punto de vista de los docentes y los directivos, encontramos en los niños los siguientes cambios:

- ✓ Valoración de la elaboración de sus propios alimentos y de la autoproducción de los mismos en la huerta.
- ✓ Valoración de la comensalidad colectiva.
- ✓ Interés en las actividades relacionadas con la alimentación, motivación para seguir conociendo y aprendiendo.
- ✓ Mayor apertura a probar alimentos nuevos.
- ✓ Inclusión de alimentos más variados en su alimentación: incorporación de variedad de frutas, verduras, lácteos.
- ✓ Reducción del consumo de golosinas, snacks y bebidas azucaradas y conciencia de que dichos alimentos "no son saludables".

### **Concepto de Alimentación Saludable**

Las respuestas obtenidas ante la pregunta acerca de qué consideran que es "Alimentación Saludable". Los docentes expresan que:

*"Defino alimentación saludable como una manera, **una forma de vivir**. Porque la alimentación saludable es lo que te permite vivir desde un lugar sano" (Directora, 50 años).*

*"Yo creo que alimentación saludable es una alimentación sana, en la que lejos de tener ya sea cosas artificiales, se me viene a la mente imágenes, por ahí una huerta, vegetales, frutas, incorporar no solamente los alimentos en sí, sino la acción de uno al comer. Qué es lo más importante. Por qué es importante una porción chica de determinados alimentos. Y qué es lo más importante para nuestro cuerpo. Así que alimentación saludable me parece que es muy amplio y tendría que ser desde la acción. Desde lo que uno incorpora a su cuerpo y lo que hace bien" (Docente, 40 años).*

*"No quiere decir no comer, sino comer cosas que nos hacen bien. Es eso, comer cosas que nos hacen bien. Y para que nos sea saludable a nosotros y no por el beneficio de comer y comer, para saciarnos, si no por una necesidad de salud más que nada (Vicedirectora, 50 años).*

*"Creo que el concepto ya lo tenía más o menos claro, pero uno trabajando con los nenes investiga, busca información. Entonces a veces uno, como piensa que en el desayuno es importante que tomen leche con galletitas no hay otras alternativas: cereales, frutas. En mi caso busco variar con mi nene y en mi caso también" (Docente, 38 años).*



Desde la representación, puede decirse que se asocia a la alimentación saludable como una acción que determinará nuestra salud y que es amplia, abarcando no solamente el consumo de alimentos de determinadas características (variados, en porciones pequeñas, naturales) sino también desde un aspecto social, desde el cómo se consume tal o cual alimento.

Se pueden sintetizar, por lo tanto, los siguientes aspectos que los docentes adjudican al concepto de alimentación saludable:

***Una forma de vivir***

***Alejarse de los alimentos artificiales y acercarse a los naturales***

***Necesario para mantener la salud, no sólo saciarse***

***Comer variado***

### ***Lugar de la escuela en la Educación Alimentaria Nutricional***

Ninguna de las docentes manifiesta haber tenido capacitaciones sobre la cuestión alimentaria, exceptuando los cursos de Pro Huerta. Por lo tanto, indican que les ha parecido de gran importancia que un grupo de profesionales y estudiantes relacionados a la salud puedan haber brindado sus conocimientos y herramientas para poder transmitir mayor claridad conceptual en la temática. También se destaca el aporte de material bibliográfico otorgado por los miembros del Proyecto, ya que de esta forma les es posible acceder a información de consulta ante las dudas que se les presentaran.

En relación a la pregunta realizada respecto del lugar que consideran que tienen que tener las instituciones educativas en la Educación Alimentaria Nutricional, todas coinciden 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.

En relación a esta pregunta, las docentes manifiestan lo siguiente:

*“No es que tenés que cambiar los hábitos de la familia, si no que los chicos, a partir de la educación de los chicos, podés cambiar el hábito de la familia. No es educar a la familia si no educar a los chicos para que ellos lleven todo esto para la familia. Que sea un puente de comunicación” (Vicedirectora, 50 años).*

*“Si la idea es cambiar hábitos hay que trabajar desde chiquitos y hay que trabajarlo en la escuela y en la secundaria. Cada vez hay más problemas de obesidad (...) yo creo que en la medida en que a los nenes le cambiemos la cabeza también lo van a saber transmitir en la casa. Estos nenes son muy chiquitos y van a hacer lo que les digan los papás, pero a medida que pasan los años me parece que algún impacto puede tener. Y desde chiquitos también, no dejarse llevar por el consumismo, ni por la marca de la hamburguesa” (Docente, 38 años).*

*“Es un tema muy importante para trabajarlo. Yo considero que las instituciones educativas son las instituciones para trabajarlo desde lo pedagógico pero la alimentación tiene un montón de cosas ricas para poder aprovechar. Hay un montón de conocimientos que desde la alimentación se pueden transmitir también y que además tienen un impacto mayor. Para que sirva para la sociedad. Yo creo que es fundamental que se implemente desde la currícula. Lo que falta es capacitación. A nosotros nos favoreció el Proyecto y la articulación que tenemos con la salita” (Directora, 50 años).*

*“Yo creo que es un trabajo en conjunto. Y me parece que en todos los sentidos es importante que la familia, que el docente se apropie. Desde el momento en que se apropia del tema puede transmitir a los demás” (Docente, 40 años).*

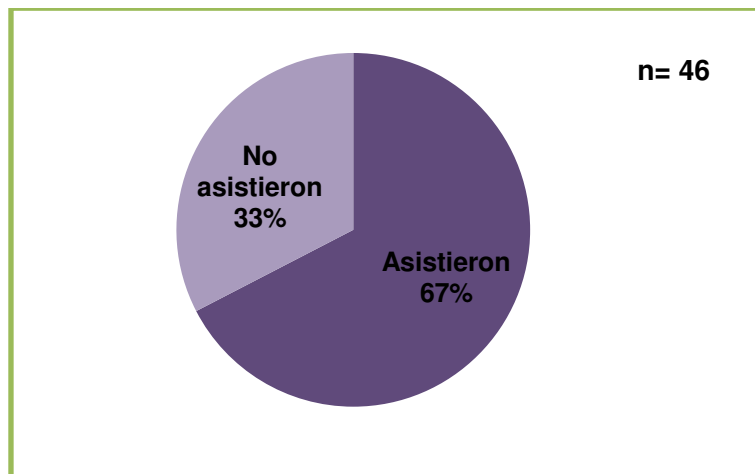
### **Familias- Análisis de encuestas**

Se realizaron un total de 46 encuestas autoadministradas a padres y madres de los niños que concurrían a sala de 5 en el año 2014. Como se indicó en el diseño metodológico, el interés principal de la encuesta fue conocer los posibles cambios que habían percibido en las elecciones y prácticas alimentarias, así como en la manera de pensar la alimentación no solo a través de sus hijos sino también en el resto de la familia, a partir de la participación o no de los talleres realizados en la escuela. Es decir, que se tuvo por objetivo analizar y comprender si habían cambiado en algún sentido las prácticas alimentarias como así también la forma de pensar las cuestiones alimentarias.

Del total de las encuestas, el 90% fueron respondidas por madres y 10% por padres. Un 41% de los niños de las familias encuestadas asistían al turno mañana y un 59% al turno tarde. El promedio de edad de los padres y madres que respondieron las encuestas es de 35 años, encontrándose la mayor cantidad de ellos entre el rango etáreo de 26 a 30 años y de 40 a 45 años.

Del total de los encuestados, el 67% manifiesta que su hijo asistió a alguno de los talleres realizados en años anteriores, ya sea solo o acompañado de algún familiar o tutor, mientras que el 33% restante respondió que no habían concurrido, tal como se indica a continuación:

**Gráfico n°1:** Asistencia a los Talleres por parte de los niños de las familias encuestadas

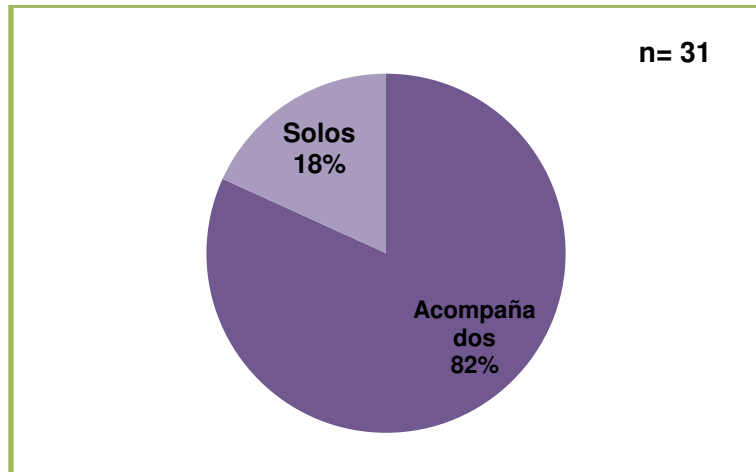


Fuente: Elaboración propia

Los talleres de desayuno y/o merienda saludable, así como los talleres de autoproducción de alimentos en la huerta fueron los que más relevancia han tenido debido a su concurrencia, convocatoria y continuidad, se toman como referencia para describir la concurrencia a los mismos.

En cuanto al taller de desayuno y/o merienda saludable, el 82% de los niños asistieron acompañados por familiares, mientras que el 18% restante lo hizo solo, tal como se indica en el siguiente gráfico:

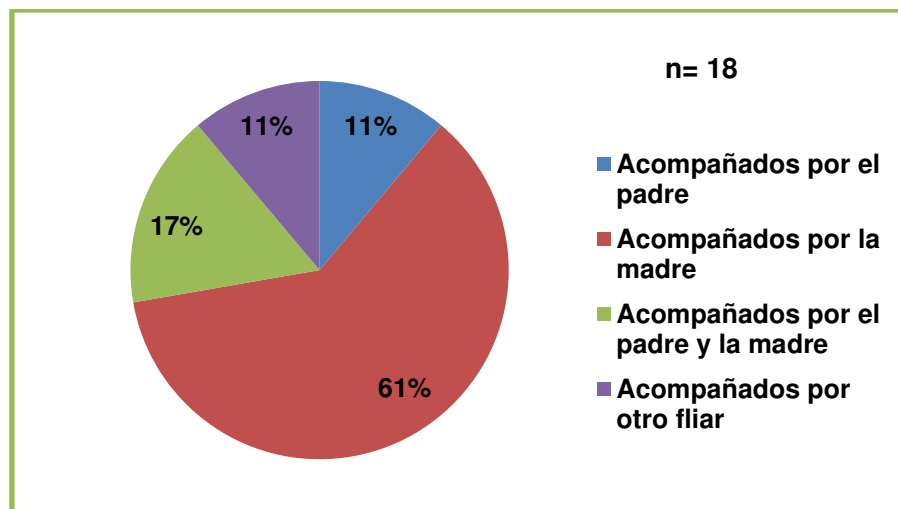
**Gráfico n°2:** Modalidad de asistencia de los niños a los talleres de desayuno y/o merienda saludable



Fuente: Elaboración propia

Entre los que asistieron acompañados, el 61% lo hizo en compañía de la madre, el 11% del padre, el 17% fue acompañado por ambos y un 11% lo hizo en presencia de otro familiar, tal como indica a continuación:

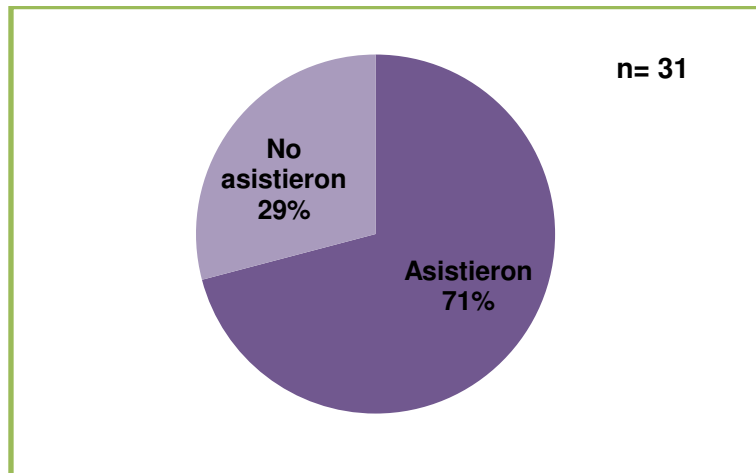
**Gráfico n°3:** Acompañantes de los niños a los talleres de merienda y/o desayuno saludable



Fuente: Elaboración propia

Entre los niños participantes de los talleres, el 71% estuvo presente en las actividades de autoproducción de alimentos en la huerta, como se indica en el siguiente gráfico:

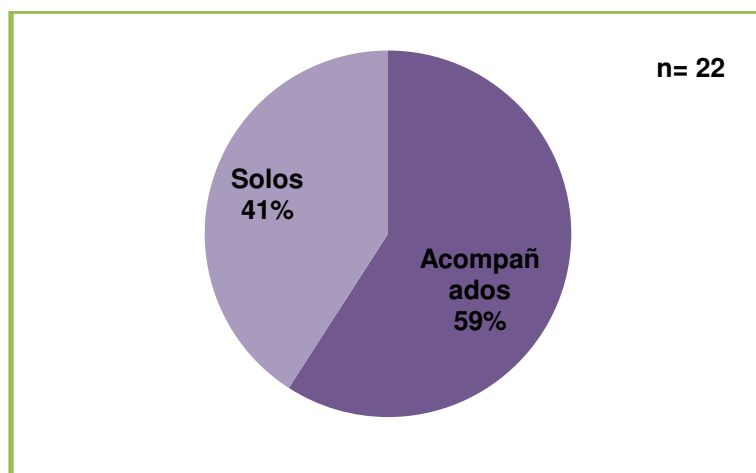
**Gráfico n°4:** Asistencia de los niños de las familias encuestadas al taller de autoproducción de alimentos



Fuente: elaboración propia

Del total de niños asistentes a los talleres de autoproducción de alimentos en la huerta, el 59% participó acompañado de un familiar mientras que el 41% asistió solo, como se indica a continuación:

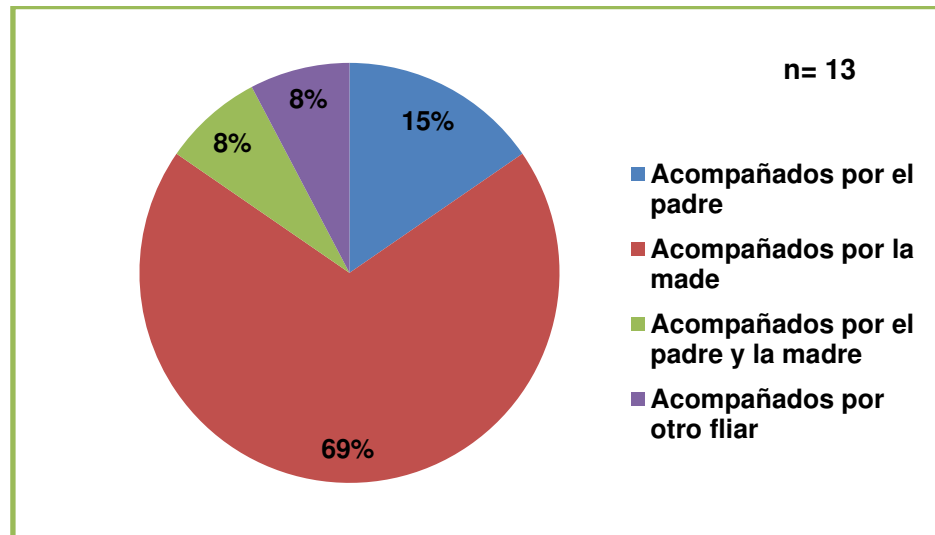
**Gráfico n°5:** Modalidad de asistencia de los niños a los talleres de autoproducción de alimentos en la huerta



Fuente: Elaboración propia

De los niños que fueron acompañados, el 69% lo hizo con su madre, el 16% con el padre, un 7% por ambos y un 7% por otro familiar.

