



Tipo de documento: Tesis de Grado de Ciencias de la Comunicación

Título del documento: Alimentación para estudiantes que se van a vivir solos

Autores (en el caso de tesis y directores):

Federico García Barbaz

Daniela Bruno, dir.

Flavia Demonte, dir.

Datos de edición (fecha, editorial, lugar,

fecha de defensa para el caso de tesis): 2014

Documento disponible para su consulta y descarga en el Repositorio Digital Institucional de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Buenos Aires.
Para más información consulte: <http://repositorio.sociales.uba.ar/>

Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Argentina.
Atribución-No comercial-Sin obras derivadas 4.0 (CC BY 4.0 AR)



La imagen se puede sacar de aca: https://creativecommons.org/choose/?lang=es_AR



UNIVERSIDAD DE BUENOS AIRES | FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN SOCIAL

» **Tesina de Grado**

Alimentación para estudiantes que se van a vivir solos

Autor

Federico Garcia Barbaz

DNI: 34.107.306

e-mail: fede_barbaz@hotmail.com

Tutoras

Daniela Bruno

Flavia Demonte



Buenos Aires

Diciembre de 2014

Garcia Barbaz, Federico

Alimentación para estudiantes que se van a vivir solos / Federico Garcia Barbaz. -
1a ed . - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Universidad de Buenos Aires. Carrera
Ciencias de la Comunicación, 2017.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-950-29-1612-5

1. Alimentación. 2. Comunicación. I. Título.
CDD 613.2

Alimentación para estudiantes que se van a vivir solos

Índice

I. Introducción.....	3
II. Estado de la cuestión.....	4
III. Marco conceptual.....	13
IV. Objetivos.....	20
V. Estrategia metodológica.....	21
VI. Construcción de los datos.....	26
VII. Propuesta comunicacional.....	43
VIII. Cartillas.....	52

IX. Bibliografía.....	58
X. Anexo.....	60

Introducción

A la siguiente tesina la realicé en el marco de la carrera de Ciencias de la Comunicación de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Buenos Aires. La pensé como un trabajo de tipo productivo con un fuerte componente de investigación que concluyó con la producción de una cartilla pedagógica sobre alimentación, destinada a estudiantes universitarios oriundos de Chivilcoy que se van a vivir solos a la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA). Se trata de una propuesta de comunicación con un sentido educativo orientada a promover prácticas alimentarias saludables en una población de jóvenes que comienzan una nueva etapa, en la que deben hacerse cargo de la selección, compra, manipulación, preparación y consumo de los alimentos, lejos de sus hogares.

A los fines de la producción fue necesario explorar las condiciones de recepción y generar información específica sobre los saberes, creencias y representaciones de los estudiantes respecto de la alimentación y la salud, los significados y sentidos que ponen en juego en la selección, manipulación y conservación de los alimentos y las comidas, sus conocimientos sobre los requerimientos del cuerpo, sobre las enfermedades vinculadas con el consumo alimentario, y el modo en el que articulan la alimentación a su ritmo de vida. La reconstrucción de estos aspectos me permitió definir qué cuestiones problematizar en los mensajes y decidir sobre la distribución del material. Retomé recomendaciones como la *Guía Alimenticia para la Población Argentina*, diseñada por la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (2003), la cartilla “Nutrición para todos” del Ministerio de Salud, y diferentes materiales producidos por entidades reconocidas vinculadas con el tema. Los mismos funcionaron como condición de producción.

Al mismo tiempo, busqué construir conocimiento útil sobre las prácticas y representaciones alimenticias de los estudiantes en tal condición, procurando dejar un reservorio de datos que pueda ser retomado o profundizado en futuras intervenciones. Cabe aclarar que el material diseñado no agotó los datos construidos en la investigación.

Estado de la cuestión

La alimentación es un hecho cultural. Sus diferentes formas y modalidades están integradas al orden simbólico y material de cada sociedad. Forma parte de una compleja trama donde aparecen costumbres, tradiciones, estructuras familiares, niveles socio-económicos, organización laboral, el marketing, saberes familiares, mensajes mediáticos, características geográficas, disponibilidad de alimentos, etcétera.

Desde la Sociología y la Antropología se afirma que el alimento es “la expresión de diferentes dimensiones: económica (tiene un precio que puede hacerlo asequible o no al grupo de población que desea consumirlo), física (su aspecto externo viene determinado por el color, olor, textura, forma y sabor), social (se integra en los códigos de prestigio y oportunidad de consumo fijados por el grupo), psíquica (aceptación o rechazo del alimento en función de su inclusión o no en el catálogo de alimentos habituales del grupo consumidor, siendo sancionado por la cultura alimentaria propia), de seguridad alimentaria (garantizar la idoneidad de consumo por buenas condiciones higiénico-sanitarias) y de comodidad de uso (debe responder a las exigencias de simplicidad en el manejo que el consumidor de hoy demanda)” (Ministerio de Sanidad y Consumo, España, 2008: 19). Insertos en esa trama sociocultural, las personas, grupos, comunidades y poblaciones específicas construyen prácticas y representaciones sobre la cuestión alimentaria: la importancia de la comida, los modos de cocinar, dónde comprar, el presupuesto y atención que se le debe dedicar, el significado social de los diferentes alimentos, en qué momento comer, el gusto, la salud, el cuerpo, etcétera.

Como parte de esta compleja trama sociocultural aparece también el discurso científico-nutricional, según el cual la alimentación es la base de la salud. En términos biologicistas, el desarrollo de una dieta sana contribuye al bienestar fisiológico, mental y al rendimiento diario. Desde esta perspectiva, comer bien (en términos de calidad y cantidad) es una forma de prevenir patologías crónicas, mantener las defensas altas y evitar las enfermedades. Por el contrario, mantener malos hábitos alimenticios incrementa de forma notable la probabilidad de desarrollar ciertas patologías en la vida adulta y afecta la energía diaria.

Ahora bien, dentro de la trama descrita, el discurso científico-nutricional muchas veces es reconocido pero su efecto performativo sobre prácticas alimenticias y representaciones subjetivas de “comer sano” es relativamente bajo. Como afirman los sociólogos especializados en alimentación, Contreras y Garcia:

“Aunque parece que las normas interiorizadas por la mayoría de la población testimonian un buen nivel de apropiación de los discursos nutricionales, las prácticas alimentarias siguen motivadas por diferentes constreñimientos materiales y simbólicos, de tal forma que no parece existir una correspondencia directa entre, por una parte, las recomendaciones dietéticas asumidas por las personas y su definición de dieta saludable y, por otra, los consumos reales” (Contreras y Garcia, 2008: 14).

Esta arista del problema alimenticio amerita la intervención desde el campo de la comunicación para posicionar las recomendaciones científico-nutricionales en las subjetividades de la población, es decir, para que estos saberes convivan de forma más articulada con las prácticas alimenticias cotidianas. Se ha demostrado que las campañas basadas en la difusión de recomendaciones y conocimientos científicos sobre nutrición no han funcionado sin apoyarse en una comprensión sociológica de las condiciones sociales de la alimentación de los grupos humanos (Contreras y Garcia, 2008).

Esta necesidad es producto de las características del actual patrón nutricional. La Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (2003) asegura que en nuestro país conviven tres tipos de problemas nutricionales, unos por exceso, otros por defecto, y otros por manipulación incorrecta. En el primer caso se encuentran las enfermedades crónicas de alta frecuencia en nuestra población adulta (obesidad, diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, etcétera) donde los estilos de vida relacionados con la alimentación están estrechamente asociados. Por otro lado, aparecen enfermedades como la desnutrición crónica o la falta de ciertas sustancias nutritivas específicas. Por último, se encuentran las enfermedades transmitidas por los alimentos producto de su mala manipulación. Las tres causan en nuestro país muchos problemas de salud todos los años (Lema, 2003).

Según los datos epidemiológicos del Ministerio de Salud de la Nación, las enfermedades no transmisibles (cardiovasculares, tumores, enfermedades respiratorias y

diabetes) son la principal causa de morbimortalidad a nivel nacional, regional y mundial. En nuestro país representan más del 70 % de las muertes. A pesar del escenario desalentador, son enfermedades prevenibles. 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 (Sadki, 2005). Todas ellas comparten factores de riesgo en común: el tabaquismo, la inactividad física y la alimentación inadecuada.

En las últimas décadas estamos siendo testigos de la llamada transición nutricional, en la cual el consumo de alimentos más saludables como frutas y verduras está en descenso, mientras que el consumo de alimentos procesados, que suelen contener más sodio, menos fibras y menor poder de saciedad, están en aumento (Ministerio de Salud de la Nación, 2011).

La alimentación no saludable condiciona la aparición de hipertensión arterial, aumento del colesterol, diabetes, sobrepeso y obesidad a través de una ingesta elevada de sodio, grasas saturadas y trans, hidratos de carbono simples, y a través de una ingesta insuficiente de frutas, verduras y de otros alimentos ricos en fibras y grasas. La ingesta inadecuada de frutas y verduras ocasiona el 19% de los cánceres del tubo digestivo, 31% de las enfermedades coronarias y 11% de la enfermedad cerebrovascular (World Health Organization, 2004).

La Organización Mundial de la Salud (2003) hace hincapié en promover un consumo adecuado de frutas y verduras (5 porciones diarias) y limitar el consumo de sodio (5 gr. de sal por día) (WHO, FAO, 2003). La mala noticia es que sólo el 2.2% de los jóvenes (de 18 a 24 años, de la provincia de Bs.As.) come las 5 porciones de frutas y/o verduras diarias recomendadas. El promedio es de 1.64 frutas o verduras por día, sumado a que el 39.5% de los encuestados le agrega sal a sus comidas siempre o “casi” siempre (Ministerio de Salud, 2009) (1).

1 En 2009, el Ministerio de Salud en articulación con el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) realizó la 2° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Se encarga de recolectar información válida y confiable para el diseño, evaluación y monitoreo de las acciones en el marco de la Estrategia Nacional para la Prevención y Control de ECNTs, cuya misión es reducir la prevalencia de factores de riesgo en la población general, la mortalidad por ENT, y mejorar el acceso y la calidad de atención en la detección y el tratamiento de las personas en riesgo y afectadas por estas entidades. La misma es tomada como fuente para abastecer esta investigación. Cabe señalar que al momento de la realización de esta tesis también se difundieron los

En 2012, la Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Medicina de la UBA (Sagues Casabal, 2012) realizó un estudio en el que se investigó cuáles eran las principales tendencias alimentarias en los jóvenes universitarios de Buenos Aires. Se estudiaron sus hábitos alimentarios y los factores de riesgo asociados. Entre los resultados se observó un 2,7 % de obesidad, 21,2 % de sobrepeso, 37,17% de tabaquismo y 36,28% de sedentarismo. Cuando se estudió el consumo de los 5 grupos básicos de alimentos que integran la pirámide de alimentación saludable y se analizó cuáles son sus principales tendencias alimentarias, se observó que:

- En el grupo de lácteos y derivados: Todos los encuestados cumplían con las recomendaciones, pero se vio un alto consumo de alimentos lácteos enteros en relación con lácteos descremados.
- En el grupo de frutas y verduras: La mayoría de los encuestados presentó un bajo consumo que no alcanzaba para cubrir las recomendaciones diarias para estos alimentos.
- En el grupo de las carnes: Se constató que si bien la gran mayoría de los encuestados cumplía con las recomendaciones diarias como para asegurar un aporte suficiente de proteínas por kilo de peso/día, había un predominio en el consumo de carnes rojas, y una gran tendencia al consumo de embutidos.
- En el grupo de almidones: Todos cubrían las recomendaciones, la gran mayoría sobrepasándola, debido al alto consumo de comidas rápidas (pizza, tartas, empanadas, sándwiches).
- En el grupo de los cuerpos grasos: Se vio que la totalidad de los encuestados cumplía con las recomendaciones pero no realizaban una correcta selección en cuanto a calidad.
- Al evaluar el consumo de azúcares, se concluyó que había una alta ingesta de azúcares simples dada la gran tendencia a consumir bebidas glucocarbonatadas.