**Gráfico n° 6:** Acompañantes de los niños a los talleres de autoproducción de alimentos en la huerta



Fuente: Elaboración propia

Del total de encuestados que indicaron haber asistido a los talleres, ya sea sólo los niños o estos en compañía de algún padre o tutor, se analizó si se percibía algún cambio en las prácticas y en las representaciones alimentarias.

### **Cambios en Prácticas y Representaciones Alimentarias**

La encuesta realizada a los padres tuvo por objetivo conocer cuáles eran las prácticas y las representaciones alimentarias de las diferentes familias que habían asistido a los talleres y poder indagar acerca de los posibles cambios que se habían realizado a partir de su participación en los mismos.

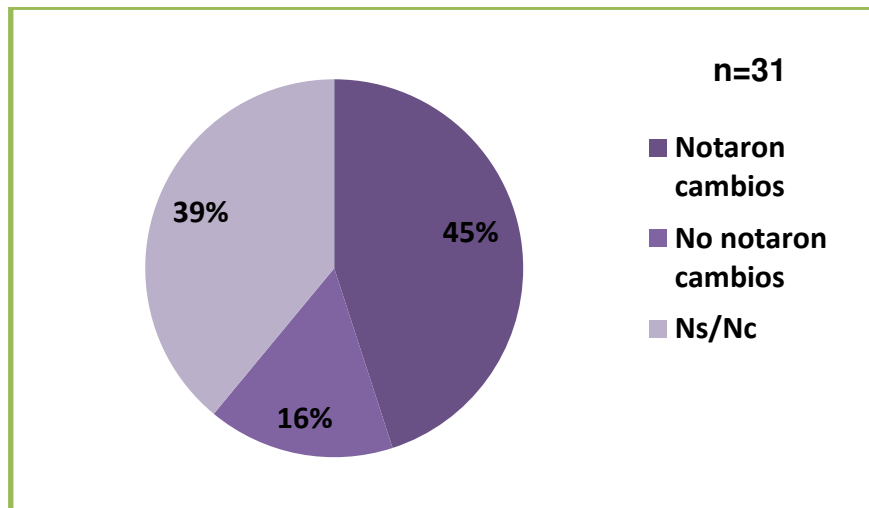
Tal como se indicó anteriormente, cuando se habla de Prácticas Alimentarias, se entiende aquellas conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Cuando se hace referencia a Representaciones Alimentarias, se habla de una forma de pensamiento social, que incluye información, actitudes, prácticas y experiencias, ligadas al alimento, evaluadas, en este caso, a partir del análisis discursivo de los distintos actores.

A continuación, se realiza el análisis de los datos obtenidos en dichas encuestas.

**Realización de las cuatro comidas diarias**

A partir de la pregunta respecto de si habían notado cambios en las prácticas alimentarias relacionadas con la realización de las cuatro comidas diarias, el 45% afirma haber notado algún cambio a partir de la implementación de los talleres del gusto mientras que un 16% manifiesta que no. El 39% restante no responde o su respuesta no es clara por lo que no se la toma como válida. En el siguiente gráfico pueden apreciarse las respuestas:

**Gráfico n° 7:** Cambios en las prácticas alimentarias respecto de la realización de las cuatro comidas diarias.



Fuente: elaboración propia

Entre las respuestas dadas, 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. No existen diferencias significativas en las respuestas dadas por padres del turno tarde y del turno mañana. 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).*

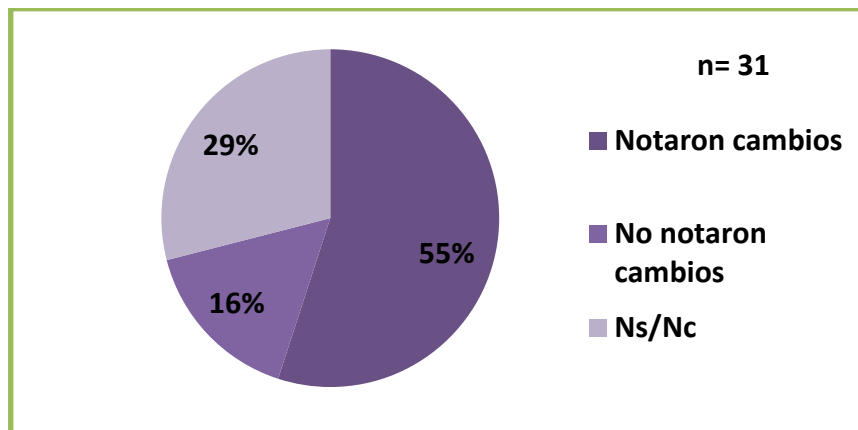
*“Ahora ingerimos en pequeñas porciones, en 4 o 6 comidas, así llegamos con menos apetito a la siguiente comida” (Madre, de Turno Mañana, 30 años).*

*“Siempre preguntan qué vamos a comer y los momentos que les toca. Se agregaron muchas verduras a las comidas” (Madre, de Turno Mañana, 29 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. Asimismo, puede notarse que, en un porcentaje de ellos, pareciera que, si bien lograron comprender la importancia que tiene realizar las comidas de forma ordenada, respetando horarios, variedad y tamaño de las porciones, no han podido llevarlo a la práctica.

A partir de la pregunta respecto de si habían notado cambios en la forma de pensar respecto de la realización de las cuatro comidas diarias, un 55% respondió afirmativamente, mientras que un 16% lo hizo de manera negativa. Un 29% no respondió, tal como se indica a continuación:

**Gráfico n° 8:** Cambios en las representaciones alimentarias respecto de la realización de las cuatro comidas diarias.



Fuente: elaboración propia

Todas las respuestas obtenidas en este punto, 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)*

*“Ahora sé que son importantes” (Madre de Turno Tarde, 29 años)*

*“Ahora lo tomo mucho en cuenta” (Madre de Turno Mañana, 29 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)*

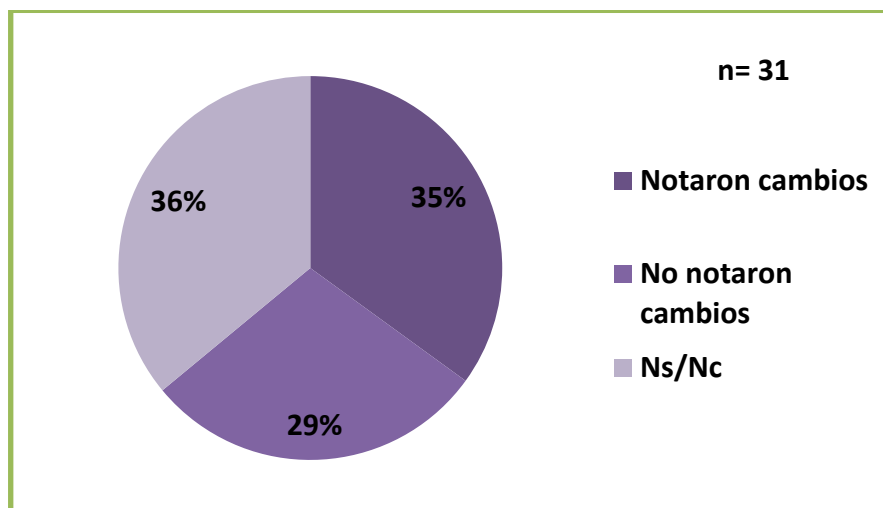
*“Mi hijo ahora come un poco más y variado” (Padre de Turno Tarde, 42 años)*

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.

### **Variedad en el consumo de alimentos**

A partir de la pregunta respecto de si habían notado cambios en las prácticas alimentarias relacionadas al consumo variado de alimentos, un 35% respondió afirmativamente, mientras que un 29% lo hizo en forma negativa. El 36% no respondió (Gráfico n°9).

**Gráfico n°9:** Cambios en las prácticas alimentarias respecto de la variedad en el consumo de alimentos



Fuente: Elaboración propia

La mayoría de las respuestas, 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)*

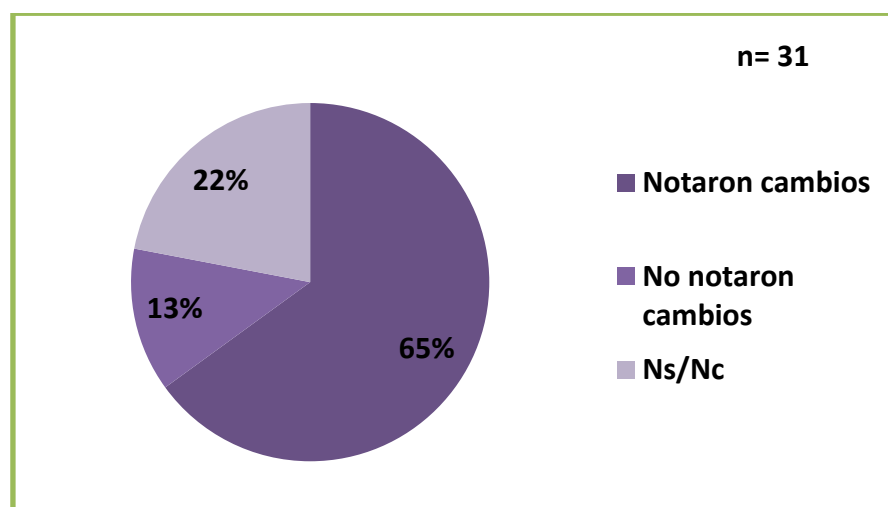
*“Comemos más frutas y verduras en diferentes formas” (Madre de Turno Tarde, 29 años)*

*“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 últimas dos respuestas mencionadas, dan cuenta de que también fueron modificándose no sólo la variedad de alimentos consumidos, sino también la forma de cocción, cuestión trabajada también desde los talleres. No se encontraron diferencias significativas en las respuestas de los dos turnos.

A partir de la pregunta respecto de si habían notado cambios en la forma de pensar respecto del consumo variado de alimentos un 65% respondió afirmativamente, un 13% lo hizo de forma negativa y el 22% restante no dio ninguna respuesta como se indica a cont:

**Gráfico n° 10:** Cambios en las representaciones alimentarias respecto de la variedad en el consumo de alimentos



Fuente: Elaboración propia

Las respuestas obtenidas por los encuestados ante esta pregunta, dan cuenta de que han ido incorporando alimentos nuevos y han podido tomar conciencia de la importancia que esto tiene para su salud. Una de las madres del turno mañana, manifiesta muy claramente esta idea cuando afirma:

*“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)*

*“Hacemos los helados con frutas o licuados y hacemos el yogur con edulcorante” (Madre de Turno Mañana, 29 años)*

*“No comía bocadillos de acelga y ahora sí” (Madre de Turno Tarde, 47 años)*

*“Fueron incorporando legumbres y algunos vegetales verdes” (Madre de turno Tarde, 39 años)*

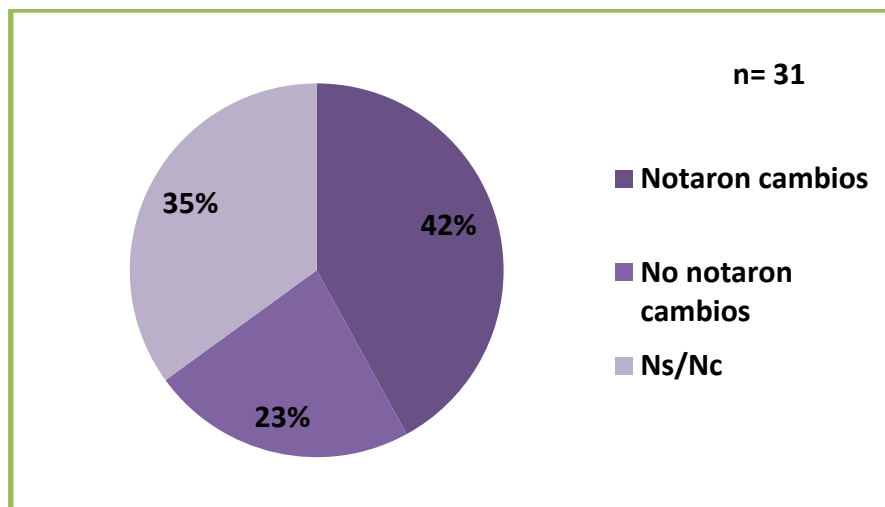
*“Mayor consumo de frutas, verduras, etc” (Madre de Turno Tarde, 26 años)*

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. Recordemos que tal como se indicó anteriormente, el hecho de probar nuevos sabores y texturas aumenta la flexibilidad a continuar probando nuevos alimentos.