En la misma línea, en 2010, otro estudio realizado por la Licenciatura de Nutrición de la UBA dirigido por la Dra. Marisa Vázquez, sobre la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios (de las carreras de Medicina y Arquitectura de la misma universidad) arrojó

resultados de la 3º Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, realizada entre octubre y diciembre de 2013. Los resultados de la misma, arrojaron una reducción del consumo de sal mientras que se mantuvieron estables los indicadores de consumo de frutas y verduras. En relación con la prevalencia de obesidad, seis de cada diez personas registraron exceso de peso, mientras que dos de cada diez, obesidad.

que la ingesta de Calcio, Hierro y Vitamina C en la mayoría de los estudiantes era menor a la recomendada. Que el consumo calórico en el 85% de los casos de medicina y en el 75% de los casos de arquitectura sobrepasaba lo adecuado. Asimismo la mayoría de los encuestados tuvo un bajo consumo de frutas y verduras que no alcanzaba a cubrir las recomendaciones diarias de estos alimentos para reducir los riesgos de enfermedades coronarias, infartos y alta presión arterial.

En 2009, un estudio realizado por la Universidad Nacional de Córdoba sobre una muestra de 1.606 estudiantes arrojó que si bien la mayoría realizaba las cuatro comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena) en algún momento del día, las mismas eran monótonas, es decir consumían poca variedad de alimentos por falta de tiempo o por no saber cocinar. Más del 80 % de los consultados desayunaba, pero la mitad no lo hacía diariamente. Y esa primera comida diaria estaba compuesta principalmente por alimentos con elevado contenido en hidratos de carbono provenientes de panificados, así como de azúcares simples (que son considerados obesogénicos). Sólo la mitad de los encuestados cumplía con la cantidad de lácteos que se recomienda diariamente y la infusión que más bebían era el café. Alrededor del 90% respetaba diariamente el almuerzo y, más de la mitad, lo hacía en su hogar. Sin embargo, sólo un 42% cocinaba diariamente, ya que un tercio de los estudiantes compraba su almuerzo por lo menos dos veces a la semana (en rotiserías, bares o quioscos). En relación con las comidas principales, un gran porcentaje de los encuestados consumían carnes, cereales y pastas, y un porcentaje menor hortalizas, frutas, legumbres. Es fundamental resaltar que menos del 7% de la población estudiantil alcanzó a cubrir las raciones recomendadas de frutas y vegetales.

Por otro lado, un trabajo sobre “seguridad alimentaria” (Zainsteger, 2012) de la Extensión de la Facultad de Periodismo y Comunicación Social de la UNLP plantea que entre las principales causas de brotes de enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) se encuentran la contaminación cruzada de productos crudos con los listos para el consumo, manipulaciones descuidadas o sin el lavado correcto de las manos, contaminaciones por contacto con superficies mal higienizadas o vectores, cocción insuficiente de los alimentos, exposición a temperaturas que favorecen el crecimiento de los microorganismos, así como el tiempo prolongado entre la elaboración y el consumo.

Los estudios relevados, por lo tanto, coinciden en caracterizar al segmento de jóvenes estudiantes como un grupo vulnerable que no tiene prácticas de alimentación saludables en términos nutricionales.

En el caso de la población estudiantil se va a vivir lejos de su familia, presumo un escenario aún más complejo. Se trata de un grupo alejado de su hogar que empieza a decidir sobre su consumo alimenticio, a ordenar sus compras y a elaborar sus comidas por sus propios medios. Es decir, se enfrentan al problema de “la responsabilidad de su alimentación”. A su vez, el acceso a la universidad supone un cambio de escenario que puede repercutir en los modos de vida del joven. En muchos casos representa el pasaje de una situación de comodidad, donde se limitaban a esperar la comida en la mesa, a un momento de responsabilidad sobre su alimentación.

Como parte de la comunidad de estudiantes de Chivilcoy que viven en CABA, pude evidenciar la vulnerabilidad alimenticia en la que se encuentran muchos de ellos. Constantemente me relaciono con jóvenes que se saltean la cena, pasan días comiendo sólo arroz y fideos, no lavan las verduras, se intoxican con productos vencidos, guardan atún en la heladera sin sacarlo de su lata o “sobreviven” a galletitas y productos procesados. La mayoría no percibe la importancia que adquiere la alimentación en relación con la salud. La perciben como algo que se puede sacrificar cuando no tienen tiempo o ganas de cocinar. Y esas situaciones son representadas con cierta naturalidad por la comunidad.

Indagando el contexto de educación alimentaria en estos jóvenes, decidí explorar la currícula de las escuelas secundarias de la Provincia de Bs.As. Allí comprobé que los temas nutricionales ocupan un lugar muy marginal y aparecen sólo de forma superficial. Son un núcleo temático de la materia biología de 4to año, que se organiza en:

- Unidad 1. La función de nutrición - La nutrición en humanos.
- Unidad 2. El metabolismo celular: las células como sistemas abiertos.
- Unidad 3. Energía y materia en los ecosistemas

Está planteada desde la transformación e intercambio de materia entre los organismos celulares más que desde la cotidianeidad de las prácticas alimenticias. Los

chicos y chicas no reciben una educación nutricional que tenga consecuencias significativas y quedan en posición de vulnerabilidad ante los mitos, hábitos (más basados en la costumbres que en información científica), publicidades sesgadas e interesadas y la oferta de un mercado que tiende hacia lo dulce y lo salado. Asimismo, a partir de una investigación no exhaustiva registré que no existe ningún programa o proyecto público estatal ni campaña de sensibilización focalizados en los estudiantes que se van a vivir solos.

Avanzando sobre este eje, para caracterizar la educación nutricional en Argentina hay que hablar de la Ley de Seguridad Alimentaria (Ley Nacional 25.724) sancionada en el 2002, que en uno de sus puntos establece como necesaria la educación alimenticia. Este punto comenzó a implementarse en 2003, bajo la presidencia de Néstor Kirchner, quien creó el Programa de Nutrición y Alimentación Nacional como instancia de articulación y diseño estratégico de diferentes programas, destinados a cubrir los requisitos nutricionales de niños hasta los 14 años, embarazadas, discapacitados y ancianos desde los 70 años en situación de pobreza, financiado por el Fondo Especial de Nutrición y Alimentación Nacional, creado para dicha ocasión. Respecto a la cuestión educativa, en 2003 los Ministerios de Educación y de Ciencia y Tecnología, en conjunto con la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas, elaboraron la *Guía Nutricional para la Población Argentina*. Son mensajes prácticos consensuados por profesionales de la nutrición de todo el país que traducen los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de los alimentos para orientar a la población en la selección y consumo de alimentos y estilos de vida saludables. Están dirigidas a la población sana y adulta de Argentina.

Más tarde, bajo la presidencia de Cristina Fernández, el Ministerio de Desarrollo Social produjo una serie de volantes sobre conservación de alimentos, alimentación para adolescentes y alimentación saludable en general, y cartillas educativas. Asimismo, en el 2009 el Ministerio de Educación, en articulación con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), elaboró 3 tomos del libro para docentes: *Educación Alimentaria y Nutricional*, destinado a docentes que deseen implementar proyectos institucionales en los espacios escolares. Durante el 2010, el Ministerio de Salud de la Nación, en el marco del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria, distribuyó afiches por 150 mil verdulerías de todo el país (que se vinculan con los

mercados centrales nucleados en FENAOMFRA) promoviendo el consumo de frutas y verduras. En el 2012, dentro de este mismo plan, y por iniciativa del Área de Educación Nutricional, se elaboraron los manuales *Nutrición para todos* y *Seguridad Alimenticia en las familias* (Ministerio de Salud, 2012).

Los materiales están elaborados desde un saber técnico y ponen en juego una transposición didáctica, donde los conocimientos expertos son traducidos a un lenguaje accesible y popular. Ahora bien, su efecto educativo queda limitado por algunas cuestiones: su impronta normativa, la poca especificidad de los contenidos en función de sus destinatarios y la escasa circulación entre la población joven. Se inscriben dentro de la tradición normativa - prescriptiva de la comunicación en salud, presentan las recomendaciones de forma taxonómica, planteando las prácticas correctas y las incorrectas, de manera despersonalizada, acumulando información absoluta que pierde de vista la compleja trama cotidiana del destinatario particular. Esta forma de presentar la información no favorece la problematización por parte de los sujetos de sus propias prácticas, y desde ese lugar resulta difícil generar efectos educativos/ performativos.

La circulación de los materiales es muy limitada. Los volantes y las cartillas están disponibles para quienes entren a la sección del Plan Familia integrado al Plan de Seguridad Alimentaria en la web del Ministerio de Desarrollo. Algo similar ocurre con los libros para el docente, a los que se accede desde la web de la FAO y se pueden descargar en formato PDF. Por su parte, la *Guía Alimenticia para la Población Argentina* goza de mayor visibilidad, ya que constituye el eje educativo del Programa Nacional de Educación Alimentaria Nutricional, y al ser producido por la Asociación Argentina de Nutricionistas y estar avalado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y el Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), es referenciado con frecuencia por los profesionales en charlas, seminarios y consultas (2).

2 Vale agregar que entre otras acciones educativas se encuentra la “Campaña nacional para promover el consumo de frutas y verduras” que el Ministerio de Salud lanzó junto a la Federación Nacional de Mercados Frutihortícolas de la República Argentina (FENAOMFRA).

En un testeo previo dentro de la comunidad de estudiantes chivilcoyanos, todos los consultados desconocieron la existencia de las mismas.

La inclusión de estos datos es para señalar las limitaciones de la educación nutricional sobre estos jóvenes que viven lejos de sus familias. No debería entenderse linealmente como un determinante de su mala alimentación, sino como un signo más de la vulnerabilidad en la que se encuentran y un motivo para impulsar desde la comunicación diferentes estrategias que los incentiven a problematizar y posicionar la cuestión alimenticia en sus nuevos escenarios de vida.

Marco Conceptual

Abordajes teóricos de Comunicación en Salud

Partí del enfoque de comunicación para la salud que la define como “el proceso social, educativo y político que incrementa y promueve la conciencia pública sobre la salud, promueve estilos de vida saludables y la acción comunitaria, brindando oportunidades y ofreciendo a la gente poder ejercer sus derechos y responsabilidades para formar ambientes, sistemas y políticas favorables a la salud y al bienestar” (Ministerio de Salud de Perú, 2002).

Durante las últimas décadas del siglo XIX se han realizado diversos esfuerzos de comunicadores sociales en proyectos y programas de salud por aplicar teorías, principios y técnicas comunicacionales con el objeto de difundir y compartir información, desarrollar capacidades y promover prácticas que contribuyan al bienestar de la población y a mejorar el sistema de salud. En dicho transcurso se pueden identificar diferentes enfoques comunicacionales desde los cuales se abordó la cuestión.

Las primeras intervenciones enmarcadas en el campo de la Comunicación y Salud se realizaron durante la década del '60 y '70. Allí primó la tendencia de programas y campañas de prevención de enfermedades específicas (más que en la promoción de la salud) que se circunscribían a la relación salud-enfermedad. Sus mensajes se referían a aspectos educativos-sanitarios. Las principales producciones fueron realizadas por las organizaciones gubernamentales en formato de manuales, textos educativos, afiches y campañas de comunicación pública (Regis, 2007). A esta etapa se la asocia con el modelo informativo, basado en la transmisión del conocimiento “con intención normativa” (Colomer y Alvarez, 2010) que ve el proceso educativo como un acto permanente de ‘depositar’ contenidos, y presenta un alto nivel de abstracción respecto a las características y dinámicas de su población. La OMS (1998) afirma que en la actualidad este modelo está desacreditado, aunque en la práctica sigue aún vigente.

En la década de los '80 y los '90, aumentó la inquietud por el uso de los medios masivos en el campo de la salud, y las acciones comunicacionales se nutrieron de los aportes de la publicidad. Se avanzó sobre la línea del *marketing social*, consistente en la

aplicación de los principios de la publicidad y el mercadeo a la información acerca de temas de salud. En este escenario, muchas intervenciones adoptaron un enfoque “instrumentalista” de los medios, como herramientas que según quienes sean los responsables, servirán para beneficio de la comunidad o podrían tener consecuencias negativas para la misma. En un sentido más amplio, podemos asociar esta etapa a la denominada “Segunda generación de educación en salud” (Regis, 2007), que piensa la misma como una técnica dirigida a corregir y programar cambios de actitudes, costumbres y comportamientos desde un enfoque conductista y biomédico.

La “Tercera generación en educación para la salud” llegó con una impronta participativa, crítica y emancipatoria. Se constituyó sobre dos ejes: la capacitación de las personas para hacerlas autosuficientes en la toma de decisiones relacionadas con la salud y lograr su participación en el proceso educativo (Navarro, Paret, 1997). Una propuesta comunicacional inscripta en esta tradición busca aproximarse a la realidad produciendo un diálogo para "conocerla" y "actuar", “intenta iniciar un proceso de búsqueda, reflexión y propuesta que brinde elementos esclarecedores para la tarea de empoderar a las comunidades en el proceso salud-enfermedad” (Regis, 2007:14). Este abordaje comienza a poner énfasis en la necesidad de entender a los actores sociales mediante el esclarecimiento de intencionalidades, predisposiciones, hipótesis, sentidos y valoraciones que subyacen en la acción.

En este sentido, la Conferencia Internacional de Promoción de la Salud realizada en Ottawa (1986) significó un momento clave en la conformación de la Comunicación y la Salud como campo de investigación e intervención. La Carta de Ottawa (1986) establece que la promoción de la salud es el proceso por el cual se les proporciona a los sujetos los medios necesarios para que pueda mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. De allí se desprende que el estado saludable de una población puede ser pensado, no sólo desde la esfera de la enfermedad/curación, sino también desde determinantes sociales de la salud como la alimentación, la vivienda, la educación, el nivel socioeconómico, la justicia social, la equidad y la seguridad, los cuales son dimensiones que condicionan y/o contribuyen al bienestar y la salud de los individuos, grupos y poblaciones. A su vez, se abrió el panorama para plantear problemáticas de salud a través de procesos comunicacionales no mediáticos en la promoción de la salud.

En concordancia con estas tendencias, a mediados de los años '80 y con el advenimiento de la democracia en nuestro país, empezaron a desarrollarse prácticas de comunicación en el ámbito de la salud que rescataban los modos de informarse y de intercambio de los actores locales, y pusieron atención en sus formas de contestar y de re-significar los mensajes de los medios masivos, en sus prácticas concretas con los profesionales de salud, en su identidad como ciudadanos con derechos a la salud, etcétera. Se descentró la problemática de los mensajes y los medios y se abrió el campo a los contextos en que se producía la comunicación y a la experiencia interdisciplinaria (Regis, 2007).

El advenimiento del siglo XXI y la proliferación de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) habilitaron nuevas tramas de actores y circulaciones de los mensajes que llevaron a replantear los procesos de producción de sentidos. Si bien en este contexto persisten perspectivas “instrumentales” que se preocupan por maximizar la difusión de los mensajes a los públicos objetivo mediante la gestión de las nuevas tecnologías; también surgen otras que piensan las prácticas e intervenciones en salud desde la especificidad de los procesos culturales. Son los aportes de Martín Barbero (1987), los que nos permiten construir una mirada de la comunicación en salud a partir de comprender “la comunicación como el conjunto de intercambios que constituyen la red discursiva sobre salud-enfermedad en una sociedad en particular”. Desde este enfoque, las prácticas productoras de sentido ocurren tanto en la producción como en la recepción, esto permite que se vayan “procesando identidades, normas, valores y se vayan acumulando y legitimando saberes y poderes” respecto de la salud, la enfermedad, el conocimiento científico, las prácticas médicas y la curación. Es el terreno privilegiado para la construcción de un determinado orden social respecto de la salud. Esta perspectiva reconoce como antecesoras las prácticas alternativas y educativas de comunicación. Los trabajos más relevantes son los que abordan problemáticas de género, sexualidad y maternidad; jóvenes, consumo culturales y adicciones; salud mental; los derechos a la salud; la agenda pública de temas y políticas de salud.

En la tesina retomé esta última tradición, lo cual implicó estudiar a los destinatarios en su contexto, explorar sus representaciones, motivaciones y prácticas, y hacerlos partícipes del proceso para identificar las estrategias y medios más pertinentes a fin de posicionar los temas de salud, facilitando su apropiación y proponiendo mensajes que

contribuyan al conocimiento sobre alimentación y sus implicancias, para que sean ellos mismos los sujetos del cambio.

A este enfoque también le subyace una concepción educativa, que es la pedagogía problematizadora propuesta por Freire (1970), la cual pone énfasis en el proceso educativo, donde lo principal es que el educando piense por sí mismo y que a partir de ese pensar parta la acción transformadora de su realidad, destacando la importancia del proceso de transformación de la persona y de las comunidades. “La educación problematizadora, ya no puede ser el acto de depositar, de narrar, de transferir o de transmitir conocimientos y valores a los educandos, meros pacientes, como lo hace la educación bancaria, sino ser un acto cognoscente” (Freire, 1970).

Para la propuesta comunicacional me guié por los ejes que plantea Kaplún (2002) en el texto “Contenidos, itinerarios y juegos, tres ejes para el análisis y la construcción de mensajes educativos”. Allí se define al material educativo como un objeto que, en un contexto determinado, facilita o apoya el desarrollo de una experiencia de aprendizaje, es decir: una experiencia de cambio y enriquecimiento. El autor plantea tres ejes para la producción de materiales pedagógicos:

Eje conceptual: Explorar a fondo la temática de la cual nos ocupamos, acumulando información pertinente, saberes de los jóvenes destinatarios, investigaciones anteriores y opiniones de expertos, para seleccionar y jerarquizar los aspectos que se retomarán en el material.

Eje pedagógico: Es el camino que le invitamos a recorrer al destinatario para posibilitar la experiencia de aprendizaje, en tanto proceso. Al contrario que la imposición de información normativa, se presupone un sujeto activo y la enseñanza como un proceso. Este camino consta de tres pasos:

Identificar las “ideas constructoras” de los sujetos respecto al tema a abordar (las “ideas previas”) *sobre* las cuales, *con* las cuales y frecuentemente *contra* las cuales se intentará construir una nueva percepción, una nueva conceptualización, habilidad, etcétera.

Generar un conflicto conceptual, buscando que el sujeto ponga en tensión (problematic) algunas de sus concepciones iniciales, orientándolo a un estado de “insatisfacción conceptual”.

Desde allí, introducir, de modo gradual y accesible, conceptos e informaciones útiles para tomar decisiones, posibilitando así un cambio conceptual más profundo en el sujeto que habilite negociaciones y cambios de prácticas.

Este camino es muy diferente al de exponer directamente la información surgida del eje conceptual, centrado en la explicitación “objetiva” del problema. Generar experiencias de aprendizaje requiere conocer a los destinatarios, entender qué saben, qué quieren, qué piensan, qué imaginan, qué ignoran del tema en cuestión, a cuáles de *sus* necesidades podría responder nuestro material; así como conocer sus códigos y universo cultural.

Eje comunicacional: Consiste en adecuar dicha invitación, es decir, el recorrido que proponemos, a las características de los destinatarios. Ajustar el enfoque del producto decidiendo sobre el diseño, los canales de circulación, los modos de enunciación; apelando a la creatividad y utilizando como insumo los datos recogidos en el diagnóstico.

Este esquema de acción permite corrernos de los productos educativos normativos-prescriptivos, basados en la transmisión despersonalizada de información y en el reduccionismo taxonómico de prácticas correctas y erróneas; y adoptar una mirada que entienda a la alimentación tal como la definimos en apartados precedentes, como una práctica inserta dentro de un sistema de clasificación y categorías y, por lo tanto, más allá de su dimensión biológica. Esta perspectiva es desarrollada por Patricia Aguirre (2013) en *“La complejidad del evento alimentario”*. Afirma que el mismo “está atravesado por múltiples dimensiones: simbólicas, económicas, demográficas, de clase, tecnológicas, entre otras que determinan qué, cómo y quién come”. Cada sociedad tiene un universo de alimentos comestibles (toda sustancia capaz de ser metabolizada por el organismo), y sobre esas posibilidades realiza una selección cultural”. Dentro de esa trama cultural, “las maneras como un niño va conformando las actitudes hacia la alimentación depende de la propia gestión subjetiva que él mismo haga” (Aguirre, 2013).

A nivel teórico, varios autores asumen que la clase, el género, la edad y la forma en la que se dieron los procesos de enseñanza-aprendizaje en los contextos familiares funcionan como determinantes de la identidad alimentaria. En esta línea, Eva Zafra-Aparici (2014), en *“Aprender a comer en casa. Modelos de género y socialización*

alimentaria” plantea que durante las últimas décadas se registra una tendencia a padres más permisivos con la alimentación donde los hijos tienen mayor potestad para consumir lo que desean frente a los mandatos de los padres. También plantea que por lo general, desde la esfera doméstica se reproduce la división de los roles de género y los hijos reciben aprendizajes desiguales, que son manifestadas a través de la alimentación: no comer, comer mucho, comer poco, etcétera:

“Se ha visto que los niños mantienen relaciones más placenteras y saciativas con la alimentación, entre otros motivos, porque comer es necesario para tener fuerza; valor primordial en la construcción de la identidad masculina. A las niñas se las insta más en un aprendizaje alimentario basado en el autocontrol: la renuncia al placer de comer como modo de controlar el peso, la delgadez como un valor importante en su identidad; sumado a la obligación que para muchas supone preparar la comida para los otros” (Zafra-Aparici, 2007: 302).

Contemplando los contextos de socialización alimentaria de los destinatarios y las nociones que aprendieron a lo largo de su vida, esta investigación sostiene la hipótesis de que entre los factores que condicionan la identidad alimentaria, la condición de “estudiante lejos de la familia” resulta un diacrítico relevante (diferencia crítica que implica prácticas alimentarias que la distinguen del resto) sobre la cuál es importante intervenir.

Respecto al campo de la alimentación, retomé datos de la *Guía alimentarias para la población argentina* (2003) diseñada por la Asociación Argentina de Nutricionistas y con respaldo del Ministerio de Salud; los manuales *Nutrición para todos* (2012) y *Seguridad Alimenticia en las familias* (2012) del Ministerio de Desarrollo Social; los volantes sobre “Conservación de alimentos”, “Alimentación saludable” y “Alimentación saludable en la adolescencia” elaborados por el mismo organismo; y los *Libros para docentes* tomo 1, 2 y 3 (de educación básica) sobre educación alimenticia elaborados por la FAO y el Ministerio de Educación de la Nación (2009), y materiales del área de alimentación del Plan Argentina Saludable del Ministerio de Salud de la Nación.