**Desayuno**

A partir de la pregunta respecto de si habían notado cambios en las prácticas alimentarias relacionadas con el desayuno, un 42% manifestó que se había producido algún tipo de cambio, mientras que un 23% indica no haber percibido cambios en relación a esta cuestión con posterioridad a los talleres. El 35% restante no responde o su respuesta no es clara.

**Gráfico n° 11:** Cambios en las prácticas alimentarias respecto de la realización del desayuno



Fuente: Elaboración propia

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 tres 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)*

*“Cambiamos en que nos levantamos más temprano para que los chicos tomen su desayuno antes de ir a la escuela”. (Madre de Turno Mañana, 27 años)*

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

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

*“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)*

*“Comemos menos galletitas y más yogur o licuados” (Madre de Turno Tarde, 56 años)*

*“Que ahora está tomando más leche” (Madre de Turno Tarde, 34 años)*

*“Desayuna más sano” (Madre de Turno Mañana, 29 años)*

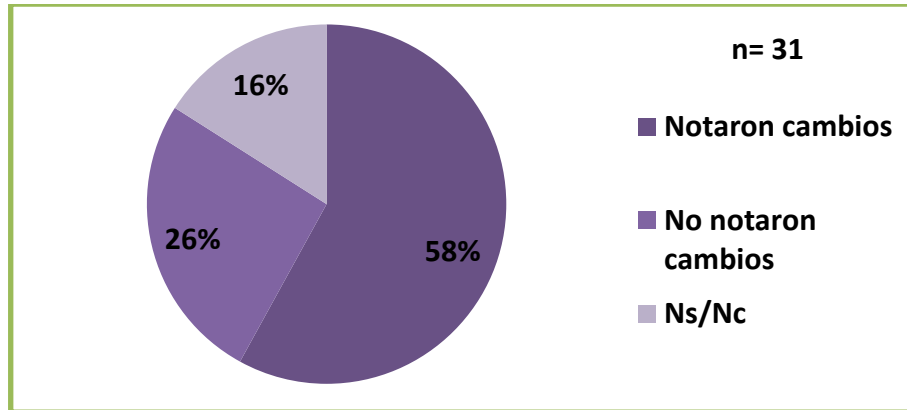
*“Desayuna más variado” (Madre de Turno Tarde, 37 años)*

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.

A partir de la pregunta respecto de si habían notado cambios en la forma de pensar respecto de la realización del desayuno (Gráfico n° 12), un 58% respondió afirmativamente, mientras un 26% respondió de manera negativa. El 16% restante no emitió respuesta.

**Gráfico n° 12:** Cambios en las representaciones alimentarias respecto del desayuno



Fuente: elaboración propia

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)*

*“La importancia de un desayuno variado hace que nuestro cuerpo tenga energía y llegemos con menos apetito a la siguiente ingesta” (Madre de Turno Mañana, 30 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)*

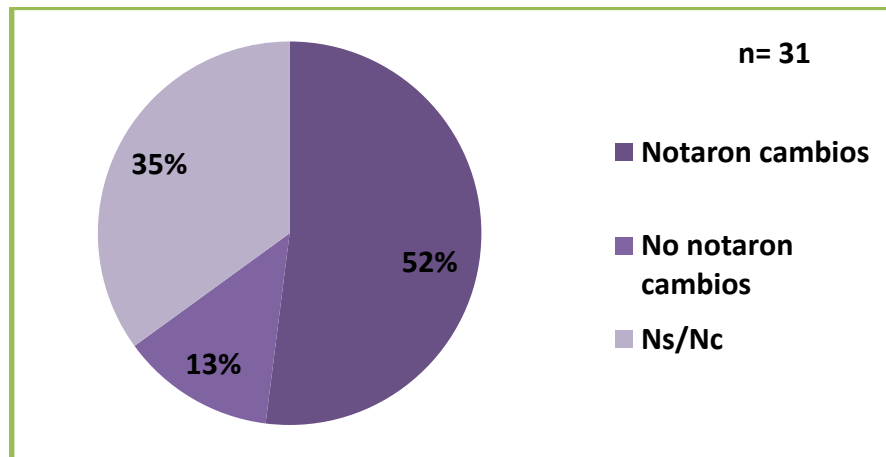
En las respuestas brindadas, si bien muchas de ellas hacen referencia más a las prácticas que a las representaciones existentes en torno al desayuno y su importancia en la alimentación, puede decirse que han podido ampliar su universo culinario y el desayuno

comienza a tener en cuenta cuestiones de horario, de calidad y de la variedad de posibilidades para realizar un desayuno saludable.

**Comensalidad familiar**

A partir de la pregunta respecto de si habían notado cambios en las prácticas alimentarias relacionadas al momento de comer en familia, un 52% respondió afirmativamente y un 13% lo hizo de manera negativa. El 35% restante no manifestó respuesta o lo hizo de forma confusa por lo que no se consideró válida. En el siguiente gráfico pueden verse reflejadas dichas respuestas:

**Gráfico n° 13:** Cambios en las prácticas alimentarias respecto de la comensalidad familiar



Fuente: Elaboración propia

Las respuestas acerca de cuáles habían sido dichos cambios, 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)*

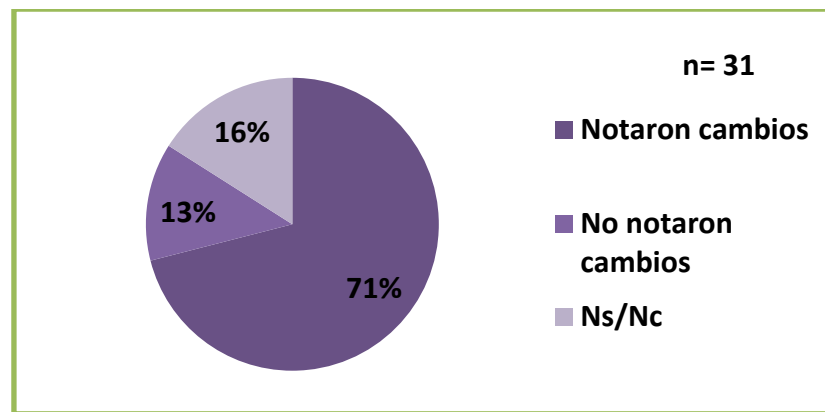
*“(mi hijo) en la cena participa en cocinar y en poner los cubiertos” (Madre de Turno Tarde, 47 años)*

*“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. Asimismo, en lo referente al desayuno puntualmente, son pocos los que en sus respuestas reflejan que lo realizan en familia, sino que lo consideran importante para sus hijos, pero sin compartirlo con ellos.

A partir de la pregunta respecto de si habían notado cambios en la forma de pensar respecto de comer en familia, un 71% indicó que sí mientras que un 13% respondió negativamente. El 16% restante no dio respuesta, tal como se indica a continuación:

**Gráfico n° 14:** Cambios en las representaciones alimentarias respecto de la comensalidad familiar



Fuente: Elaboración propia

En este punto 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)*

*“Compartir la comida y escucharnos” (Madre de Turno Mañana, 45 años)*

*“La conversación en familia” (Madre de Turno Mañana, 29 años)*

*“Ahora ayuda a poner la mesa” (Madre de Turno Tarde, 53 años)*

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



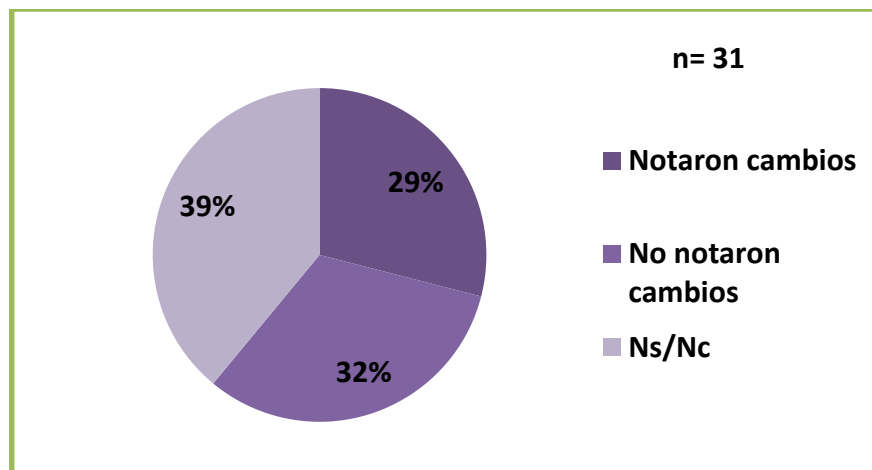
*“Porque es bueno que estés siempre en familia y se come mucho mejor al estar todos unidos” (Madre de Turno Tarde 21 años)*

*“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)*

**Consumo de snacks, golosinas y bebidas azucaradas**

A partir de la pregunta respecto de si habían notado cambios en las prácticas alimentarias relacionadas al consumo de estos alimentos, las respuestas fueron las siguientes: un 29% indicó que sí había generado modificaciones, un 32% respondió que no y un 39% no otorgó ninguna respuesta, como se indica a continuación:

**Gráfico n° 15:** Cambios en las prácticas alimentarias respecto del consumo de snacks, golosinas y bebidas azucaradas



Fuente: Elaboración propia

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

*“Se comen mucho menos” (Madre de Turno Tarde, 29 años)*

*“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 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.

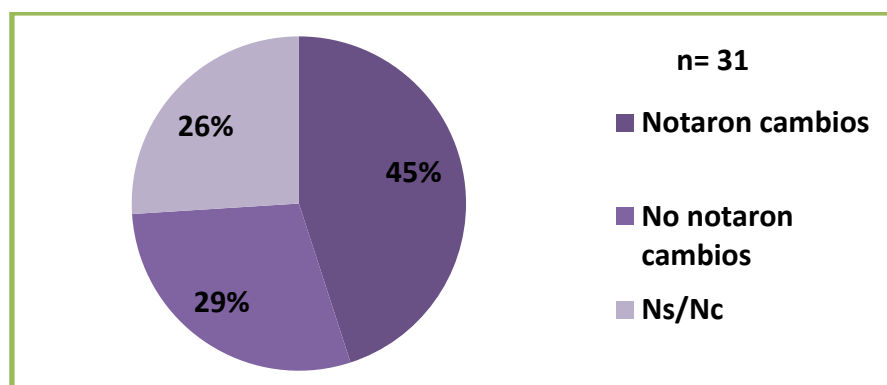
*“Cambios de hábitos, por ejemplo, una comida rápida para mis hijos o una ingesta de pasada del colegio o jardín, es pasar por la verdulería y que se elijan una fruta que quieran: sí, una fruta, como si eligieran una golosina, pero en la verdulería” (Madre de Turno Mañana, 30 años)*

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 dificultoso 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.

A partir de la pregunta respecto de si habían notado cambios en la forma de pensar respecto del consumo de snacks, golosinas y bebidas azucaradas, un 45% respondió afirmativamente mientras que un 29% lo hizo de manera negativa. Un 26% restante, no respondió:

**Gráfico n° 16:** Cambios en las representaciones alimentarias respecto del consumo de snacks, golosinas y bebidas azucaradas



Fuente: Elaboración propia

Ante esta cuestión, 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)*

*“Come lo normal fin de semana o cumpleaños” (Madre de Turno Tarde, 39 años)*

*“Se le restringe en lo posible las golosinas” (Madre de Turno Mañana, 45 años)*

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

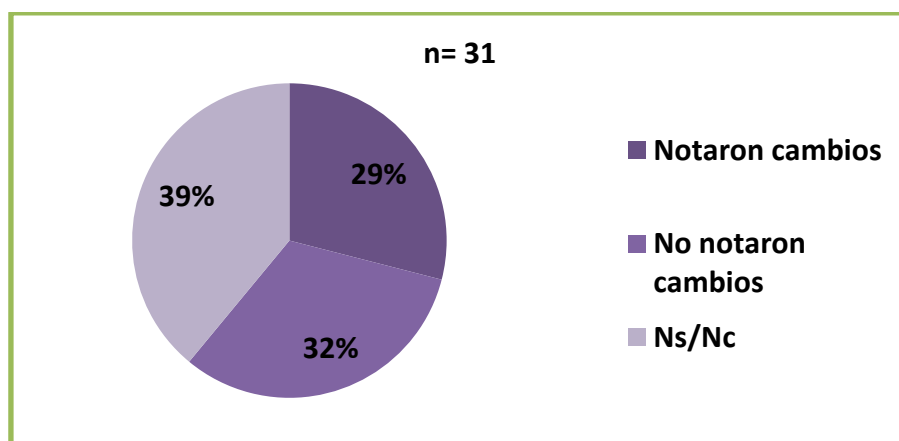
*“Comemos en los cumpleaños o en alguna fiesta” (Madre de Turno Tarde, 29 años)*

*“Un poco en ocasiones de cumpleaños” (Madre de Turno Tarde, 21 años)*

### **Elaboración de alimentos en el hogar y Autoproducción de alimentos en la Huerta**

A partir de la pregunta respecto de si habían notado cambios en las prácticas alimentarias relacionadas a la autoproducción de alimentos en la huerta, un 29% respondió que sí, un 32% respondió que no y un 39% no emitió respuesta.

**Gráfico n° 16:** Cambios en las prácticas alimentarias respecto de la elaboración de alimentos en el hogar y autoproducción de alimentos en la huerta



Fuente: Elaboración propia

Entre las respuestas afirmativas y al indagar sobre cuáles fueron esos cambios, 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)*

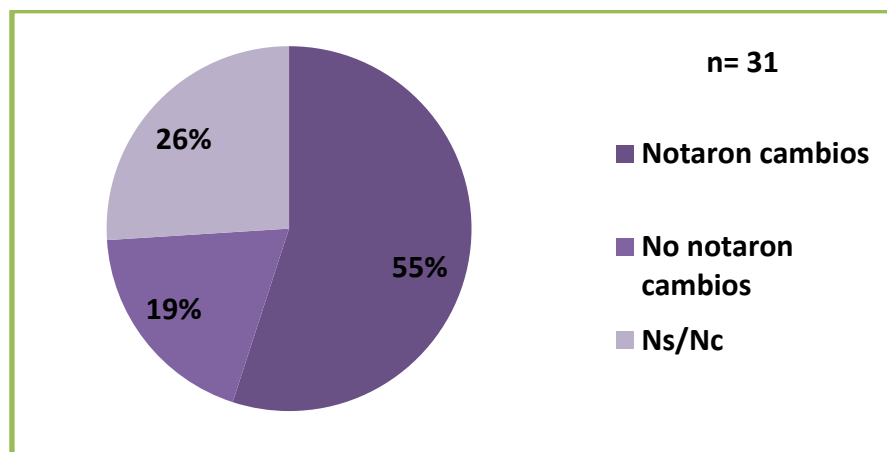
*“Hicimos una huerta familiar” (Madre de Turno Tarde, 38 años)*

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)*

En esta línea, a partir de la pregunta respecto de si habían notado cambios en la forma de pensar respecto de la elaboración de sus propios alimentos en la huerta familiar, las respuestas fueron las siguientes: un 55% indicó hubo algún cambio, mientras que un 19% indicó que no. El 26% restante no dio respuesta.

**Gráfico n° 17:** Cambios en las representaciones alimentarias respecto de la elaboración de alimentos en el hogar y autoproducción de alimentos en la huerta



Fuente: elaboración propia

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:

*“Hacemos comidas más sanas” (Madre de Turno Mañana, 43 años)*

*“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)*

*“No soy muy creativa en ese tema, pero de a poco voy haciendo cosas” (Madre de Turno Tarde, 31 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.

También algunas madres frente a esta pregunta manifiestan el interés de sus hijos para ayudar en la cocina, lo cual coincide con lo analizado en la sección anterior donde se analizaron las prácticas.

*“Le encanta y experimenta algo nuevo” (Madre de Turno Mañana, 29 años)*

*“Le encanta ayudar” (Madre de Turno Mañana, 29 años)*

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)*

### **Concepto de Alimentación Saludable**

A los 46 encuestados se les realizó la pregunta acerca de lo que ellos entienden por Alimentación saludable. Del total, respondió a esta pregunta el 78%, de los cuales el 61% había asistido a los talleres y el 39% restante no.

Se realiza el análisis considerando a aquellos que asistieron a los talleres y aquellos que no, para poder establecer si existen diferencias significativas en ambos grupos en cuanto a este concepto.

Se considera que alimentación saludable es “aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana” y en las recomendaciones dadas en las Guías Alimentarias para la Población Argentina del año 2015, se consideran los conceptos de variedad, porciones adecuadas, consumo de frutas y verduras, consumo de cereales y legumbres, consumo variado y moderado de carnes, limitar el consumo de alimentos con elevado contenido de sal, azúcar y grasas (Ministerio de Salud de la Nación, 2015). Para analizar las respuestas, se realizaron varias categorías en base a esta definición y a las respuestas obtenidas en las encuestas, que agregaban otros conceptos como los métodos de cocción y la comensalidad familiar. Se analiza principalmente la calidad de la respuesta brindada por cada grupo, tomando como referencia la anteriormente mencionada.

Las categorías planteadas fueron las siguientes:

- ✓ Alimentación Saludable como consumo de alimentos variados (frutas y verduras, carnes, cereales, legumbres, lácteos, agua)
- ✓ Alimentación Saludable como el respeto por las cuatro comidas diarias.
- ✓ Alimentación Saludable como el uso de métodos de cocción sanos y correctos.
- ✓ Alimentación Saludable como la eliminación de la dieta de alimentos poco saludables y obesogénicos como snacks, golosinas, grasas saturadas, bebidas azucaradas, sal.
- ✓ Alimentación Saludable como comer en familia.

Se analizó cada una de las respuestas, evaluando cuáles categorías de las antes mencionadas estaban presentes y se obtuvieron las siguientes respuestas:

Asistentes a los Talleres del Gusto	Inasistentes a los Talleres del Gusto
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Consumo <b>variado</b> de alimentos: 22%</li> <li>✓ Realización de las <b>cuatro comidas</b> diarias: 14%</li> <li>✓ <b>Eliminación de alimentos obesogénicos</b>: 14%</li> <li>✓ <b>Comer en familia</b>: 4%</li> <li>✓ Consumo <b>variado</b> de alimentos; <b>eliminación de alimentos obesogénicos</b>: 14%</li> <li>✓ Consumo <b>variado</b> de alimentos; <b>realización de las cuatro comidas diarias</b>: 14%</li> <li>✓ Consumo <b>variado</b> de alimentos; <b>métodos de cocción adecuados</b>: 4%</li> <li>✓ No responde: 14%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Consumo <b>variado</b> de alimentos: 50%</li> <li>✓ Realización de las <b>cuatro comidas diarias</b>: 7%</li> <li>✓ Consumo <b>variado</b> de alimentos y <b>realización de las cuatro comidas diarias</b>: 29%</li> <li>✓ <b>Eliminación de alimentos obesogénicos</b>; <b>métodos de cocción adecuados</b>: 7%</li> <li>✓ No responde: 7%</li> </ul>

Fuente: Realizado a partir de las respuestas obtenidas

Al observar las respuestas brindadas por un grupo y otro de padres, podemos dar cuenta de que quienes asistieron a los talleres presentan repuestas más completas que el resto de los encuestados. Hay respuestas como “comer en familia” que, si bien no aparece en un alto porcentaje, sólo se observa en el grupo asistente a los talleres y tal como se expresó a lo largo del trabajo, es la comensalidad colectiva y familiar una de las cuestiones que se intenta trabajar en dichos talleres además de lo específicamente nutricional.

El consumir alimentos variados es la respuesta que más se repite en ambos casos, pero en quienes asistieron a los talleres, se complementa junto con un buen método de cocción, con la realización de las cuatro comidas a lo largo del día y con la eliminación de alimentos considerados poco saludables u obesogénicos como los snacks, las golosinas, las bebidas azucaradas, las grasas saturadas.

Aquellos que ejemplifican su respuesta acerca del consumo variado de alimentos, mencionan en primer lugar las frutas y las verduras como el pilar principal para una vida saludable.

En **Anexo 8** se adjuntan las respuestas textuales brindadas por los encuestados. Evaluando dichas respuestas, se elaboraron las siguientes nubes de palabras, que dan muestra de los conceptos que más se reiteran en uno y en otro grupo:



Fuente: Elaborado a partir de las respuestas obtenidas.

**Familias- Análisis de entrevistas**

Se realizaron seis entrevistas semi estructuradas a padres y madres de niños del jardín. Tres de ellos habían asistido a los talleres y otros tres no.

Entre aquellos que no habían participado de ninguno de los talleres, se indagó respecto del concepto de alimentación saludable y acerca de qué pensaban en relación al lugar que puede tener la escuela en la educación alimentaria.

El concepto de alimentación saludable no varió en ningún caso de lo planteado anteriormente, dado que todos hicieron hincapié en la variedad como elemento principal. En cuanto al lugar que ocupan las instituciones educativas para transmitir información y conocimiento acerca de la alimentación, coinciden en que, si bien es importante, el rol principal lo ejercen las familias desde sus hogares:

*“Desde el jardín creo que está bien trabajar con talleres, probar alimentos, que hagan cosas para que prueben, pero creo que parte más desde la casa. No creo que la escuela sea fundamental, creo que ayuda desde los talleres” (Madre 1, 22 años).*

*“Creo q es importante que se trate tanto desde el jardín como en la casa” (Padre1, 43 años).*

Las respuestas a esta misma pregunta, en aquellos que asistieron a los talleres, tienen la particularidad de que, si bien consideran importante que los hábitos los estimulen desde sus hogares, también rescatan el trabajo realizado desde el Jardín, e incluso plantean cuáles propuestas fueron a su criterio las más interesantes. Se destaca por lo tanto la importancia de impartir conocimientos desde la institución, para poder reproducirlos en sus hogares:

*“Yo pienso que la educación se tiene que dar desde la casa. Desde la escuela en realidad nosotros aprendimos desde que llegaron ustedes, que aprendimos como hacer la huerta, como alimentarse. Me gustaría aprender más sobre huerta” (Madre 5, 29 años).*

*“Estaría bueno también que haya kioscos saludables, para lo que hacemos en casa se pueda apoyar desde la escuela. Que tengan las mismas cosas que le damos en casa. Me gustaría saber más de golosinas, los colorantes que hay en las golosinas, lo que tienen las gaseosas. Me gustaría trabajar con alimentos. Hay muchas cosas que uno desconoce y se las damos a nuestros hijos pensando que estamos haciendo un bien y no es así” (Madre 3, 42 años).*

En el caso de aquellos que habían participado en alguno de los Talleres realizados, se indagó principalmente respecto de los posibles cambios que habían percibido o no en los hábitos alimentarios de sus hijos y del grupo familiar en general.

Los tres entrevistados coinciden en que se generaron ciertas modificaciones que pudieron perdurar a lo largo del tiempo y que se trasladaron al resto del grupo familiar. Una de las madres entrevistadas, que había asistido a los talleres de desayuno saludable y que había participado de la huerta, rescata que, a partir de lo aprendido allí, cambiaron la alimentación familiar incorporando frutas y verduras como pilar de sus comidas, en lugar de los cereales que consumían antes en abundancia. Manifiesta una modificación en su manera



de concebir los alimentos que son buenos para su familia y que a la vez son accesibles desde lo económico, ya que, al haber realizado su propia huerta, puede ahora acceder a alimentos de forma más sana y accesible, repercutiendo esto en la salud suya y en la de sus hijos. Cuando se le consulta respecto del lugar que se le da a la alimentación, comenta:

*“La importancia que le damos a la alimentación cambió mucho. Porque antes como yo trabajaba y mi marido trabajaba, no le dábamos importancia a la alimentación y ahora sí. Ahora sabemos cómo comer verduras y frutas. En muchos lugares sé que no se puede comer porque si compras una cosa no te alcanza la plata para la otra. Pero uno va aprendiendo, nosotros por ejemplo ahora hicimos una huerta en mi casa. El año pasado teníamos acelga, zapallo, ahora tenemos rabanito, tomate, zanahoria y todo eso lo comemos (...) Antes nosotros éramos de consumir solo pasta porque era lo más barato, pero al hacer la huerta en casa, sacamos de ahí y comemos eso” (Madre 3, 42 años).*

Esa misma madre también hace referencia a la importancia de comer en familia a partir de lo trabajado en los talleres:

*“Antes se comía rápido, medio corriendo y ahora no, ahora estamos todos, toda la familia, todos esperamos que venga el que falta para empezar a comer, en la mesa, charlamos, que antes no lo hacíamos” (Madre 3, 42 años).*

Otra de las madres que había asistido al taller de desayuno saludable, también nota cambios en su hijo y en el grupo familiar en general, respecto de la realización del desayuno, ya que no solo ahora insiste con que se realice diariamente si no que se encarga de una adecuada calidad del mismo, incluyendo alimentos más variados como frutas, cereales y lácteos. También, en relación a la calidad de los alimentos que consumen, ha podido eliminar algunas falsas creencias como por ejemplo que las galletitas son una mejor opción que el pan, así como un mayor interés por consumir mayor cantidad de verduras y frutas:

*“Ahora insisto con el desayuno a la mañana y que no sea solo un yogur. Eso se pudo mantener. También comer más frutas, lácteos y no tantas facturas y galletitas. Yo pensaba que las galletitas no tenían tantas calorías y que eran mejor que pan y aprendí que no. Como también creía que la marca X por ejemplo era buena y explicaron que no, que hay publicidad engañosa dirigida a los pares o a los niños para convertirlos en consumidores de tales productos. Y pensé en hacer una huerta, pero como no tengo tanto tiempo este año quedo medio ahí, pero el año pasado hice una” (Madre 4, 26 años).*

La última de las madres entrevistadas, quien había asistido a todos los talleres realizados por el proyecto en el Jardín, manifiesta su entusiasmo y el de sus hijas por el trabajo realizado y expresa que sus hijas a partir de estas experiencias poseen una mayor apertura para probar alimentos nuevos y que finalmente son incorporados a su alimentación diaria. Comenta que a partir de los talleres se dio cuenta que era una cuestión a modificar las maneras de hacérselos probar. Considera que sus hijas han internalizado conocimientos acerca de lo alimentario en relación a la salud, a partir de lo que pudieron aprender en la escuela a partir de los talleres y de lo expresado por el nutricionista.

*“Mi hija probó alimentos que antes no había probado, por ejemplo, coliflor y brócoli. Yo nunca le había dado, pero ella me pidió. Y ahora vamos a la verdulería y pregunta, quiere conocer, quiere saber y probar (...), hay cosas que a mí no me gustan y no las compraba porque a mí no me gustaban y pensaba que seguro a mi familia no le iba a gustar, pero ahora lo compro porque por ahí a ella sí.”*

*“Me pareció muy bien que venga el nutricionista y que les hable a los chicos. Les explica que si uno está pasado de peso tiene que hacer una dieta pero que eso no significa no comer sino comer para estar mejor, ya tiene eso. Yo tengo una nena más grande, que viene y hace varios años con esto en el jardín y el otro día fue al médico y ella le hacía preguntas. Sabe que uno alto no va a pesar lo mismo que uno más petiso. Y también con las comidas, si comemos por ejemplo fideos entonces pregunta si también compré fruta, porque sabe que eso también lo tiene que comer (Madre 5, 29 años).*

Esta madre también rescata la comensalidad familiar como un aspecto que no se tenía tan en cuenta y que a partir de los talleres pudo modificarse, ponerse en valor y sostenerse:

*“Acá nos hablaban mucho de que compartamos una comida familiar, pero mi marido trabaja y no está ni en el desayuno ni en el almuerzo ni en la merienda. Entonces como está en la cena no más, nos empezamos a quedar más tiempo en la mesa después de terminar de cenar y nos tomamos un té o algo así para quedarnos más. O por ejemplo ahora que hace calor hacemos algún licuado, o algo así. Como si hiciéramos también un desayuno” (Madre 5, 29 años).*

A modo de síntesis, podemos destacar los siguientes aspectos, que muestran no solo cambios en las prácticas de las familias sino también en las representaciones acerca de los alimentos:

- ✓ Mayor valoración y consumo de frutas y verduras.
- ✓ Mayor valoración e incorporación de un desayuno completo y de calidad.
- ✓ Mayor apertura a incorporar alimentos nuevos.
- ✓ Autoproducción de alimentos en sus hogares como recurso para consumir alimentos de mayor calidad nutricional y más económicos.
- ✓ Reconocimiento de la importancia de comer en familia.
- ✓ Eliminación de falsas creencias en torno a lo alimentario.
- ✓ Interés en temáticas alimentarias para poder incorporar hábitos más saludables.