Asimismo, para el diseño del material recurrí a la bibliografía del área de Comunicación y Salud de la carrera: *Manual de Comunicación para la Salud* (Laje, 2007), *Manual de comunicación social para programas de promoción de la salud de los*

adolescentes (OPS, OMS, 2001), *Nuevos enfoques en comunicación y salud: perspectivas de investigación* de Miguel de Aguilera y Julián Pindado (2005), *Acerca de la Promoción de la salud y una perspectiva comunicacional como proceso social en el campo de la salud*, de Milca Cuberli (2007), *Guía metodológica y video validación de materiales IEC*, de UNICEF, 2003; *Guía para el mejoramiento de la producción de materiales para la educación formal y no formal*, de UNESCO (1988). En referencia al campo específico de la alimentación se tomaron los aportes realizados por el libro-compilado *Enfoques Socioculturales de la Alimentación* (2014), *Alimentación consumo y salud, compilado español* (2008) y los desarrollos de Patricia Aguirre oportunamente citados en este documento.

El marco metodológico está elaborado en base a los esquemas planteados en *Estrategias metodológicas y guías para la investigación social* (Universidad Mesoamericana, 2004) y *Los componentes del diseño flexible en la investigación cualitativa* (Mendizabal, 2006).

Por su parte, sirvieron al diseño algunos conceptos vertidos por José Luís Fernández (1995), en su artículo “Estilo discursivo y planeamiento comunicacional”. Su concepto de *soprote estilístico*, en tanto “serie de operaciones capaces de producir un conjunto de mensajes que presentan entre sí un 'parecido de familia' basado en regularidades lexicales, sintácticas, figurales, enunciativas, etc”; y, de manera más general, su definición de *estilo discursivo social* como “los modos de producción y de lectura de textos con los que un sector de la sociedad delimita las fronteras discursivas que la diferencian con otros”.

Objetivos

Este trabajo comunicacional pretende sensibilizar, informar y promover prácticas alimenticias saludables en los jóvenes estudiantes universitarios que se van a vivir solos a CABA. Busca posicionar la temática alimentaria en los destinatarios, generando conocimiento sobre sus implicancias y facilitando información que les permita tomar decisiones más soberanas. En función de esto, se plantearon los siguientes objetivos específicos:

- Elaborar un análisis comunicacional, identificando y describiendo las prácticas y las representaciones, significados y conocimientos acerca de la alimentación y la salud de los estudiantes.
- Identificar cuáles son los mensajes más apropiados para sensibilizarlos, informarlos y promover prácticas saludables.
- Diseñar, con la participación de los mismos destinatarios, un producto comunicacional sobre alimentación considerando sus características y escenarios en los que desarrollan su vida.

Estrategia metodológica

Como referencia para la producción de la propuesta me acerqué al campo en diferentes instancias para identificar y reconstruir saberes, representaciones, prácticas, posibilidades de los destinatarios sobre las cuestiones alimenticias y la forma en que articulan la alimentación con su nuevo escenario de responsabilidades y tareas. El análisis fue de tipo exploratorio-descriptivo de corte cualitativo. Tuvo como objetivo identificar, describir y analizar las prácticas y representaciones de los sujetos, interactuando con ellos, observando sus prácticas y rescatando su participación.

La investigación suscribió al paradigma Sociocrítico; buscó investigar para promover cambios en las prácticas vinculadas con la alimentación en los estudiantes jóvenes. En este sentido, pertenece a la tradición de Investigación Aplicada, en su forma de investigación evaluativa: una experiencia de investigación que busca acumular evidencia válida y confiable a fin de tomar decisiones para el diseño de una propuesta estratégica. Por otro lado, también retomó la tradición Investigación-Acción, dado que se concibió a los destinatarios como objeto de estudio y a la vez como sujetos del cambio, rescatando su participación en el proceso y empoderándolos para que se apropien del producto surgido.

Unidades de análisis: Estudiantes chivilcoyanos que emigran a CABA. La decisión de centrarme en ellos tiene que ver con mis alcances y limitaciones como tesista: formar parte de la comunidad de estudiantes chivilcoyanos, estar en contacto con ellos y haber atravesado por experiencias propias del fenómeno, me ponen en posición estratégica para acceder a la información y a los informantes.

Asimismo, asumo que más allá de la procedencia, las prácticas de jóvenes estudiantes de clase media del interior podrían ser similares, teniendo en cuenta que los unen los nuevos contextos y modos de vida. En ese sentido, si bien no es correcto extrapolar los resultados de una investigación con enfoque cualitativo, con las adaptaciones pertinentes, el material educativo propuesto podría ser utilizado con otros jóvenes universitarios que viven lejos de sus familias.

Técnicas para recolectar la información:

- Entrevistas semi-estructuradas.
- Observación participante.
- Encuesta.
- Búsqueda y sistematización de diferentes guías nutricionales (de organismos con reconocida competencia) para usarlas como insumo en la elaboración del producto.

Tipo de muestra: Intencional, no representativa. Se abordó a los estudiantes que viajaban en el tren durante dos viernes seguidos, empezando de izquierda a derecha, hasta donde alcanzó el tiempo del viaje.

Acceso al campo: Las entrevistas se realizaron en el tren Sarmiento (que une Once con Chivilcoy) los días lunes y viernes. Es un lugar de encuentro, concentración y tiempo muerto de los jóvenes chivilcoyanos que se van a estudiar a CABA. Estas características, sumadas a las casi cinco horas de viaje, hacen del tren un espacio ideal para trabajar con este grupo de jóvenes e intervenir desde diferentes propuestas comunicacionales. No todos los tripulantes son estudiantes ni emigrantes, pero es el único lugar donde se congregan. Chivilcoy queda a 160 km de Capital, es muy común que cada quince días los estudiantes regresen, y con menor frecuencia aquellos que trabajan. Por la duración del viaje y la necesaria espera resultó fácil encontrar predisposición.

Técnica de análisis de la información: Análisis de discurso, inductivo, de codificación abierta.

Criterios de calidad: Se garantizó la credibilidad de los datos adoptando un compromiso con el trabajo de campo: realizándolo en forma responsable observando y relevando; respetando la perspectiva de los entrevistados y, en una segunda instancia, validando los datos con ellos mismos. A su vez, especialistas externos supervisaron sobre la calidad teórica y metodológica, el estilo literario de la comunicación y la relevancia social del estudio.

Preguntas que orientaron el análisis comunicacional:

- ¿Qué saben, piensan y opinan los estudiantes sobre su alimentación?
- ¿Qué aspectos vinculados con la alimentación y la salud son importantes para trabajar con este segmento de población?
- ¿Cuál es la forma más apropiada para contribuir con la promoción de prácticas saludables de este grupo?

Validación y análisis:

A través de investigaciones anteriores y experiencias cercanas que figuran en el “Estado de la Cuestión” tuve mi primer acercamiento al fenómeno y adquirí algunas nociones y categorías que me permitieron orientar la investigación para entender cómo se manifiesta la problemática nutricional en mis destinatarios puntuales y, eventualmente, definir qué aspectos debía recuperar una intervención pedagógica destinada a ellos.

Para diseñar el instrumento metodológico tomé como referencia el marco teórico, investigaciones anteriores sobre alimentación en estudiantes, testeos previos en la comunidad y las intenciones estratégicas del proyecto. A partir de ellas construí categorías y nociones provisorias para el acercamiento al campo.

Realicé 8 entrevistas semi-estructuradas que me permitieron conocer cómo viven la alimentación los jóvenes dentro de su nuevo marco de referencia, atender la aparición de nuevas dimensiones del problema, establecer relaciones entre los datos y, mediante la elaboración de categorías, detectar regularidades, repitencias y construir modelos de sus representaciones y saberes.

Para validar la información, utilicé otras técnicas de recolección (observación participante y encuestas) que me permitieron evaluar la congruencia entre los resultados. Asimismo, realicé de manera constante un *ida y vuelta* entre la recolección y el análisis de la información, y volví a los informantes en varias oportunidades para cotejar los datos construidos:

Realicé una observación participante donde acompañé a un estudiante durante los momentos de compra, cocina y consumo, poniendo atención en la brecha entre lo *dicho* y lo *hecho*.

Emprendí una nueva instancia de indagación, devolución y discusión de los resultados, que se llevó a cabo mediante dos modalidades:

- Cara a cara, a través de consultas a los estudiantes en el mismo tren o incluso en el hall de la estación: Por mi pertenencia a la comunidad tuve la posibilidad de acceder a algunos estudiantes que, a su vez, estaban acompañados por otros, lo cual me permitió abordar pequeños grupos para conversar sobre la cuestión. Este procedimiento lo repetí durante dos viernes en la estación de Once y un lunes por la mañana en Chivilcoy.
- Mediante la red social Facebook, a través de la página “Qué comemos los estudiantes chivilcoyanos”: El grupo logró reunir a más de cien estudiantes chivilcoyanos que residen en CABA. En un primer momento la idea fue crear un espacio de intercambio de consejos y recetas, pero la escasa participación pública, los pocos comentarios en los posteos, y el imponderable de que algunos contactos comenzaran a hablarme por el chat privado (manifestando interés) hicieron que desista del primer objetivo y me dedique a cotejar los datos construidos mediante una pequeña encuesta cerrada, de forma individual, que fue respondida por 49 estudiantes.



Mensajes (3) Otros Ver más ▾

Lucas Villarroel  + Mensaje nuevo  Acciones 

Buscar 

Lucas Villarroel Vie
✓ éxitos!

Nahuel D'Angelo Vie
o no sabe cuanto dura...

Rafa Grassi Vie
gracias che!

Pau Coccozza Vie
Y este salud publica

Agustin Tejeiro Vie
listo, de nada!

Camila García Vie
Buenas! me ayudás c...

Nadia Arn Bustamante Vie
Buenas! me ayudás c...

para una tesis de la facultad
ya hice entrevistas a estudiantes

Lucas Villarroel  07/08/2014 18:46
que copado

Qué Comemos Los Estudiantes Chivilcoyanos  07/08/2014 18:47
y la idea final es hacer una guía con consejos y recetas fáciles

Lucas Villarroel  07/08/2014 18:47
estoy estudiando la Tecnicatura de alimentos en cuch

Qué Comemos Los Estudiantes Chivilcoyanos  07/08/2014 18:47
que buena onda
yo soy de cs de la comunicación

Escribe una respuesta...

 Agregar...  Agregar fotos Presiona...  Responder

 Lucas Vi

Para interpretar los datos cualitativos apliqué la técnica de análisis de discurso. Primeramente elaboré una descripción en forma textual. Luego procedí a su deconstrucción, clasificación e inducción analítica: dividí la información en unidades relevantes y significativas y las clasifiqué en categorías de contenido, de modo tal de poder crear relaciones, significados e interpretaciones relevantes de cara al problema abordado. Las mismas son expresadas a continuación.

Construcción de los datos

Cuestiones vinculadas a la circulación del material

Ante la posibilidad de utilizar el tren Sarmiento de los días viernes como lugar de intervención, se indagó sobre el viaje que une Once con Chivilcoy. Es el único lugar que congrega de forma masiva y duradera a los estudiantes chivilcoyanos. La mayoría vuelve al menos una vez cada tres semanas. Los entrevistados caracterizan el viaje en tren de cuatro horas como un tiempo muerto que tratan de rellenar. Dormir, charlar, escuchar música y leer algo aparecen como las actividades preferidas en un viaje que es considerado *bastante largo*.

Cuestiones vinculadas con los saberes y conocimientos sobre Alimentación y Nutrición

La alimentación sana se asocia principalmente al consumo de verduras y de carnes. Algunos entrevistados lo reducen a una cuestión de ingesta de calorías: *comer sano como darle las suficientes proteínas al cuerpo*. Las dos entrevistadas mujeres, en cambio, toman como importante la variedad y el comer *un poco de todo*. Otros tres jóvenes, por su parte, consideran lo sano por la negativa, como lo opuesto a las *comidas rápidas, fritas y sal*, y como *comer mucho sin estar gordo*. Solo una entrevistada hizo referencia a las cuatro comidas diarias. Otro dijo no saber.

Hay consenso respecto a la alimentación como un factor importante para tener una vida sana y saludable. Ahora bien, en la práctica, se verifica una distancia entre lo que los estudiantes piensan como sano y la composición de su dieta. Principalmente por el bajo consumo de verduras y frutas y, en algunos casos, por la recurrencia a comidas rápidas o chatarras (con altos niveles de sal, golosinas, frituras o *comida de Mac Donald*).

Los hombres explican este desfasaje aludiendo despreocupación por la nutrición y pensando en ella evitando el exceso de peso (*mientras no se note la panza...*). Mientras que en las mujeres aparece cierta inquietud por llevar una alimentación adecuada, pero es frustrada por ser percibida como dificultosa en términos de tiempo y cantidad de comidas necesarias. Se la considera como una meta casi imposible. Entonces surgen dos

variables, la falta de interés en la alimentación sana (dos estudiantes dicen que no se enferman, muestran descreimiento sobre la relación entre comer sano y estar saludable), y la percepción de la alimentación sana como difícil de implementar (*tenés tantas cosas en el día que es como imposible, no podés estar pensando todo el día en alimentarte correctamente*).

Cuestiones vinculadas con la preparación

Respecto a la práctica de cocinar, aparece de varias formas: como una actividad gustosa (en algunos, sólo cuando se dispone de mucho tiempo), como una actividad de supervivencia, o bien como algo indeseable que busca evitarse. Sobrevuela la idea de la comida como algo que hay que sacarse de encima, asociada al *arreglárselas* y al *zafar con lo que hay*. En algunos casos el tiempo, las ganas, la falta de originalidad y del saber-hacer aparecen como variables para su puesta en práctica. Se prefieren las comidas rápidas y fáciles de hacer: *Que sea rápida, que lo sepa hacer. Lo fácil* (arroz, fideos, milanesas pre-cocinadas, hamburguesas). Colaboran con este fin las viandas que se traen de Chivilcoy (milanesas prefabricadas, empanadas de picadillo y salsas con carne) y el microondas (en el caso de un estudiante que trabaja).

Uno de los entrevistados explica su mala alimentación por su desconocimiento para preparar comidas buenas en poco tiempo y admite que le gustaría aprender para tener más recursos. La mayoría dice arreglárselas con los alimentos/ingredientes que tienen a mano. La comida comprada no suele aparecer como opción por ser considerada cara (excepto para los entrevistados que trabajan), y la improvisación prima sobre la planificación premeditada de la comida.

Cuestiones vinculadas con las comidas diarias y el nuevo escenario de vida

La facultad organiza la cotidianeidad de los estudiantes en todos los casos. La mayoría cursa de mañana. Se verifica una tendencia predominante a no desayunar (o bien tomarse un café en la facultad) por falta de hambre en la primera mañana o por levantarse sobre la hora (y ganar un rato de sueño). El entrevistado que cursa después del mediodía tampoco desayuna porque duerme hasta tarde. La otra comida afectada por la actividad facultativa es el almuerzo. En los entrevistados se presentan tres situaciones:

quienes llegan de cursar sin demasiadas ganas de cocinar y se inclinan por lo rápido; quienes comen algo en la facultad/ trabajo (tartas hechas por la madre llevadas en tupper o medialuna rellena/ pizza del buffet, vianda); o quienes en algunos casos se saltean el almuerzo por estar cursando.

Algunos se llevan comida (un turrón, alfajor y en otro caso tarta) de la casa y otros suelen comprar en la facultad/ trabajo. Uno de los entrevistados dice haber resuelto el problema del desayuno adquiriendo un vaso térmico, en el que se lleva el café con leche preparado a la facultad para tomarlo a media mañana, y así evitar la sensación de rechazo que le causa tomarlo recién levantado. No se hicieron declaraciones sobre la merienda y la cena, por lo que se infiere que no resultan afectadas por la actividad facultativa.

En el caso de los que además de cursar trabajan, se acentúan las preferencias por lo simple, lo rápido y la *comida de pasada*: *“nunca tengo un espacio de dedicación total a la comida, siempre estoy haciendo otra cosa, y de pasada preparo algo, un arroz, fideos, o caliente unas milanesas”*. Asimismo, los entrevistados que trabajan son más propensos a comprar comida ya preparada.

En las representaciones sobre un desayuno nutricionalmente completo, coinciden en ubicar a la leche (café con leche) en primer lugar, acompañado por tostadas con mermeladas. En el caso de los hombres aparece la factura, y en las mujeres los cereales y el jugo de naranja. Solo en un caso se incluye a las frutas.

En ninguno de los casos el desayuno que es considerado completo se implementa en la práctica. Aparece cierta subestimación de dicha comida que es resuelta con un “té con galletitas”, “un café y alfajor en la facu”, “unos mates en el trabajo” o bien es salteada. Incluso un entrevistado se burló y se diferenció de un amigo diciendo que *“se levanta como a las seis de la mañana para prepararse la mielcita, la tostadita”*. Sólo un entrevistado reconoce como importante el desayuno: *Mi mamá siempre me dijo que la comida principal era el desayuno y por eso siempre me obligaba a tomarlo. Ahora entiendo que es algo importante (...) cuando hay que estudiar la glucosa activa las neuronas*. No obstante, admite que desayunar muy temprano le caía pesado y que lo había dejado de hacer. El entrevistado resolvió su contradicción comprándose un vaso

térmico con el que se lleva el café con leche a la facultad para tomar más tarde durante la cursada, cuando se le abre el apetito.

Respecto a la cantidad de comidas sólo dos entrevistados realizan habitualmente las cuatro. Aparece la tendencia a saltarse el desayuno o la merienda, o bien realizarlos de forma precaria (té o mate). En uno de los casos, el almuerzo suele ser salteado o realizado de forma precaria (galletitas con paté). Otro consiste siempre en pizza o medialunas rellenas del buffet de la facultad, acompañadas con gaseosa. Al ser consultados por el día anterior, sólo dos entrevistados realizaron las cuatro comidas. Otro solo realizó una comida “buena”, la cena. Realizar las cuatro comidas no aparece como un motivo de preocupación. Cuando se los consultó sobre la alimentación sana sólo en un caso apareció como factor que incide sobre la misma la ingesta de las cuatro comidas principales.

Cuestiones vinculadas con la alimentación de los estudiantes universitarios

Aparece la figura de la madre como un eje alimenticio perdido. Tanto de las compras como de la preparación de comidas, de la cantidad de alimentos disponibles en la casa y de la planificación. La familia aparece como un factor que ordenaba los horarios alimenticios. Viviendo lejos de su familia, los estudiantes admiten ser más “*despelotados*” con los horarios, hacer compras más pequeñas y específicas y no tener gran variedad de alimentos en el hogar, conformarse con comidas *chatarras* y salir del paso, hacer comidas menos complejas, disminuir el consumo de verduras y tener una mayor limitación económica.

Reconocen que en general la alimentación de un estudiante lejos de casa cambia, se dificulta. En la explicación de este fenómeno se mencionan con recurrencia cosas como: *fiaca* para hacer las compras, llegar cansado y querer sacarse de encima la tarea de alimentarse, no saber cocinar, y desconocer las implicancias de la alimentación.

En los casos personales, la recurrencia es la no preocupación por la alimentación como factor de salud, siendo algo que todavía no los inquieta demasiado y que se posterga al futuro. Una de las entrevistadas, al contrario, aclara que le interesa cuidarse desde ahora como forma de administrar su salud, prevenir problemas y proyectarse.

Respecto a las enfermedades relacionadas con la alimentación, la mayoría se considera demasiado joven para pensar en ellas. Uno de los jóvenes se declaró anti-enfermedad y otro que su cuerpo es “*un caño*”, en relación a que no se enferman. Las más nombradas fueron la anemia, la presión, la desnutrición y la osteoporosis. Una entrevistada también se acordó de la bulimia y la anorexia.

Consultados sobre los aspectos alimenticios que les parece conveniente reforzar en los estudiantes, mencionaron principalmente fomentar conciencia y despertar el interés en la alimentación sana, instruir a los estudiantes con recetas sanas fáciles y rápidas, cuestionar a las galletitas como fuente principal de energía y proponer alimentos que hagan bien al cerebro (*que sirvan para pensar*). Uno de los entrevistados agrega que deben ser consejos simples y concretos, fáciles de implementar sin grandes cambios. También se hizo referencia a la madre como figura de autoridad para dar consejos y se mencionó un libro de recetas para “*hacer comidas en 10 minutos, en 15 minutos y en media hora, con las cosas que uno tiene a mano en casa. Desde postres hasta pollo asado, todo lo que vos busques*”.

Algunos admiten no sentirse preparados para llevar adelante una alimentación saludable en este nuevo contexto. Un entrevistado cuenta que le gustaría tener *más comidas en su mente* y aprender a hacer *comidas buenas, con pocos recursos y en poco tiempo*. Otros, en cambio, se sienten seguros en su rol pero les interesa seguir aprendiendo. En función de esto, un estudiante recién llegado se compró un libro de recetas rápidas y fáciles y agregó: “*Lo uso seguido, sobre todo cuando salgo antes de la facu, que llego tipo 12, aprovecho para hacer algo rico*”.

La mayoría de los entrevistados recibieron consejos y recomendaciones de sus madres, aunque varios admiten no hacerles caso. Un entrevistado es hijo de padres vegetarianos, pero en contraposición no incluye verduras en su dieta. En otro caso, la entrevistada que declaró no hablar con su madre sobre alimentación, contó que en su casa eran de comer sano, y en su dieta actual reproduce algunos aspectos de esa costumbre. También aparece en las madres la idea de lo sano más asociado a la prevención de ciertas comidas consideradas perjudiciales para sus hijos que a la promoción de alimentos saludables: disminuir el consumo de sal, disminuir el consumo de

golosinas, no comer comida comprada en la calle. Tanto las madres, las abuelas e internet funcionaron como fuentes de enseñanza.

Los suplementos vitamínicos no son considerados ni aparecen como opciones para los entrevistados. Todos dicen no tomar ni haber tomado (salvo una joven que lo tomó durante una semana como precaución frente a posibilidades de anemia) y aparece relacionado con “evitar la enfermedad” más que con aumentar la energía.

Prácticas puestas en juego a la hora de la compra

Respecto a las estrategias de compra, detectamos que la mayoría realiza compras de acuerdo a lo que le falta en el momento, sin mayor planificación. Solo un caso declaró hacer compras generales, una vez por semana, donde se organiza para “comprar de todo”. Dentro de los criterios de compra, aparece el precio en primer lugar, excepto en el caso del chico que realiza la compra general, que asegura preferir lo caro *y no tener drama de gastar*. La mayoría, entonces, va comprando *día a día lo que se le va vaciando* y prefiere que sea *económico*, en segundo lugar *rico*, y si *dentro de todo es saludable, mejor*. Uno de los entrevistados que trabaja, agrega que sólo pasa por el supermercado de pasada, cuando vuelve del trabajo. A las compras las realizan en supermercados Día, Coto y *chinos*, por ser considerados los más baratos y cercanos. En el caso de estos últimos, se presenta la objeción de una estudiante que los ve poco confiables. En cuanto a las frutas y verduras, quienes las consumen con frecuencia eligen comprarlas en verdulerías por considerarlas más baratas que las que se consiguen en el supermercado.