### **Los niños y la huerta escolar**

Como se indicó anteriormente, durante el año 2012, se trabajó principalmente en Huerta, cuestión que fue motivada por la presencia y participación de estudiantes del Proyecto de Extensión. Se impulsó principalmente que la huerta se realizara en el establecimiento, dado que se contaba con un espacio propicio para realizarla. En este sentido, se resalta el **lugar que la huerta comenzó a ocupar desde el punto de vista institucional**, conformándose en un pilar fundamental de las actividades relacionadas a la Educación Alimentaria y Ambiental. Así lo destaca la docente que se encontraba a cargo de este espacio:

*“Hablar de Huerta significa hablar de un Proyecto Institucional que va tomando cada vez más fuerza” (Docente, 40 años).*

Al indagar acerca de los **motivos de los cambios percibidos y del impacto producido por los talleres y en particular por la Huerta**, se identifica el hecho de “lo vivencial” como factor principal para apropiarse del conocimiento y de las actividades, lo que lo convierte en decisivo para el aprendizaje.

*“Vivenciarlo es lo que te hace un clic, te hace apropiarse de las cosas, (...) y yo creo que cuando vos más lo vivencias te apropias de eso, lo haces tuyo, entonces yo creo que fue eso, vivenciarlo es lo que nos tocó (...) Vivenciarlo, vivenciarlo con ellos (con los niños), apropiarse y saber que ellos pueden sembrar sus propios alimentos, cosecharlos, comerlos, en forma sana, sin agroquímicos y que se puede hacer en casa también” (Docente, 40 años).*

Respecto de la **persistencia de los cambios percibidos**, del entusiasmo en relación a la huerta y **el lugar que ocupa en el pensamiento de los niños**, se destaca que luego del

trabajo más intenso durante el año 2012 y 2013, los niños vuelven a pedir que se los lleve allí, sea o no propuesto por las docentes.

*“Yo creo que sí, que los cambios persisten. Hace dos días los nenes me pidieron de ir a la huerta: ‘este año no nos llevaste’, me reclamaban. Entonces fuimos y estuvimos mirando qué se necesitaba para mejorarla. Se nos ocurrió arreglar el espantapájaros, pintar la pared. Es un espacio que para ellos es importante y reconocen y a la vez las familias saben que trabajamos con la huerta”(Docente, 38 años).*

Durante el año 2014 se indica que si bien las actividades no son tan intensas como lo fueron años anteriores, el espacio continúa vigente y lo van tomando las diferentes docentes de cada sala según lo vayan adaptando a su proyecto educativo anual o a la demanda misma de los niños. Es importante dar cuenta de que la huerta ya ocupa un lugar institucional de relevancia.

*“Este año hay una de las maestras que ya está trabajando en la huerta, pero hay otras que van a trabajar después de las vacaciones. Para el que lo quiera tomar, el espacio está, hemos participado, hemos hecho un concurso de espantapájaros. Lo que pasa es que la huerta necesita mantenimiento, un compromiso constante y a veces no es fácil, nosotras al principio les pedimos mucho a los papás, a la entrada, pero es importante que en cada sala cada docente se tome ese compromiso, porque es la única forma.” (Vicedirectora, 50 años)*

Tal como se puso de manifiesto al escribir las actividades realizadas en este espacio, los niños fueron participando de todo el proceso de producción de alimentos en la huerta, desde el preparado de la tierra hasta la cosecha y consumo de los alimentos. Se le dotó de un **valor muy importante al consumo, como instancia final de su propia producción de alimentos**, al punto tal de que los niños probaron vegetales nunca consumidos antes y en su estado natural, sin cocción ni preparación elaborada y casi sin condimentos.

*“Y los chicos interesarse por esos productos de la huerta e interesarse todos y decir ‘qué bueno lo probamos todos porque lo hicimos nosotros’ (...) Producirlo y comerlo. Lo que fue ese día que todos probaron y decíamos ‘no puedo creer’, probaron todo, las hojas, los rabanitos, solo con aceite y estaban todos ‘yo, yo, yo’ Cada uno sacaba sus rabanitos, para llevarlo y después hacer su ensalada y comerlo ese mismo día, acá en el jardín lo hicimos. Después lo comentamos en la salida con los papás (...) También conocieron el raleo, bueno actividades miles” (Docente, 40 años).*

A la vez, se trabajaba desde la información en la sala, adaptado por supuesto a la edad de los niños mediante juegos, dibujos, cuentos, la incorporación de un títere a quien le contaban lo que iban realizando en cada uno de los pasos y esto motivaba la búsqueda de información en sus casas y trasladaban sus curiosidades o dudas en torno a la temática a la docente.

*“Se produjeron cambios en el intercambio de las secciones porque, por ejemplo, un día vino un nene con un papá y a través de ese papá salió el tema de qué era la papa. Lo investigamos, nos dimos cuenta de que era un tubérculo, como la batata. Bueno, lo compartimos con otras salas que habían hecho germinadores y también almácigos. Compartimos en un momento de intercambio lo que ya habíamos aprendido (...) Vimos si cada uno en su casa tenía alguna planta, si alguien tenía huerta en casa, etc.” (Docente, 40 años).*

Las docentes manifiestan 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.

*“Así que hemos sembrado, hemos cosechado y hemos consumido los alimentos de la huerta. Por ejemplo, hicimos ensalada de lechuga y rabanito. Nenes que en la vida habían comido rabanito empezaron a pedirles a sus papás que les compren rabanitos. Hicieron dos bowl de ensaladas y se los comieron como si fuera el mejor manjar del mundo (...) También respecto de lo que toman. La mayoría tomaba jugo o gaseosa y a partir de este proyecto y de lo charlado en la sala hubo nenes que me decían: ‘señorita yo ahora tomo agua con las comidas’” (Docente, 38 años).*

En relación a las familias, se describe cómo varios padres y madres fueron los que colaboraban con la preparación de la tierra y las actividades que requerían más ayuda y cómo al verse motivados con esta actividad, armaron una huerta en sus propios hogares. De este modo, también pudieron muchas familias darse cuenta de que no es necesario tanto dinero para poder acceder a alimentos saludables.

*“Hubo papás que hicieron huertas en la casa para comer más saludable. Eso lo han comentado en reuniones de padres, que a partir de cosas que hicieron en el jardín, el proyecto y la huerta, han podido hacer su propia huerta” (Docente, 38 años).*

*“A mí me parece que con que uno haya hecho una huerta ya para mí es un montón. Pero hubo unos cuantos que a lo largo de todo este tiempo se concientizaron de que podían tener a pesar de su situación económica. Como les conseguimos las semillas para que ellos pudieran plantar, hubo un crecimiento en ese aspecto” (Directora, 50 años).*

También se menciona el hecho de tener bibliografía de consulta como un aspecto importante, dado que más allá del conocimiento que puedan tener las docentes, o de la información que puedan llegar a consultar, contar con las fuentes apropiadas les permite saber por qué se hace lo que se hace. Por otro lado, el hecho de trabajar en equipo, con estudiantes y profesionales de otras carreras, permitió una mayor motivación y un mayor compromiso. Se destaca la importancia de la continuidad y el compromiso en el trabajo, la organización, las reuniones realizadas para planificar cada una de las actividades y la comunicación entre los distintos miembros. Por lo tanto, puede verse destacada la conformación de un equipo de trabajo con formación en la temática y con un sostén bibliográfico acorde. Una de las docentes considera que:

*“Hay muchos valores que se necesitan para que se logre la multiplicación: la información, la llegada a la sala, a nivel institucional la comunicación, la comunicación con los padres (...) Realizar la huerta en compañía de una estudiante universitaria estando en la sala todos los martes para mí fue muy importante porque proyectábamos juntas lo que íbamos a hacer, la planificábamos, las comentábamos y realmente ayudó a la organización, a compartir, a tener comunicación fuera de lo escolar, nos comunicábamos por mail con diferentes informaciones y fue primordial también el apoyo del Centro de Salud y de poder trabajar así en red” (Docente, 40 años).*

Por lo tanto, puede resumirse la mirada de los docentes y directivos respecto de la Huerta, en los siguientes ítems:

- ✓ Huerta como Proyecto Institucional y espacio de trabajo de docentes, niños y familias.
- ✓ Trabajo en red con otras instituciones.
- ✓ Importancia del aspecto vivencial (praxis) para garantizar el aprendizaje y la persistencia de los cambios.
- ✓ Importancia de la participación durante todo el proceso de producción, incluido el consumo y la elaboración.
- ✓ Persistencia del reconocimiento del espacio y del interés por parte de los niños.
- ✓ Soporte bibliográfico, formación y trabajo en equipo como pilares fundamentales al momento de llevar a cabo la huerta de manera planificada.

Talleres del Gusto:  
su influencia en las Representaciones  
y Prácticas Alimentarias.

# > Conclusiones



Existe en nuestro país un marcado aumento de problemas de salud ligados a la alimentación, principalmente enfermedades crónicas no transmisibles. Esta problemática está presente en todos los estratos sociales y están ligados, entre otras cosas, a la rigidez y monotonía de los patrones alimentarios. Se ha demostrado que estos problemas no dependen tan solo de la posibilidad de acceso a los alimentos, sino que también existen cuestiones sociales, simbólicas y culturales que se ponen en juego a la hora de elegir tal o cual alimento, así como al momento de considerarlo “bueno para comer”.

En este sentido, se hace fundamental el rol de la Educación Alimentaria Nutricional, dado que nada nos garantiza que, si se mejora el acceso a los alimentos, visto éste como la mejora en la capacidad de compra principalmente, las personas elegirían alimentos saludables. La Educación se convierte de este modo en un pilar fundamental a la hora de desarrollar políticas alimentarias integrales que generen modificaciones en los hábitos alimentarios, en la forma de preparación de los alimentos, en la compra de los mismos y en el cuidado del ambiente.

Este trabajo tuvo por finalidad analizar un Proyecto de Educación Alimentaria y los cambios que se produjeron a partir de su implementación en los miembros de una comunidad educativa y en la institución, tanto a nivel de las prácticas como así también de las representaciones alimentarias.

El mencionado Proyecto, a la vez, ha tenido como objetivo, a partir del trabajo interdisciplinario, dar una visión integral a la cuestión alimentaria, dejando de lado posturas netamente biologicistas y reemplazándolas por otras con mayor atención en las cuestiones sociales y culturales. Su finalidad fue principalmente promover la salud a partir del desarrollo de los Talleres del Gusto, en los cuales el trabajo se centra en la praxis, con los niños, sus familias, docentes y directivos, poniendo en valor no sólo la selección y forma de preparación de los alimentos, sino también el cuidado del ambiente y la comensalidad colectiva y familiar.

Se partió de un diagnóstico coincidente con la estructura calórica encontrada en diversas investigaciones, en la cual se halló una alta monotonía y rigidez en los patrones alimentarios, ocupando el primer lugar los cereales y sus derivados, con presencia de un alto consumo de grasas principalmente saturadas, alto consumo de bebidas azucaradas y un escaso consumo en cantidad y variedad de frutas y de verduras.

En las familias estudiadas, se pudo dar cuenta de la existencia de cambios en las prácticas alimentarias, principalmente en la realización del desayuno, de las cuatro comidas diarias, en la comensalidad familiar y en la elección más variada de alimentos. Se destacan, así como nuevos hábitos adquiridos: mayor inclusión de frutas y verduras en su alimentación, implementación de un desayuno de mayor calidad, mayor participación de los niños en la elaboración de las comidas, inclusión de mayor cantidad de lácteos y realización de al menos una comida en familia.



Se reconoce asimismo una mayor facilidad a la hora de cambiar las representaciones en relación a las prácticas alimentarias. Los padres encuestados reconocen que han podido revertir muchas de las ideas en torno a comer saludablemente, a partir de su participación en los talleres. De este modo han reconocido la importancia dada a aspectos importantes de la alimentación, más allá de que les genere mayor dificultad llevar a cabo varios de esos conceptos en su cotidianidad.

En relación a los docentes y directivos de la institución, éstos consideran que se han producido cambios a nivel personal, en sus propias prácticas alimentarias. Entre los cambios que manifiestan, se encuentra una mayor conciencia respecto de su propia alimentación, así como también la revisión de hábitos inadecuados, incorporando alimentos nuevos, aumentando la variedad y realizando nuevas formas de preparación. Han planteado también modificaciones respecto a creencias o información incorrecta que tenían en torno a lo alimentario y han podido incorporar nuevos conocimientos a partir de su trabajo en el Proyecto.

Los docentes y directivos observan cambios en las familias que participaron de los diversos talleres. Entre los principales, se expresa realización de huertas en sus hogares, cambios en la creencia de que alimentarse de manera adecuada tiene un elevado costo, mayor conciencia sobre la importancia de la alimentación para sus familias, así como también una alta motivación y participación en cada actividad relacionada a la alimentación, e incluso también revelan que presentaron nuevas propuestas al jardín sobre la temática alimentaria.

Las modificaciones percibidas en los niños fueron principalmente: mayor apertura a probar alimentos nuevos e incorporación de mayor variedad de alimentos a su dieta como frutas, verduras y lácteos; reducción en el consumo de bebidas azucaradas, snacks y golosinas, con mayor conciencia de que se trata de alimentos que no son saludables. También se verifica una mayor apreciación en cuanto a la elaboración de sus propios alimentos y a partir de la autoproducción de alimentos en la huerta, el poder formar parte de todo el proceso de producción. Destacan mayor valoración en los niños por la comensalidad colectiva y mayor motivación para realizar actividades relacionadas a lo alimentario, e incorporar nuevos conocimientos sobre el tema.