Cuestiones vinculadas con los momentos de consumo

Respecto a las frutas encontramos diferentes posiciones. A todos les gustan en mayor o menor medida las frutas. A dos entrevistados les encantan, otros tres manifiestan que medianamente les gustan, y otro declara que no es *muy fanático* pero las consume. Mientras, para las verduras se registra mayor homogeneidad e indiferencia. Nadie dijo que le gusten en demasía ni nadie las rechaza (un estudiante dice tener miedo que estén podridas y molestarle su lavado), sólo una entrevistada las prefiere cocidas. Dos de los que dicen gustarles las frutas directamente no las consumen (o lo hacen con muy poca

frecuencia), y explican esta conducta por la falta de costumbre, por *no darle bolilla*, y por no tener el hábito de ir a la verdulería. Uno de ellos declara que sólo se le da por comer frutas en verano, y ambos admiten con resignación y despreocupación que llevan una mala alimentación. Asimismo, estos entrevistados dicen comer verduras *muy cada tanto, y lo básico: tomate, lechuga y verdura (agarro, hago la comida y ni pienso)*, y al ser consultados sobre cómo les influye el precio en el consumo de frutas y verduras, uno reconoce que *no tiene drama* en gastar y el otro que directamente no sabe cuánto salen. En caso de otro entrevistado, que se autoproclama *fanático* de las frutas, declara consumir normalmente cinco por día, después de las comidas principales, mayormente mandarinas, sumado a alguna banana (uva y sandía en verano). Compra en una verdulería enfrente de su casa y admite que, además de gustarles, elige las mandarinas por el precio, y que si las frutas fueran más baratas consumiría más.

La presencia de verduras en su dieta es menor, pocas veces acompaña la comida con ensalada (lechuga y zanahoria). El resto de los entrevistados presenta un consumo moderado de frutas (una o dos por día). Uno alega que no es *tan fanático* pero tiene una verdulería enfrente y aprovecha las ofertas, y otra entrevistada declara que termina consumiendo siempre manzanas y naranjas (consideradas *lo normal*) *porque el resto está carísimo*. Admite que si fueran más baratas consumiría mayor variedad. En el caso de los que consumen frutas, casi todos se fijan en la estación, más por una cuestión de sabor que de precio.

Sobre el consumo de verduras, sólo una entrevistada dijo acompañar frecuentemente la comida con ensaladas, la misma, a su vez, admitió que consume más verduras en tartas que crudas. Al ser consultados sobre sus cuatro comidas más consumidas, en solo dos casos se mencionó un plato con verduras (tarta de verdura de Joaquina y revuelto de zapallitos de Julieta). En el resto de los entrevistados no se registran comidas con verduras (no obstante sí algunas que podrían ser acompañadas con ensaladas). Todos los entrevistados expresaron que desde que viven lejos de sus familias comen menos verduras y, excepto dos casos que mantienen la misma ingesta, menos frutas.

Respecto al día anterior, un entrevistado respondió haber comido 5 frutas, otro dos, otro ensalada de tomate y lechuga (comió fuera de su hogar), otro una banana, otro una naranja, otro no comió, y otro no recordaba.

Por otro lado, a la mayoría de los entrevistados le gustan los lácteos en alguno de sus formatos y lo consumen a diario. Se registran casos donde no les gusta la leche pero consumen mucho queso o yogurt, o donde les resulta caro el queso pero toman mucha leche. El queso cremoso, el yogurt y la leche chocolatada son los preferidos. Solo un entrevistado declaró no consumir diariamente (*ni a palos, cuando me acuerdo de comprar*) y nombró a la manteca como el lácteo más consumido. Casi todos los entrevistados mantienen el mismo consumo de lácteos desde que viven en CABA, solo un estudiante declaró una menor ingesta.

Respecto al grupo de las carnes, todos los entrevistados presentan un buen consumo. Les gusta tanto la vacuna (algunos dicen que les encanta) como la de pollo. Casi todos consumen carne a diario y dos de los varones admiten que en general, es la base de su dieta. Principalmente aparecen las milanesas y las empanadas de picadillo que son enviadas de Chivilcoy y freezadas. También aparece muy seguido el atún para mezclar en el arroz y el paté para untar en galletitas. En menor medida el pollo. La carne de cerdo, por su parte, fue nombrada una vez y el pescado (sacando el atún y los medallones) no apareció. Todos los estudiantes coinciden en que viviendo solos consumen igual o más carne que en Chivilcoy.

Por su parte, el aceite no aparece como un ingrediente demasiado presente en la consideración de los entrevistados. Solo uno declara ponerle aceite crudo frecuentemente a sus comidas. Algunos, por su parte, limitan su uso para los fideos (que no se peguen), otros, directamente no lo utilizan. Asimismo, sólo un entrevistado dice gustarle y preparar comidas fritas (*lo que sea pero frito*), el resto rechaza esa modalidad alegando como motivos la costumbre, el olor, tener que lavar las ollas, y la preferencia por la variante del *Fritolín* (*aceite en aerosol*). Esta opción apareció con recurrencia para preparar las milanesas al horno. La mayoría no tiene una posición tomada sobre si el aceite es bueno o malo.

En cuanto a la sal, las aguas están divididas. Algunos dicen no agregarle sal a las comidas (por no gustarle su sabor o por conciencia nutricional) y los demás admiten ponerle, aún reconociendo que no es lo más saludable (*a veces me voy al pasto; mi mamá me dijo que no es muy buena, pero me encanta*).

Cuestiones vinculadas con los saberes y conocimientos sobre Alimentación y Nutrición

Indagando sobre los saberes nutricionales de los estudiantes, encontré algunos saberes básicos, comunes a todos, presentes de forma difusa más que articulados: las verduras y las frutas son reconocidas como los alimentos más sanos. En la mayoría de los casos, ese saber no repercute en la práctica alimenticia de los jóvenes (cuya ingesta de frutas y verduras está muy por debajo de lo recomendado). Aparece sedimentada la idea de que la carne es importante por *la energía* y que la leche *hace bien* a los huesos. La mayoría dice no acordarse bien de los grupos de alimentos ni de los nutrientes que aporta cada uno. Asimismo, aparece cierto sentido común de los chocolates y las grasas como los alimentos que deben consumirse en menores proporciones.

En tanto, el grupo de los cereales es mayormente omitido y no se hace alusión a él. Sólo un entrevistado ubicó a los cereales como el grupo más necesario por su aporte de energía. La mayoría declaró no saber lo que aporta. Dos entrevistados citaron la pirámide alimenticia (un de ellos con cierto desprecio, mostrándose indiferente a la información que propone: *“esa pirámide de mierda, qué se yo”*), y una joven se remitió al nuevo círculo alimenticio diseñado por los Nutricionistas Argentinos, aludiendo que todos los grupos son necesarios para el cuerpo. En líneas generales, el saber alimenticio aparece desconectado de las decisiones que toman los jóvenes.

Cuestiones vinculadas con la manipulación y conservación

En otro orden de cosas, la temperatura en la que debe estar una heladera es un dato con el que los estudiantes no disponen. Muchos eligen poner la *ruedita* por la mitad. Respecto a la conservación de alimentos, al ser consultados sobre cómo refrigerar una lata de atún abierta, todos coincidieron en pasar el contenido a otro envase que no sea de

lata. Asimismo, todos saben que no se pueden refrigerar alimentos en envases de metal ni aluminio. En la práctica, los estudiantes dicen almacenar todo en tupper tapados (excepto una joven quién aclaró que las verduras transpiran) o en platos. Al ser consultados sobre dónde guardar las papas, la mayoría dijo no refrigerarlas, y algunos admitieron no tenerlo claro, y guardarlas *donde pinte*, a veces afuera y a veces en la heladera.

Sobre el tiempo de conservación de una leche abierta en la heladera, la mayoría coincidió en que puede estar alrededor de una semana, excepto un entrevistado que contestó tres semanas. No obstante, la mayoría consume la leche antes de dicho plazo. Una entrevistada aclaró que para determinar su estado, la huele.

Asimismo, sobre el tiempo de conservación de la carne picada en la heladera, los estudiantes consideraron que se *echa a perder fácilmente*, que se *llena* de bacterias, y que debe ser consumida en menos de dos días (excepto dos entrevistados que estimaron una y dos semanas). No obstante, quienes cuentan con freezer dicen sacar sólo la porción que van a consumir, y que generalmente no les sobra.

● **Observando la compra, la preparación y el consumo**

En la observación participante acompañé a uno de los jóvenes entrevistados durante la compra, preparación y comida. Fuimos a un supermercado *Coto* que le quedaba de pasada al salir de la facultad (aunque a veinte minutos de su casa) para aprovechar la oferta de los cereales *Honey Graham*, de *Quaker*, que estaban a 2x3, frente al supermercado chino de su barrio que los vendía más caro. Durante la compra, buscó los productos de segunda marca y en promoción. Su estrategia estuvo basada principalmente en el ahorro resignando a veces lo rico. Respecto a la conservación de los alimentos, noté que agarró un sachet de leche cuando entramos al supermercado, que permaneció sin refrigerarse por más de media hora, hasta que llegamos a su casa. Compró dos verduras especialmente para preparar la salsa que íbamos a comer. Señaló que la compra de verduras en el supermercado es algo provisorio, únicamente limitado a la comida planificada, y que las compras grandes o “para tener” quedan reservadas a la

verdulería, por ser más barata. Su cajón de frutas y verduras se encontraba repleto (tomates, lechugas, bananas, manzanas y mandarinas) en consonancia con su declaración de alto consumo diario de las mismas. En el freezer pude constatar toda la comida, principalmente carne, que su madre le envía de Chivilcoy (milanesas, hamburguesas, chuletas) lo cual aparece como un hábito común de la población estudiantil en cuestión.

Respecto a la higiene, la cocina presentaba varios platos y ollas acumulados sin lavar y una esponja claramente vieja, lo cual según el informante, “le pasa a todos los chicos”. También observé que no se lavó las manos al llegar ni al preparar la comida.

Apareció la cuestión de la *fiaca*, tan recurrentemente citada en las entrevistas, en dos ocasiones: primero cuando desistió de hacer la salsa para los fideos por *fiaca* a picar el morrón y la cebolla, y en segundo lugar, cuando admitió que muchas veces no se cocina porque al ser él solo “ni se gasta”, y se arregla con una leche. También detecté el alto consumo de galletitas a modo de “picoteo³” durante todo el día.

Señaló que trata de cuidarse, asumiendo una actitud activa frente a la alimentación, pero cuando llega su hermano se presta a alimentos no tan sanos. También indicó que siente que no sabe cocinar platos elaborados pero que se las arregla con lo básico (arroz, fideos o ensalada de papa, calabaza y batata) y calentando lo que le envían de Chivilcoy. Confesó que la primera vez que cocinó “de verdad” fue cuando invitó a almorzar a una chica, para lo cual tuvo que recurrir a consejos de una amiga, que le enseñó una salsa.

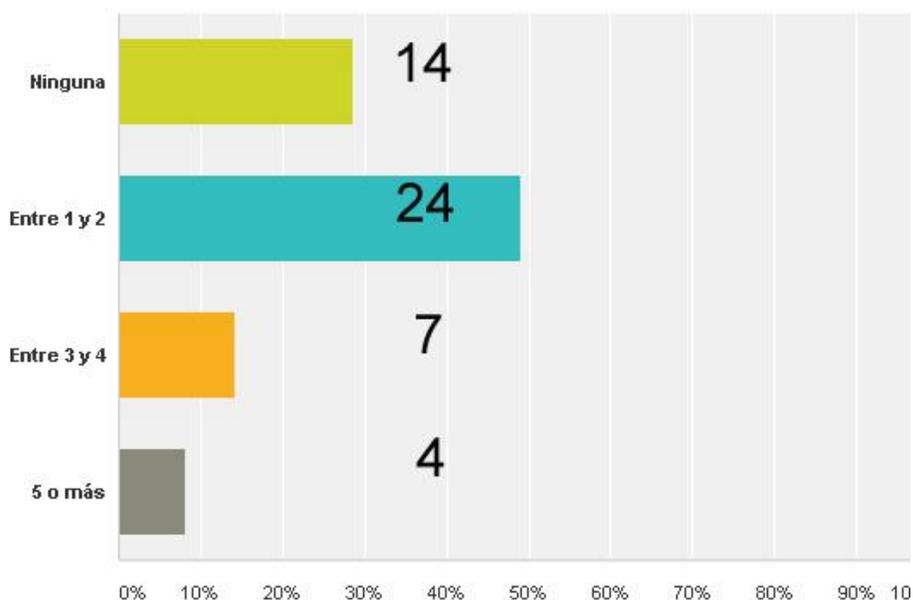
³ El picoteo o *snacking* excede a las prácticas específicas de este grupo de jóvenes y se vislumbra como una tendencia característica de la alimentación actual. Implica consumo individual e incremento de número de ingestas de alimentos poco densos nutricionalmente hablando. No hay más que observar la expansión del mercado de las golosinas (dulces y saladas), es decir, alimentos destinados al picoteo (papas fritas, chizitos, bizcochos, golosinas, bombones, chicles, etc.) (Fischler, 1995).