Se evidencian también modificaciones a nivel institucional, ya que la temática alimentaria fue incluida en la currícula y en el proyecto anual del Jardín, basados en información más completa y adecuada a la que pudieron acceder a partir de estas actividades. Otro cambio importante fue que reemplazaron el desayuno, merienda y las comidas de eventos especiales, que antes consistían en alfajores, facturas, galletitas, jugos y gaseosas, por pan, queso, dulce, frutas, yogur, leche, cereales, siempre considerando los recursos disponibles, pero intentando que la mayoría de estos alimentos estén presentes.

Los docentes y directivos de la institución rescatan como valioso el trabajo realizado a partir de la implementación del Proyecto en el Jardín. La modalidad de trabajo, las reuniones entre los diferentes miembros, el trabajo en equipo y en red con otras instituciones, son las cuestiones que más destacan a la hora de valorar el proyecto, así como el rico intercambio de conocimientos e información. Al ejercer los niños un rol de multiplicador de los conocimientos adquiridos en sus familias, la apropiación de la temática por parte de la institución pasa a ser una cuestión clave para generar cambios en todo el grupo familiar.

En lo que refiere particularmente a la huerta, la misma comenzó a formar parte del Proyecto Institucional y lugar de trabajo entre los docentes, utilizándolo como espacio de aprendizaje a partir de la praxis. Se evidenció que el conocimiento adquirido en este espacio por los niños, ha tenido persistencia, al igual que el interés por parte de los ellos para trabajar en él.

Se destaca de esta manera la importancia que posee el hecho de contar con una base bibliográfica adecuada, que incluya cuestiones no solo relacionadas a datos estadísticos respecto a cuál es la situación alimentaria de la población, o datos netamente nutricionales. Si bien esta información es crucial como punto de partida, puede considerarse en un igual nivel de importancia la visión de la alimentación como un fenómeno global, que incluya no solo variables biológicas, si no también sociales, culturales y simbólicas fundamentales para una mirada más abarcativa. Para lograr cambios duraderos y reales, es importante trabajar aquellos aspectos o factores que llevan a las personas a comer de determinada manera, es decir, la forma en la que se aprende a elegir los alimentos.

El trabajo sistemático, continuo, comprometido, con inclusión de todos los actores de la comunidad, es claramente superior de aquellos talleres o trabajos que son realizados de manera aislada y sin articulación con otros profesionales e instituciones. Es importante no solo impartir conocimientos e información, si no que la continuidad en las actividades se torna fundamental para que pueda hablarse de un verdadero proyecto educativo. Contar con un serio trabajo interdisciplinario e interinstitucional, con el debido planeamiento de cada una de las actividades, con aportes de las diferentes disciplinas y con el trabajo de directivos y docentes de la institución a trabajar, quienes tienen amplio conocimiento de la comunidad, dan sobradas muestras de ser decisivos a la hora de generar verdaderas y sostenidas modificaciones.

El trabajo desde la praxis, rescatando lo vivencial, traspasando el trabajo en el aula, brindando un espacio en el cual se pueda elaborar, preparar y degustar los alimentos, aprender formas nuevas de preparación, técnicas correctas de manipulación e higiene, intercambio de información y conocimiento y la reivindicación de la comensalidad colectiva, son cuestiones que no puede dejarse de lado y deberían ser la pieza fundamental a la hora de plantearse un proyecto educativo alimentario. La dinámica de Reflexión- Acción- Reflexión,

permite un aporte activo de todos los participantes de los talleres, posibilitando pensar y poner en cuestión las propias prácticas y las propias concepciones en relación a los alimentos que se consumen y al valor de la alimentación en todos sus aspectos, permitiendo así reformular las ideas iniciales.

La inclusión de esta temática en la currícula escolar, desde las edades más tempranas, posibilitará que la familia toda y la comunidad educativa se replantee su forma de alimentarse, creando así hábitos alimentarios saludables y adecuados, tanto a nivel personal como en el cuidado del ambiente, en vías de una mejoría en la salud de la población.

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.

A partir del trabajo realizado se abren nuevos interrogantes. Por un lado, es interesante realizar un análisis con mayor cantidad de datos cuantitativos, principalmente antropométricos, que puedan dar cuenta de la situación nutricional de los niños antes del ingreso al jardín y que se continúe evaluando durante todos los años, mientras esté vigente el proyecto educativo en la institución. Podrían también compararse estos datos con los de otro establecimiento de similares características socio demográficas en donde no se trabaje de este modo. Por otro lado, sería valioso desarrollar capacitaciones a docentes y e incluir la educación alimentaria nutricional en la currícula desde el primer contacto con el ámbito educativo y hacerlo desde una mirada no biologicista, sino también desde de una perspectiva socio antropológica, para tener incorporados conceptos e incluso cuestionamientos acerca de por qué nos alimentamos de la forma en que lo hacemos.

Talleres del Gusto:  
su influencia en las Representaciones  
y Prácticas Alimentarias.

## > 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. Buenos Aires. : *Comisión para la preservación del Patrimonio Histórico Cultural de la Ciudad de Buenos Aires*.
- Borrás, G. (2013). Educación alimentaria y ambiental: aulas abiertas a nuevos aprendizajes. En VI Jornadas de Extensión Universitaria. *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>*
- CESNI. (2013). Encuesta de Conocimientos, Actitudes y Hábitos para la Evaluación de Proyectos de Educación Nutricional en Escolares. *[www.cesni.org.ar](http://www.cesni.org.ar)* .
- Chateneuf, R. (1995). Elementos de seguridad alimentaria. *Salta: Mimeo*.
- Código Alimentario Argentino. (s.f.). Capítulo I - Art. 6. *[http://www.alimentosargentinos.gov.ar/contenido/marco/CAA/Capitulo\\_01.htm](http://www.alimentosargentinos.gov.ar/contenido/marco/CAA/Capitulo_01.htm)* .
- De Lellis, M., Interlandi, C., & Martino, S. (Febrero de 2014). Introducción a la Salud Pública como campo del conocimiento y escenario para la acción. *Obtenido de <http://www.psi.uba.ar/>*
- FAO . (1996). Cumbre Mundial sobre Alimentación. *Obtenido de Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial- Roma: <http://www.fao.org/>*
- FAO. (2011). Grupo de Educación nutricional y de Sensibilización al consumidor, división de Nutrición y Protección al Consumidor. La importancia de la educación nutricional . *<http://www.fao.org>*.
- FAO. (s.f.). Hojas de Balance de Alimentos de la República Argentina. *Obtenido de <http://www.fao.org/>*

- Fischler, C. (1995). El (h) Omnívoro. *Barcelona: Anagrama*.
- García Canclini, N. (1989). Culturas híbridas y estrategias comunicacionales- ISBN 968-4199546. *México*.
- Hernandez Sampieri, R., Fernandez- Collado, C., & Baptista, L. P. (México, 2006). Metodología de la Investigación . *4ta Edición, Mc Graw- Hill Interoamericana Editores* .
- Jodelet, D. (1984). La Representación Social: fenómenos, conceptos y teoría. . *Barcelona: Paidós*.
- Katz, M. (2013). Somos lo que comemos. *Buenos Aires: Aguilar*.
- Ministerio de Salud. (2012). Alimentos consumidos en Argentina. Resultados de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud- *ENNyS 2004/5*.
- Ministerio de Salud de la Nación. (2013). Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. *Obtenido de <http://www.msal.gov.ar>*
- Ministerio de Salud de la Nación. (2015). *Guías Alimentarias para la Población Argentina*.
- Ministerio de Salud de la Nación. (2011). *Segunda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo*. Obtenido de <http://www.msal.gob.ar/>
- Ministerio de Salud de la Nación, FAO. (2009). Educación alimentaria nutricional. Libro para el docente. *Obtenido de <http://www.fao.org>*
- Moscovici, S. (1961). El psicoanálisis, su imagen y su público. *Huemul, 1979*.
- Ochoa, P., & Borrás, G. (2008). Hábitos alimentarios y estado nutricional de familias aborígenes tobas inmigrantes.
- Organización de las Naciones Unidas. (1989). Convención sobre los Derechos del Niño. *Obtenido de <http://www.unicef.es/>*
- Organización de las Naciones Unidas. (s.f.). Declaración Universal de los Derechos Humanos. *Obtenido de <http://www.un.org/>*
- Organización Mundial de la Salud. (1946). *Recuperado el 2015, de <http://www.who.int/>*
- Rozin, P. (1995). "Perspectivas Psicobiológicas sobre las Preferencias y Aversiones Alimentarias". En Alimentación y cultura: necesidades, gustos y costumbres. *Edited by C.J.: Universidad de Barcelona*.
- Sen, A. (1982). Los bienes y la gente. *México: Comercio Exterior Vol. 33 N°12* .
- Villasante, T. R. (1993). Aportaciones básicas de la IAP a la epistemología y la metodología. *Documentación social 92*. Madrid.

Talleres del Gusto:  
su influencia en las Representaciones  
y Prácticas Alimentarias.

## > Anexos



**Anexo 1: Consentimiento informado presentado a los Directivos de la Institución Educativa****CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Por medio de las encuestas que se realizarán en la Institución que usted/es dirigen, nos interesara conocer la participación de su familia en los “Talleres del gusto” realizados en el Jardín 911 durante los años 2010 a 2013. Los mismos se realizaron dentro del marco del Proyecto de Educación Alimentaria y Ambiental, en articulación con el Centro de Atención Primaria e la Salud del barrio Aeroparque.

Las encuestas son solo con fines académicos y forma parte de la tesis de Licenciatura en Nutrición que estoy llevando a cabo. El objetivo de la misma es conocer cuáles son los cambios que produjeron dichos talleres en las prácticas y representaciones alimentarias de la comunidad del Jardín.

Los datos recolectados son estrictamente confidenciales y queda resguardada toda la información aquí detallada.

La decisión de participar es voluntaria.

*María Florencia Gregorio*

***Carrera de Lic. en Nutrición***

***Universidad Fasta***

En mi carácter de Director del Jardín de Infantes 911, conforme con la información brindada, la cual ha sido leída y comprendida perfectamente, se acepta participar de este estudio y recabar los datos necesarios a padres, alumnos, docentes y directivos.

**Firma Directora:**

**Firma Vicedirectora:**

**Aclaración:**

**Aclaración:**



**Anexo 2: Encuesta realizada a las familias**

Encuesta n°:

Por medio de esta encuesta, nos interesara conocer la participación de su familia en los “Talleres del gusto” realizados en el Jardín 911 durante los años 2010 a 2013. Los mismos se realizaron dentro del marco del Proyecto de Educación Alimentaria y Ambiental, en articulación con el Centro de Atención Primaria e la Salud del barrio Aeroparque.

La encuesta es solo con fines académicos y forma parte de la tesis de Licenciatura en Nutrición que estoy llevando a cabo. El objetivo de la misma es conocer cuáles son los cambios que produjeron dichos talleres en las prácticas y representaciones alimentarias de la comunidad del Jardín.

Los datos recolectados son estrictamente confidenciales y queda resguardada toda la información aquí detallada.

Desde ya agradezco mucho su colaboración.

*María Florencia Gregorio*

**Carrera de Lic. en Nutrición**

**Universidad Fasta**

**A. DATOS PERSONALES**

1. Nombre del NIÑO: .....
2. Sala a la asiste:.....
3. Edad: .....
4. Turno: a. Mañana..... b. Tarde..... (Marcar con una X lo que corresponde)
5. ¿Tiene otro/s hijos/as en este Jardín? 1. Si..... 2. No.....
6. Si su respuesta fue positiva, ¿En qué sala?.....
7. Nombre del Padre/ Madre: .....
8. Edad: ..... 9. Sexo: a. Femenino..... 2. Masculino.....
10. Ocupación: .....
11. Estudios: a. Primario..... b. Secundario..... c. Terciario..... d. Universitario.....  
1. Completo..... 2. Incompleto.....

**B. TALLERES DEL GUSTO**

12. Los “Talleres del gusto” se realizaron en diversas oportunidades desde el año 2010 al 2013.

¿Asistió usted y/o su hijo/s a alguno de esos talleres? 1. Si .... 2. No....

13. Si su respuesta es afirmativa, marque con una cruz las opciones que correspondan

	Asistió el niño	Asistió la madre	Asistió el padre	Asistió otro familiar.
Desayuno saludable				
Merienda saludable				
Elaboración de jugos naturales y licuados				
Elaboración de yogur				
Preparación de ensaladas				
Elaboración de sopas con vegetales				
Elaboración de golosinas saludables				
Actividades en la huerta				
Otro taller (especificar) .....				

Si su respuesta es negativa, pase a la pregunta 17

14. ¿Considera que la asistencia a alguno de estos talleres modificaron **su mirada o forma de pensar** ante las siguientes cuestiones? (*De qué manera **pensaba** antes, de qué manera **piensa** luego de los talleres*)

a. **Importancia del desayuno:** Si..... No.....

¿Qué cambios se produjeron?

.....

b. **Importancia de las 4 comidas diarias:** Si..... No.....

¿Qué cambios se produjeron?

.....

c. **Importancia de cocinar y comer en familia:** Si..... No.....

¿Qué cambios se produjeron?

.....

d. **Importancia de elaborar y/o producir sus propios alimentos:** Si..... No.....

¿Qué cambios se produjeron?

.....

e. **Importancia de consumir alimentos variados:** Si..... No.....

¿Qué cambios se produjeron?

.....

f. **Consumo de snacks, golosinas, bebidas azucaradas:** Si..... No.....

¿Qué cambios se produjeron?

.....  
 .....

**15.** ¿Considera usted que la asistencia a alguno de estos talleres generó algún cambio en **las prácticas o hábitos alimentarios** respecto de las siguientes cuestiones? *(De qué manera comían en su familia antes y de qué manera comen luego de los talleres)*

a. **Realización del desayuno:** Si..... No.....

¿Qué cambios se produjeron?

.....  
 .....

b. **Realización de las 4 comidas diarias:** Si..... No.....

¿Qué cambios se produjeron?

.....  
 .....

c. **Realización de al menos una comida al día en familia:** Si..... No.....

¿Qué cambios se produjeron?

.....  
 .....

d. **Consumo de mayor variedad de alimentos:** Si..... No.....

¿Qué cambios se produjeron?

.....  
 .....

e. **Autoproducción de alimentos en la huerta:** Si..... No.....

¿Qué cambios se produjeron?

.....  
 .....

f. **Consumo de snacks, golosinas, bebidas azucaradas:** Si..... No.....

¿Qué cambios se produjeron?

.....  
 .....

**16.** Si participó de más de un taller: ¿Cuál le interesó más? ¿Por qué?

.....  
 .....

**17.** ¿Qué es para usted una “alimentación saludable”?

.....  
 .....

**18.** ¿Estaría dispuesto a prestar colaboración mediante una entrevista que le demande solo unos minutos, para profundizar otros temas sobre la alimentación familiar que nos resultan de interés para mejorar nuestro Proyecto de Educación Alimentaria y Ambiental del que participamos?

1. Si.... 2. No....

**¡Muchas gracias!**

**Anexo 3: Entrevista realizada a padres**

Entrevista n°

Madre-Padre- Tutor

Edad:

Sala a la que asiste el niño:

Sexo:

Edad del niño:

Institución:

- 1- ¿Ha participado su hijo y/o usted de alguno de los “Talleres del gusto” realizados en esta institución?
  - a. Si
  - b. No
- 2- Si su respuesta es positiva, ¿en cuál/es?
  - a. Desayuno saludable
  - b. Merienda saludable
  - c. Elaboración de jugos naturales y licuados
  - d. Elaboración de sopas de yogur
  - e. Preparación de ensaladas
  - f. Elaboración de sopas con vegetales
  - g. Elaboración de golosinas saludables
  - h. Autoproducción de alimentos en la huerta
  - i. Otro taller.....
- 3- ¿Cuál fue el comportamiento que usted observó en los niños **durante** los talleres?
- 4- ¿Cuáles son las **modificaciones en las prácticas alimentarias** de su hijo que se produjeron luego de los talleres? ¿Perduraron en el tiempo?
- 5- ¿Qué **cambios** considera que se produjeron en **el grupo familiar**?
- 6- A partir de su presencia en los talleres, o de lo que su hijo le ha transmitido, ¿Qué aspectos de **la forma en que pensaba la alimentación** se modificaron en el corto y largo plazo?
- 7- ¿Cuáles han sido los aportes de los talleres en relación a la **información**, para usted y su familia, si es que considera que los tuvo?
- 8- ¿Qué considera por **alimentación saludable**?
- 9- ¿Cuáles fueron las **creencias** que tenía respecto de la alimentación que mediante los talleres considera que se han modificado?
- 10- ¿Cómo considera que la temática alimentaria debe ser **abordada desde las escuelas**? ¿Cuál sería el impacto a su criterio?

**Anexo 4: Entrevista en profundidad realizada a Docentes y Directivos**

*Entrevista n°:*

Nombre:

Edad:

Institución:

Cargo:

Años en el cargo:

- 1- ¿Ha participado usted de alguno de los “Talleres del gusto” realizados en esta institución?
  - a. Si
  - b. No (ir a la pregunta 11)
- 2- Si su respuesta es positiva, ¿en cuál/es?
  - a. Desayuno saludable
  - b. Merienda saludable
  - c. Elaboración de jugos naturales y licuados
  - d. Elaboración de yogur
  - e. Preparación de ensaladas
  - f. Elaboración de sopas con vegetales
  - g. Elaboración de golosinas saludables
  - h. Autoproducción de alimentos en la huerta
  - i. Otro taller.....
- 3- ¿Cuál fue el comportamiento que usted observó en los niños durante los talleres?
- 4- ¿Cuál/ es cambios percibió en los niños luego de la realización de los talleres?  
¿Durante cuánto tiempo ha notado que esos cambios han persistido?
- 5- ¿Cómo fue el comportamiento de los padres o acompañantes en los talleres?
- 6- ¿Cuáles han sido los aportes y/o influencia, si es que considera que los hubo, de los talleres para:
  - a. Las familias?
  - b. Los niños?
  - c. Docentes y directivos a nivel personal?
  - d. Institución? En caso de que haya habido cambios a nivel institucional, ¿cuáles? ¿Cómo se implementaron? ¿Cuáles se sostienen actualmente? ¿Cómo trabajaban la cuestión alimentaria previo a que el proyecto ingrese a la institución? ¿Han tenido capacitaciones previas?
- 7- ¿Cómo que los talleres han tenido influencia en sus propias prácticas alimentarias?
- 8- ¿Qué es lo que entiende por una alimentación saludable?

- 9- ¿Cuáles fueron las creencias que tenía respecto de la alimentación que mediante los talleres considera que se han modificado?
- 10- ¿Cómo considera que la temática alimentaria debe ser abordada desde las escuelas?  
¿Cuál sería el impacto a su criterio?

## **Anexo 5: Descripción de los Talleres realizados en el Jardín durante el periodo 2010-2011**

- **“Compartiendo un Desayuno o Merienda saludable”:**

Uno de los primeros talleres que se realizó en la institución fue un desayuno y merienda saludable compartida con la familia o los compañeros de varios grados, como un evento nos invitaba a compartir y poner en valor esta primera ingesta del día y la comensalidad familiar y colectiva. Se realizaron dos talleres: uno durante el turno mañana y otro en el turno tarde. Se planteó la necesidad de realizar un buen desayuno para comenzar una jornada de estudio o de trabajo y los alimentos que tienen que estar presentes para que sea saludable, como los lácteos en sus diferentes formas, los cereales y las frutas. El desayuno y merienda fue compartido por niños, padres y docentes, rescatando y poniendo en valor el hecho de compartir al menos una comida al día con la familia.

- **Otras alternativas para consumir lácteos:**

Para llevar a cabo este taller, se partió del conocimiento de que existe una deficiencia de calcio aportado por los lácteos y que su consumo es insuficiente en todas las edades, siendo aún más crítico en edades tempranas. La mayoría de las madres plantearon la dificultad que tienen con sus hijos para que consuman la leche en la forma fluida, cuestiones que se intensifican a medida que los chicos crecen. Se trabajó con las falsas creencia y se resaltó la importancia y la necesidad de su consumo en variadas alternativas como las que presentamos ese día en el taller, elaborando yogur en forma casera. Se analiza la importancia de consumir estos alimentos en sus diferentes formas, junto con las maneras de “fabricarlo en forma casera”, con leche fresca de ordeño, leche industrializada (tanto fluida como en polvo). Se realizó una demostración práctica y posterior degustación del producto elaborado con anterioridad. Dicho taller despertó el interés de muchos participantes para elaborar yogur en sus hogares.

En diálogo con las madres, la mayoría planteó la dificultad que tienen con sus hijos para que consuman la leche en la forma fluida, cuestiones que se intensifican a medida que los chicos crecen. Se trabajó con las falsas creencia y se resaltó la importancia y la necesidad de su consumo en variadas alternativas como las que presentamos ese día en el taller, elaborando yogur casero.

- **Valorización de hortalizas cocidas**

En este taller se reforzaron otras alternativas para incorporar los lácteos, quizás menos conocidas, siendo la propuesta poder realizar platos nutritivos que también incluyan a

las verduras. Se elaboró una receta de sopa crema elaborada con leche, que sirve como base para la realización de sopas similares intercambiando el componente principal: zanahoria, zapallo, puerro, coliflor, remolacha. etc. Se trabajó sobre la importancia del método de cocción para el mejor aprovechamiento de los alimentos. Como ventaja adicional se hizo referencia a la posibilidad de utilizar diferentes vegetales en su preparación, jugar con los colores como elemento de atracción, la posibilidad de fortificar nutritivamente las sopas con leche y la utilización de las plantas aromáticas para resaltar el sabor, evitando el exceso de sal en las preparaciones.

- **Valorización de hortalizas y frutas frescas**

Hay muchas vitaminas y minerales que están presentes en las verduras que se pierden cuando las cocinamos, ya que se modifican químicamente y no podemos absorberlas de la misma forma. La propuesta del taller es trabajar especialmente sobre aquellas hortalizas que habitualmente se consumen cocidas, como por ejemplo zapallitos, espinaca, remolacha, ya que se desconoce la posibilidad de prepararles crudas. Se buscan recetas rápidas y fáciles de preparar con verduras frescas de estación. Se plantea la necesidad de incluir mayor variedad y cantidad de vegetales en las comidas, especialmente con los niños, ya que el consumo de vegetales en la edad preescolar es bajo. Generalmente esto se debe a la falta de oferta por parte de los adultos y a las propias prácticas de consumo a nivel familiar. El consumo “por imitación” también es una variable que influye enormemente en los hábitos alimentarios de los niños. En esta etapa de exploración es fundamental ofrecer de manera paciente diversidad de colores, sabores y texturas para ampliar el abanico de posibilidades y de esta manera facilitar su incorporación. Como actividad grupal se realizan diferentes ensaladas que incluyen variedad de colores y frutas como ingredientes. En la cocina entre todos lavamos y preparamos en diferentes bols las ensaladas. Muchos prueban por primera vez algunos vegetales y se sorprenden al comprobar que son de su agrado. Las invitamos a intentar hacerlas en sus casas y a pensar otras variantes con diferentes vegetales.



**Anexo 6: Descripción de los Talleres realizados en el Jardín durante el periodo 2012-2013****• Actividades realizadas en la huerta**

Para comenzar a trabajar, se definió el territorio a utilizar evaluando el área más conveniente y se efectuó junto con la ayuda de varios padres, la limpieza del terreno. Se delimitó el espacio con las medidas apropiadas para los bancales<sup>57</sup> y para la elaboración de un compostero<sup>58</sup>, se consiguieron los elementos y herramientas necesarios y se decidió qué hortalizas plantar. Cada una de estas actividades fue registrada por las docentes. Los padres y madres de los niños fueron fundamentales a la hora de realizar el trabajo que más esfuerzo implicaba y que los niños no podían realizar por implicar mayor uso de la fuerza.

Los chicos comenzaron las actividades en el aula luego de la visita a la huerta del Caps, comparando las semillas de acuerdo al su tamaño, forma y color y observando sus diferencias. También armaron almácigos con semillas de zapallo, porotos, maíz y arvejas. Los mismos fueron colocados en un espacio donde tenían la iluminación adecuada y fue observado su crecimiento diariamente. Luego los plantines fueron trasplantados directamente en tierra en la huerta.

El trabajo con los niños en la huerta propiamente dicha, se inició con el conocimiento acerca de los pasos a seguir para la realización de la misma. Ellos mismos colaboraron también regando y removiendo la tierra, sacando yuyos. Terminaron de sacar las piedras y raíces del bancal con palitas y con las manos. En esta tarea, descubrieron las lombrices y se interesaron en su importancia. Participaron de forma activa observando con lupas semillas de diferente forma, colores, texturas y tamaños, expresando nuevamente de forma verbal las diferencias entre ellas y realizaron el registro por medio de dibujos. Ellos mismos colocaron las semillas y las cubrieron con tierra; todos participaron de la siembra

Se sembraron las siguientes especies: orégano, lavanda, caléndula - en almácigo-<sup>59</sup>, acelga - mediante siembra directa-<sup>60</sup>, zanahoria, lechuga, rabanito y remolacha - mediante siembra a chorrillo-<sup>61</sup>. Se fueron incorporando en el transcurso del año,

---

<sup>57</sup> Sección de terreno llano que se aprovecha para o se dispone para el cultivo.

<sup>58</sup> Es una técnica de transformación de material orgánico. Estas transformaciones son el resultado de la actividad de bacterias, hongos y otros microorganismos que utilizan el sustrato orgánico como fuente de energía y nutrientes.

<sup>59</sup> Lugar donde se siembra y cultivan plantas delicadas durante sus primeros periodos vegetativos, cuando alcancen suficiente fortaleza para resistir las adversidades climáticas se sacan para su trasplantarlas en el terreno definitivo.

<sup>60</sup> Las semillas se colocan directamente en el terreno definitivo en el que crecerán las plantas hasta el momento de la cosecha.

<sup>61</sup> Este tipo de siembra se suele utilizar con semillas grandes. Puede colocarse una semilla por cada agujero o bien poner varias semillas por cada hoyo. Para llevar a cabo esta técnica de siembra deben

nuevos plantines de rúcula y puerro y los niños llevaron cada uno un diente de ajo y los plantaron. Cuando se plantaron aromáticas y /o especies repelentes de insectos invasores, se les explicó a los niños y docentes la finalidad de las mismas.

Los niños fueron realizando visitas a la huerta para observar el crecimiento de las hortalizas y regarlas. De este modo, fueron viendo los brotes y reforzaron conceptos como la importancia de los elementos que intervienen para que las diferentes especies crezcan, como agua, tierra y sol, así como también los distintos cuidados que hay que tener. La observación y registro por medio de dibujos se realizó durante todo el proceso y fueron incorporando nuevas palabras a su vocabulario.

Cabe destacar que como recurso para reforzar los conceptos y adquirir el nuevo vocabulario referido a la autoproducción de alimentos, las docentes propusieron la creación de un títere llamado “Conejo Tejo”, a quién le iban enseñando cada uno de los nuevos conceptos y el vocabulario adquirido, como por ejemplo siembra, semilla, raleo y se interesaron por compararlas y escribirlas.

En base a problemáticas que se iban presentando, los chicos adquirían nuevos saberes, como por ejemplo en una oportunidad se había marchitado una planta de caléndula que estaba con poca tierra, por lo que se la pudo recuperar, traspasándola a otra maceta con más humus.

Todos estos procesos de aprendizaje fueron vivenciados durante todo el año, tanto en el aula como en el espacio de la huerta. Esto dio lugar a una continua reflexión acerca de los vegetales que se podían sembrar en la huerta y los alimentos saludables como las frutas y otros vegetales que no están disponibles en la huerta. Es decir, que también la huerta sirvió de disparador para continuar con la temática en relación a la alimentación y la salud. Los niños comenzaron a encontrar similitudes entre los alimentos que ellos consumían y los que habían plantado en la huerta.

El conocimiento que los niños fueron obteniendo, lo comentaban y compartían con sus pares de otras salas, mediante láminas y carteles que iban colocando en distintas partes del jardín, visible para todos. Se logró explicar y conocer la clasificación de los diferentes tipos de plantas: aromáticas, culinarias y medicinales.