- **Segunda instancia de construcción de datos**

En este nuevo acercamiento al campo (mediante encuestas en el grupo de Facebook “Qué comemos los estudiantes chivilcoyanos” y encuentros cara a cara con grupos en el hall de la estación Once) indagué principalmente sobre la disminución del consumo de frutas, la importancia del desayuno, la cantidad de comidas al día, la *fiaca* para hacer las compras, la higiene y conservación de alimentos, las galletitas en la facultad y los saberes gastronómicos.

¿Cuántas frutas y verduras (en total) comés diariamente?

Respondido: 49 Omitido: 0

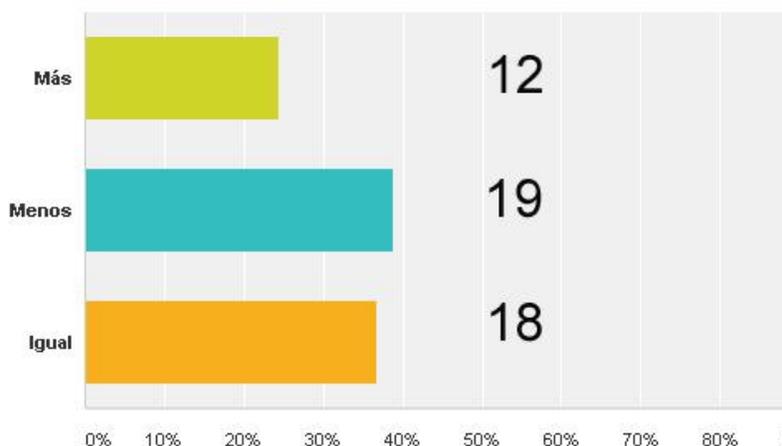


Respecto a las frutas, la mayoría asintió el dato de la disminución de su consumo en contrapartida con el aumento en la ingesta de galletitas. A su vez, surgió cierto antagonismo entre las frutas y las galletitas *Don Satur*, consideradas un emblema de los estudiantes por ser económicas y “dentro de todo ricas”, además de formar parte de cierta tradición: acompañar al mate en las jornadas de estudio y ser la primera opción en los kioscos de la facultad (por costumbre y por estar más a mano). En virtud de esto surgió la idea de una relación suplementaria entre los *Don Satur* y el consumo de frutas. La

banana, por su fácil pelado, y la manzana fueron consideradas las frutas más adecuadas para consumir en la facultad.

Desde que estás en Buenos Aires, ¿comés más o menos frutas?

Respondido: 49 Omitido: 0



El consumo de carne mantiene niveles muy buenos y no aparece como problema. Al contrario, es el alimento central en la dieta de la mayoría, debido principalmente a las reservas que los estudiantes traen desde Chivilcoy (milanesas, empanadas de picadillo, tuco con carne picada, chuletas, etcétera), al atún con el que acompañan al arroz o a las hamburguesas (consumidas con frecuencia). Además, persiste la representación de la carne como la “comida de verdad”, frente a otros grupos alimenticios que no gozan del mismo estatus. En el mismo sentido, el consumo de harinas y cereales también presenta altos niveles, dado que son adoptados como la comida para “picotear” e irse sacando el hambre durante todo el día (galletitas, alfajores, turrone, cereales), y la predominancia de comidas como arroz y fideos hacen que este grupo esté muy presente en la dieta estudiantil.

Mensajes (3) Otros Ver más ▾

Pau Cocozza + Mensaje nuevo Acciones Q

Buscar 🔍

gracias chel

Ari Fiorentino Vie
Buenas! me ayudás c...

Ana Belén López Vie
graciaas!

Lucas Villarroel Vie
éxitos!

Nahuel D'Angelo Vie
o no sabe cuanto dura...

Rafa Grassi Vie
gracias chel

Pau Cocozza Vie
Y este salud publica

para vos en que cosas tendria que hacer mas hincapié?

o sea, que aspectos merecen ser más reforzados en los estudiantes que se vienen a vivir solos, por lo que vos ves

Pau Cocozza 15/08/2014 12
Yo creo q es cuestion de organizacion

Muchos estudiantes trabajan

Y no se hacen tiempo o dicen q no tienen tiempo en preparar

Hablando d las cuatro comidas importantes

Entonces picotean

No alimentos saludables

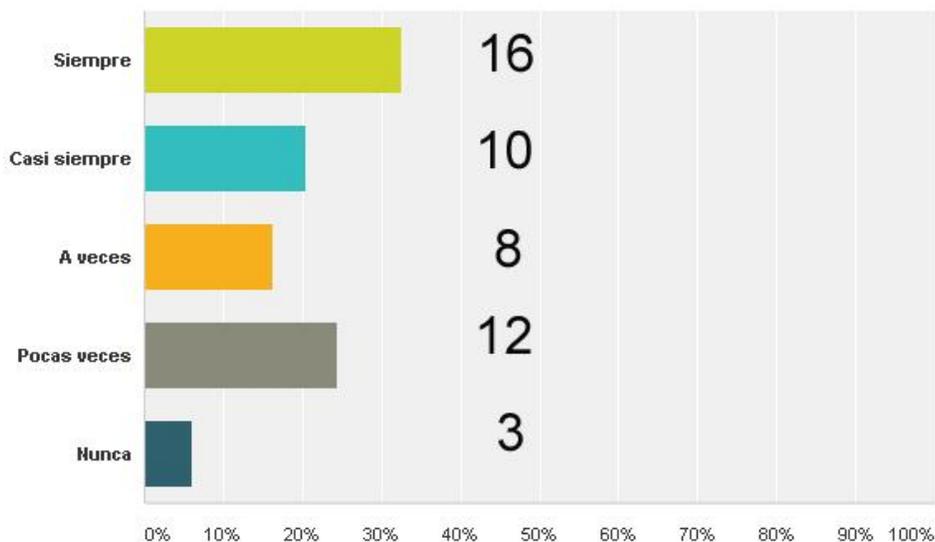
Escribe una respuesta...

Agregar... Agregar fotos Presiona... Responder

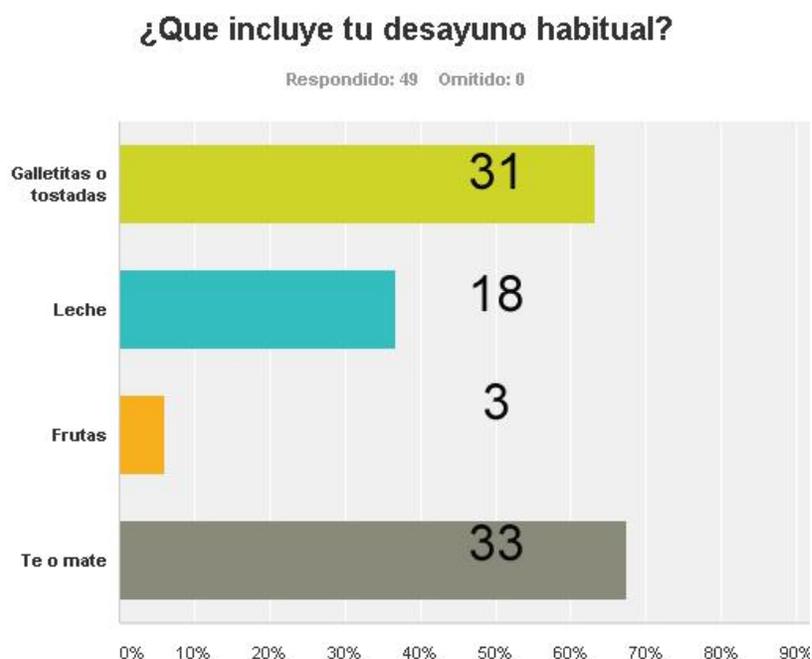
Respecto al desayuno, en esta instancia de validación aumentó el promedio de estudiantes que dicen desayunar diariamente. No obstante, siguió sobrevolando fuertemente la idea de que el desayuno es prescindible, que es una comida que “se saca de encima”, que su función se reduce a calentar la garganta, o bien, que se resuelve con un té y dos galletitas.

¿Desayunas todos los días?

Respondido: 49 Omitido: 0



En promedio son pocos los jóvenes que incluyen lácteos y aun menos frutas en el desayuno (estos últimos suelen estar más pendientes de la cuestión alimenticia).

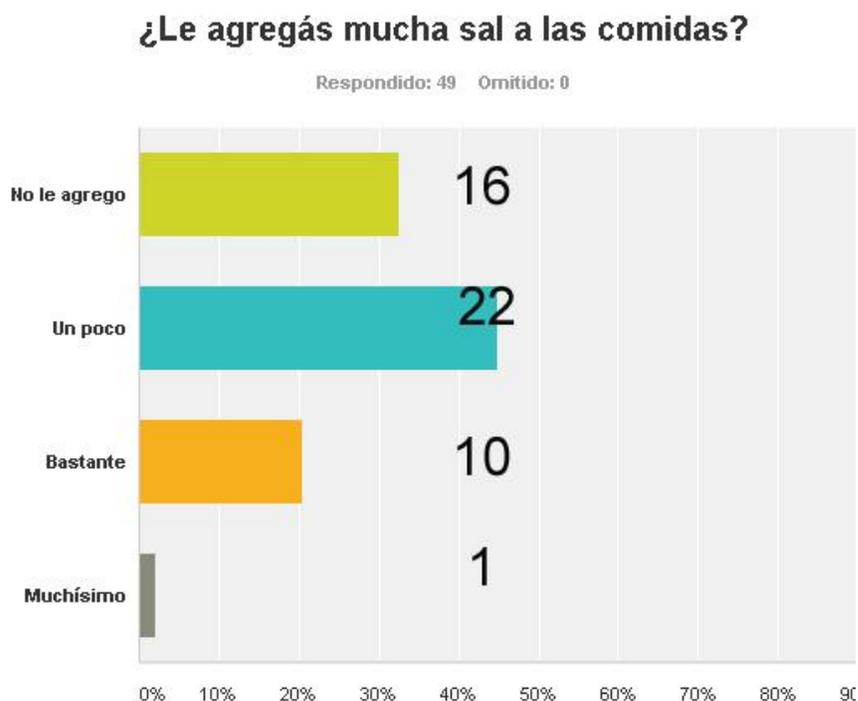


La *fiaca* para hacer las compras es sentido común dentro de la comunidad estudiantil. La mayoría lo piensa como algo molesto, sobre todo cuando se trata de salir *especialmente* a hacer las compras. Muchos dijeron esperar a que haya por lo menos tres o cuatro cosas importantes para comprar y así justificar la salida. Asimismo, postergan el consumo de frutas o la inclusión de ingredientes en comidas con tal de no “bajar” al supermercado. Ante esto, comprar cosas “de pasada” fue señalado como el mal menor.