Entre las actividades realizadas, se confeccionó junto a otro grupo de niños un espantapájaros con telas y palos, expresando su función allí, así como también la función que tienen las plantas aromáticas en alejar “bichitos”. También se realizaron

---

realizarse agujeros en línea con la ayuda de un plantador en el área en el que vamos a sembrar. Una vez realizados los hoyos se colocan las semillas y se las cubre con cuidado.

muñecos con medias de nylon y alpiste, el cual se llevaron a su casa con el compromiso de cuidarlo y regarlo para que crecieran correctamente dentro de este envoltorio, lo que planteaba un elemento innovador para la producción casera de estas semillas.

Como actividades a realizar con la familia, se envió en los cuadernos de comunicación una nota para que confeccionaran un molinito de viento para la huerta con botellas de plástico según la imaginación de cada uno de los integrantes del hogar. También se prepararon paquetitos con plantines de lechuga y acelga para distribuir entre los padres al momento de la salida de los niños del jardín.

Una de las actividades más importantes que se realizaron tuvo lugar cuando se procedió a la cosecha de los alimentos sembrados. Esta fue la primera experiencia que tuvieron los niños con la cosecha y consumo de sus propios alimentos y fue el cierre de todo un proceso que comenzó con la preparación de la tierra.

Luego de trabajar en el aula el concepto de “cosecha” y preparar a los niños para la visita a la huerta, surge la idea por parte de uno de los niños de realizar una ensalada con los alimentos que cosechen. Es importante destacar que se logra en esta etapa el aprendizaje acerca de cuándo un vegetal está listo para ser cosechado y en la forma en la que esto se realiza.

Los únicos vegetales que estaban listos eran los rabanitos y la lechuga. Los chicos fueron uno por uno sacándolos de la tierra, según las indicaciones dadas por la extensionista. Una vez limpio y ya en el aula, se prepararon los mismos con aceite y fueron degustados por todos los niños. Ninguno de ellos los había probado nunca antes. Pudieron describir el sabor y

- **Elaboración de golosinas saludables**

Se elaboraron, junto con algunas mamás, vainillas caseras, dados de gelatina tipo “gomitas” y barritas de cereal bajas calorías. Se realizaron las preparaciones, se degustaron y se hizo entrega de un recetario para que puedan prepararlo en sus hogares.

- **Elaboración de jugos y licuados saludables:**

Como parte de la fiesta recreativa que anualmente realiza el Jardín a fin de año, se sugirió cambiar la modalidad del encuentro con respecto a las bebidas (gaseosas, jugos artificiales) y dulces (masas, tortas, facturas) que se brindaban en el evento. Los integrantes del proyecto junto a los docentes realizaron una invitación a los niños y familiares presentes con licuados de banana y exprimidos naturales de naranja y como dulces las familias trajeron tartas de frutas de estación. También durante el encuentro hubo trozos de frutas frescas expuestos en las mesas para degustar. La mayor aceptación por los niños fue el licuado de banana preparado en el momento y las frutas

cortadas en trozos. Entre los adultos el jugo exprimido y las tartas frutales tuvieron mayor impacto.

- **Elaboración de ensaladas con vegetales crudos**

Se brindó un taller sobre la utilidad de las verduras de estación en ensaladas crudas y los beneficios para la salud que conlleva comer vegetales crudos incorporando distintos colores, sabores y aromas a los que habitualmente no estamos acostumbrados. También hubo intercambio entre los presentes de los saberes y costumbres de cada uno en la utilidad de las verduras de estación. Seguidamente hubo degustación de ensaladas entre los presentes. Los aderezos utilizados en las mismas fueron limón y aceite, para resaltar el gusto propio de cada ensalada. Entre las que se prepararon había: lechuga y tomate; remolacha cruda y zanahoria; zapallito verde en dados y huevo; repollo colorado y zanahoria; apio y manzana verde; zanahoria y tomate. En la mayoría de los presentes hubo satisfacción al degustarlas y algunos lo pusieron en práctica.

**Anexo 7: Fotografías de los Talleres del Gusto**

**Imagen 1: Taller de Desayuno Saludable**



**Imagen 2: Taller de Desayuno Saludable**



**Imagen 3: Taller de Desayuno Saludable**



**Imagen 4: Taller de Jugos Saludables**



Imagen 5: Taller de Jugos Saludables



Imagen 6: Taller de Jugos Saludables



Imagen 7: Taller de Jugos Saludables



Imagen 8: Taller de Golosinas Saludables





Imagen 9: Taller de Elaboración de Sopas



Imagen 10: Taller de Autoproducción de Alimentos en la Huerta



Imagen 11: Taller de Autoproducción de Alimentos en la Huerta



Imagen 12: Taller de Autoproducción de Alimentos en la Huerta



**Imagen 13: Taller de Autoproducción de Alimentos en la Huerta**



**Anexo 8: Respuestas brindadas por los padres de niños de sala de cinco años ante la pregunta acerca de su concepción de Alimentación saludable.**

**Categorías utilizadas**

- Alimentación Saludable como consumo de alimentos variados (frutas y verduras, lácteos, carnes, cereales, legumbres, agua).
- Alimentación Saludable como el respeto por las cuatro comidas diarias.
- Alimentación Saludable como el uso de métodos de cocción sanos y correctos.
- Alimentación Saludable como la eliminación de la dieta de alimentos poco saludables y obesogénicos como snacks, golosinas, grasas saturadas, bebidas azucaradas, sal.
- Alimentación Saludable como comer en familia.

Entre aquellos que habían asistido a los talleres, se obtuvieron las siguientes respuestas:

1. Tener la posibilidad de que al niño no le falte ninguna de las **cuatro comidas diarias** y a tener **variedad** para poder darles
2. Comer **variado y muchas frutas y verduras**
3. Consumir más saludable
4. Completa, amplia, **variada, frutas, verduras, carnes, lácteos**
5. Más allá del alimento es **comer en familia y en diálogo tranquilo y alegre**
6. Comer **menos golosinas y snacks** y más frutas
7. Que sepan lo que comen, es muy importante comer saludable
8. Es seleccionar los alimentos, **la manera de cocinarlos y condimentarlos**, también es la forma de **respetar y distribuir en horario respetando las ingestas**
9. **Que coman sus cuatro comidas** y que el alimento que le demos tenga lo que uno necesita para el cuerpo y no alimentos que a lo largo de su vida les traiga problemas
10. Mejorar **y eliminar algunos alimentos e ingredientes que no son buenos para la salud**
11. Comer **variado como vegetales, pescado, pollo, cerdo, pastas**, con **poca grasa, no fritos ni comida chatarra**
12. Comer sano, **no tanto fritos o envasados**
13. Comer en forma **variada, sin azúcar, sin sal**, sin condimentos, lo más natural posible
14. Una alimentación **variada, estable formada por sus cuatro comidas y dos colaciones**. Dentro de los alimentos saludables, **cereales, yogur, verduras, pescado, carnes, variado**
15. Es una alimentación **variada**
16. Una alimentación saludable es una alimentación que incorpore los nutrientes necesarios en base a frutas y verduras, cereales, agua y una **buena distribución en el día**
17. Es aquella que contenga gran **variedad** de alimentos, que esté **cocinada de una forma lo más sana posible (al horno por ejemplo)**
18. Alimentación **variada de todos los grupos de alimentos**
19. Alimentarse sanamente, que haga bien al organismo
20. Una alimentación **variada** y que contenga **calcio, hierro, fibras, vitaminas, etc. Por ejemplo consumir verduras, frutas, legumbres, carnes rojas, pescado, etc**
21. Comer **variado todo tipo de frutas, verduras, no comer tantas grasas ni cosas que perjudican a la salud**
22. **Comer a horario** y muchas **verduras, frutas y carne**

Entre aquellos que no habían asistido a los talleres, se obtuvieron las siguientes respuestas:

1. Una alimentación saludable es comer **siempre a horario**, incorporar siempre verduras y frutas
2. Es la **ingesta variada y rica en todos los nutrientes** que el cuerpo necesita para vivir sano (frutas, verduras, agua, carnes, harinas, legumbres) sin que sea solo uno de ellos
3. Comer sano **y a su debido tiempo**
4. **Frutas, verduras, pescado, pollo, jugo exprimido, leche, agua, cereales**, poca sal **y tener cuatro comidas diarias**
5. **Comer verduras, frutas, fibras, carne, pollo, pescado, lo más variado posible**
6. **Comer todo tipo de alimentos** de todos los colores, verduras, carnes, fruta, cereales y lácteos y **no saltar comidas**
7. Una alimentación saludable es comer **yogur, leche, queso, pescado, verduras**
8. Para una alimentación saludable tiene que ser a base de frutas y verduras. **Evitando frituras** y **cocinando al horno.**
9. Una **alimentación balanceada en proteínas, vitaminas, consumiendo carnes, frutas y verduras** acompañada de un buen descanso
10. Una dieta que **incluya frutas y verduras en abundancia, pocas grasas de origen animal, cereales y legumbres**
11. Una alimentación saludable es **variada**, nutritiva, **ordenada** y medida
12. Comer sano y **variado**
13. Una **alimentación variada con carnes, lácteos, verduras y frutas**
14. La alimentación sana es lo mejor para nuestros hijos ya que es lo más importante para la salud

# > Talleres del Gusto: su influencia en las Representaciones y Prácticas Alimentarias.



> Ma. Florencia Gregorio

mfgregorio84@gmail.com

Tutora: Mg. Mónica Beatriz Navarrete

Co-Tutora: Mg. Graciela Borrás

Asesoramiento metodológico: Dra. Mg. Vivian Minnaard

2016

En nuestro país, el porcentaje de sobrepeso, obesidad y sus comorbilidades ha ido en aumento en los últimos años. La educación alimentaria nutricional, es un pilar fundamental para afrontar esta situación, principalmente si es aplicada desde edades tempranas.

## • Objetivo

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.

## • Materiales y Métodos

El trabajo de investigación es de tipo mixto, vinculando datos cuantitativos y cualitativos. Se trata de un estudio descriptivo, en el que se realiza un análisis longitudinal retrospectivo. Se seleccionaron datos recopilados durante el período 2009 a 2013, y se realizaron entrevistas semi estructuradas a dos directivos y dos docentes y once familias, y encuestas autoadministradas a 46 familias de niños de sala de 5 años durante el año 2014.

## • Resultados

El proyecto tuvo una amplia influencia en las prácticas y representaciones alimentarias de toda la comunidad educativa. En los niños, se percibió mayor apertura a probar alimentos nuevos y la incorporación de mayor variedad de alimentos saludables. En el caso de las familias, se observaron cambios en la variedad de su alimentación, en la importancia dada al desayuno, en la disminución de alimentos obesogénicos y en el lugar dado a la comensalidad familiar. En el caso de docentes y directivos, se obtuvieron cambios en estos mismos ejes, y a la vez pudieron implementar modificaciones a nivel institucional, incluyendo un mayor trabajo en red, convirtiéndose la huerta y los talleres del gusto en espacios fundamentales para promover la educación alimentaria nutricional

## • Conclusiones

La implementación de los talleres del gusto y la huerta en el Jardín promovió cambios positivos tanto a nivel institucional como en las representaciones y prácticas alimentarias de toda la comunidad educativa. Asimismo se advierte un cambio más rápido a nivel de las representaciones que en las prácticas alimentarias, es decir entre lo que “la gente piensa y lo que verdaderamente hace”, cuestiones que llevan a seguir impulsando este tipo de proyectos en donde la escuela participe de manera consciente en la conformación social

## • Palabras clave

Educación alimentaria nutricional, formación del gusto, comensalidad, prácticas alimentarias, representaciones alimentarias.

## REPOSITORIO DIGITAL DE LA UFASTA AUTORIZACION DEL AUTOR<sup>1</sup>

En calidad de TITULAR de los derechos de autor de la obra que se detalla a continuación, y sin infringir según mi conocimiento derechos de terceros, por la presente informo a la Universidad FASTA mi decisión de concederle en forma gratuita, no exclusiva y por tiempo ilimitado la autorización para:

- ✓ Publicar el texto del trabajo más abajo indicado, exclusivamente en medio digital, en el sitio web de la Facultad y/o Universidad, por Internet, a título de divulgación gratuita de la producción científica generada por la Facultad, a partir de la fecha especificada.
- ✓ Permitir a la Biblioteca que sin producir cambios en el contenido, establezca los formatos de publicación en la web para su más adecuada visualización y la realización de copias digitales y migraciones de formato necesarias para la seguridad, resguardo y preservación a largo plazo de la presente obra.

### 1. Autor:

Apellido y Nombre: Gregorio, María Florencia

Tipo y Nº de Documento: DNI 30946869

Teléfono/s: 2235136285

E-mail: mfgregorio84@gmail.com

Título obtenido: Licenciatura en Nutrición

### 2. Identificación de la Obra:

TITULO de la obra (Tesina, Trabajo de Graduación, Proyecto final, y/o denominación del requisito final de graduación)

**“Talleres del Gusto”: su influencia en las representaciones y prácticas alimentarias”**

Fecha de defensa \_\_\_\_/\_\_\_\_/2016

**3. AUTORIZO LA PUBLICACIÓN BAJO CON LA LICENCIA Creative Commons (recomendada, si desea seleccionar otra licencia visitar <http://creativecommons.org/choose/>)**



Este obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).

### 4. NO AUTORIZO: marque dentro del casillero [ ]

NOTA: Las Obras (Tesina, Trabajo de Graduación, Proyecto final, y/o denominación del requisito final de graduación) **no autorizadas** para ser publicadas en TEXTO COMPLETO, serán difundidas en el Repositorio Institucional mediante su cita bibliográfica completa, incluyendo Tabla de contenido y resumen. Se incluirá la leyenda “Disponible sólo para consulta en sala de biblioteca de la UFASTA en su versión completa

---

Firma del Autor Lugar y Fecha

---

<sup>1</sup> Esta Autorización debe incluirse en la Tesina en el reverso ó pagina siguiente a la portada, debe ser firmada de puño y letra por el autor. En el mismo acto hará entrega de la versión digital de acuerdo a formato solicitado.

**Talleres del Gusto:  
su influencia en las Representaciones  
y Prácticas Alimentarias.**

**> 2016**



Universidad Fasta  
Facultad de Cs. Médicas  
Lic. en Nutrición