Respecto de la higiene y conservación, no hay una tendencia predominante. Algunos jóvenes tienen la costumbre de lavar platos y ollas después de cada comida y mantener su heladera en buenas condiciones. Otros admiten acumular cosas sucias y vencidas en la heladera, frutas podridas, etcétera. Asimismo, existe un fuerte estereotipo del estudiante que guarda leches vencidas o tiene un morrón con moho en el fondo de la heladera. Casi todos aseguraron tener algún conocido con este perfil. En cuanto al hábito de lavarse las manos, en las indagaciones advertí una marcada diferencia entre los géneros. Muchas mujeres consultadas admitieron lavarse las manos sistemáticamente

antes de comer e incluso llevar alcohol en gel en la cartera, mientras que en los hombres este hábito disminuye con notoriedad.

En cuanto al consumo de sal, que durante la primera indagación no apareció como una problemática, pudimos observar una tendencia aún más marcada a su disminución y consumo moderado. No obstante, sigue habiendo casos de estudiantes que lo ingieren por encima de lo recomendado.



Por último, respecto a los saberes gastronómicos, las indagaciones coincidieron con lo detectado en las entrevistas: una mayoría que dispone de un menú básico de fideos con salsa, arroz con diferentes variantes, comidas rápidas como polenta o hamburguesas y, por otro lado, una minoría con inquietudes culinarias o una relación más cercana a la cocina que cuando dispone de tiempo libre se propone comidas más elaboradas. La comida enviada desde Chivilcoy, en sus diferentes modalidades (milanesas, empanadas, tuco, tartas de acelga, etcétera) aparece como una constante, aún en los estudiantes que vuelven menos pero la almacenan en freezer.

Vale agregar que algunos se mostraron especialmente interesados en la idea de un recetario que les indique paso por paso algunas comidas prácticas.

a



Agustin Alvarez Loray Vie
✓ para estudiantes que ...



Ana Trejo Vie
Aburridisimo ja 2 nuevo(s)



Ana Paula Vitale Vie
↩ Buenas! me ayudás c...



Agustín Romero Vie
↩ Buenas! me ayudás c...

Inicio de la conversación 5 de agosto



Agustín Francisco Pagano 05/08/2014

hola!! todo bien??

queria saber quien es el q da los consejos!

estoy viviendo en capital y quiero comer saludable y
facil! gracias!

7 de agosto



Qué Comemos Los Estudiantes Chivilcoyanos 07/08/2014

hola agustin! cómo va? estoy empezando una
campaña sobre alimentación en estudiantes, la idea

Propuesta comunicacional

Para el planteo de la propuesta comunicacional sometí los datos construidos y los materiales recolectados a una adaptación comunicacional, tomando como referencia el enfoque que propone Kaplún (2002) en el texto “Contenidos, itinerarios y juegos, tres ejes para el análisis y la construcción de mensajes educativos”. La propuesta la pensé siguiendo los tres ejes planteados por el autor: conceptual, pedagógico y comunicacional, descriptos en el Marco Conceptual.

1. Eje conceptual

Para esta instancia exploré la temática alimenticia en profundidad, a través de una indagación temática (descrita en el Estado de la Cuestión y en el Marco Conceptual) y una indagación diagnóstica (analizada en el apartado Construcción de los Datos). Por un lado, analizando bibliografía teórica y, a nivel nacional, atendiendo los diagnósticos y recomendaciones de entidades reconocidas. Por otro, haciendo foco en los jóvenes universitarios, más particularmente, en los estudiantes chivilcoyanos que viven sin sus familiares en Buenos Aires. Acumulé materiales sobre alimentación, investigaciones y opiniones de expertos y diagnósticos sobre los saberes de los jóvenes, en función de seleccionar y jerarquizar los aspectos más pertinentes para el material. El corpus quedó conformado por:

- Entrevistas, encuestas, opiniones expresadas en el grupo de *Facebook* y observaciones a los estudiantes chivilcoyanos (véase Construcción de los datos).
- Investigaciones anteriores sobre alimentación en estudiantes (véase Estado de la Cuestión).
- -Guía Alimenticia para la Población Argentina (AADYND, 2003).
- “Libro docente sobre nutrición” (FAO y Ministerio de Educación de la Nación, 2009).
- Volantes sobre nutrición del Ministerio de Desarrollo de la Nación.
- Materiales de la “Campaña de Promoción del Consumo de frutas y hortalizas frescas” (Ministerio de Salud, 2010).

- Materiales del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación (Manual “Nutrición para todos”, 2012).

2. Eje pedagógico

En esta etapa volví a la información y a los datos construidos para decidir qué aspectos de la alimentación relevados merecían ser abordados, y proyectar un proceso de aprendizaje focalizado en los estudiantes chivilcoyanos que se van a vivir solos a Buenos Aires, atendiendo a sus particularidades y su nuevo escenario de vida.

Para este recorrido procuré seguir los siguientes pasos:

- Identificar sus “ideas constructoras” respecto al tema alimenticio (las “ideas previas”) *sobre* las cuales, y *contra* las cuales intentamos construir una nueva percepción, una nueva conceptualización, habilidad, etcétera.
- Pensar mensajes disparadores de un conflicto conceptual, buscando que los estudiantes pongan en tensión (problematicen) algunas de sus concepciones iniciales, orientándolos a un estado de “insatisfacción conceptual”.
- Desde allí, introducir, de modo gradual y accesible, conceptos e informaciones útiles para tomar decisiones, posibilitando así un cambio conceptual más profundo que habilite negociaciones y cambios de prácticas.

Este camino fue muy diferente al de exponer directamente la información normativa surgida del eje conceptual (centrado en la explicitación “objetiva” del problema). Generar experiencias de aprendizaje requiere conocer a los destinatarios, entender qué saben, qué quieren, qué piensan, qué imaginan, qué ignoran del tema en cuestión, a cuáles de *sus* necesidades podría responder nuestro material; así como conocer sus códigos y universo cultural.

- Retomando declaraciones y la construcción de los datos, identifiqué algunas “ideas constructoras” de los estudiantes necesarias de problematizar.

Creencias, representaciones y saberes vinculados con la Alimentación y Nutrición en general

- Si no hago una dieta totalmente sana, no vale la pena cambiar pequeñas cosas.
- Comer bien es comer moderado; o bien, comer bien es no estar obeso.
- Alimentarse bien en términos de blanco o negro, como una actitud que si no es asumida mediante un plan sistemático y global, a medias tintas no vale la pena.
- *“Yo soy así, tengo estas costumbres, no voy a cambiar mi alimentación”.*
- Comer bien es no pasar hambre o comer moderado para no engordar.
- La cantidad de calorías ingeridas es más importante que la composición y la calidad.
- *“No necesito alimentarme bien porque soy joven, tengo un metabolismo fuerte y no me enfermo”.*
- *“Si no me alimento bien no pasa nada”* (sensación de juventud eterna).
- La concentración, la memoria y la lucidez son independientes de la alimentación.
- Las enfermedades o problemas de alimentación son cosas que les pasan a “otros”.
- El desayuno no es importante.
- *“El consumo de calcio no me preocupa. Los problemas en los huesos son cosa de la tercera edad”.*
- Las verduras y las frutas como decoración, como algo secundario. Lo importante es la comida que se cocina.
- Las frutas y verduras son prescindibles. No pasa nada si no las consumo.
- Los suplementos vitamínicos son para enfermos.

Cuestiones vinculadas con la alimentación de los estudiantes universitarios

- Bajo consumo de frutas como algo normal.
- Las frutas asociadas al postre, como algo secundario y descartable en la dieta.
- *“No vale la pena comer verduras de hoja, son difíciles de lavar y preparar”.*
- *“No vale la pena hacerme una comida buena si estoy solo”.*

- *“Como soy yo solo, puedo arreglar la cena con un té y un sanguchito”*
- *“Para hacerse un desayuno completo hay que levantarse a las 6am, pelar frutas y dedicarle mucho tiempo”.*
- *“Como curso temprano está bien que no desayune, total después almuerzo”.*
- Las comidas sanas requieren mucho tiempo, originalidad y son más caras.
- *“Estoy acá para estudiar y recibirme. Lo de comer bien se verá más adelante”.*
- Alimentarse de forma sana y equilibrada es una meta imposible para un estudiante, llena de requerimientos y restricciones.
- *“Es normal que coma mal porque soy estudiante”.*
- *“Un estudiante no puede comer bien porque es estudiante, porque no sabe, porque es despelotado o porque no dispone del presupuesto suficiente”.*
- *“Es imposible organizarme con la comida si estudio y trabajo, requiere demasiado tiempo y dedicación”.*
- Saber sobre nutrición no es tan importante en esta etapa de la vida.
- *“No sirvo para la comida”.*
- *“Como soy yo solo, puedo arreglar la cena con un té y un sanguchito”*
- *“Como curso temprano está bien que no desayune, total después almuerzo”.*
- No vale la pena despertarse antes o rebuscárselas para desayunar.

Prácticas puestas en juego a la hora de la compra

- Ir a la verdulería es una *fiaca*.
- Comer galletitas es más barato que las frutas.
- *“No hay tiempo para hacer las compras, y menos si trabajo”.*
- *“No puedo comer bien porque es caro”*
- Desconocimiento acerca de las estaciones de las frutas, su disponibilidad y precio.
- Falta de atención para comprar los productos fríos al final.

Cuestiones vinculadas con la manipulación y conservación

- No importa mirar la fecha de vencimiento.
- Falta de hábito de lavarse las manos para cocinar o comer.
- Hábito de acumular platos sucios o comidas vencidas en la heladera.

- En general, correctos saberes sobre la duración y mantenimiento de los alimentos, aunque se presentan algunas excepciones que merecen ser retomadas.

A modo de síntesis, resumimos dichas representaciones en los siguientes ejes temáticos:

- Factibilidad de los hábitos alimenticios saludables en sus condiciones y modos de vida.
- Conciencia de la alimentación como factor de su salud.
- Importancia del consumo de frutas.
- Importancia del desayuno.
- Saberes culinarios fáciles, prácticos y baratos.
- Nociones sobre compra, higiene y conservación.

■ De este modo, el producto comunicacional apunta a desarmar y problematizar estas “creencias” e “ideas constructoras” de los estudiantes a través de los siguientes mensajes:

- Desnaturalizar la idea fatalista de que ser estudiante es igual a comer mal y tener la cocina desorganizada, y que “comer bien” es difícil o “cosa de obsesivos”.
- Insistir sobre la idea de que no hay que ser cocinero para “darse maña” en la cocina, que con algunos saberes básicos y un poquito de ganas se puede estar preparado.
- Señalar que pequeñas modificaciones son factibles y armoniosas dentro del ritmo de vida universitario, sin necesidad de cambiar la estructura alimenticia entera y respetando sus costumbres (proponer variantes para aumentar la ingesta de lácteos y frutas).
- Desmitificar que comer saludablemente va a contramano del ahorro.

- Mostrar que es posible, con una mínima planificación, alimentarse bien para aquellos que, además de estudiar, trabajan.
 - Cuestionar la idea de la alimentación moderada y variada como blanco o negro. Mostrar que pequeñas modificaciones valen la pena de por sí y pueden significar un cambio importante.
 - Presentar diferentes opciones cómodas de desayuno que se articulen al ritmo de vida universitario. Señalar la importancia de arrancar el día con energía y la factibilidad de su implementación (consumiendo lácteos, cereales y frutas durante la mañana).
 - Plantear que es factible incorporar frutas y verduras, presentando diferentes opciones y combinaciones que se articulen con comodidad a su cotidianeidad. Y señalar la diferencia sustancial que esta práctica hace en una dieta.
 - Concientizar sobre la importancia de incorporar buenas prácticas (especialmente el consumo de frutas y verduras y la disminución del sodio) desde ahora, a pesar de la juventud y fortaleza del metabolismo.
 - Informar y ejemplificar sobre los riesgos asociados a malos hábitos de higiene, manipulación y conservación y mostrar que las intoxicaciones o problemas alimenticios no son exclusivos de los “otros” (puede ser con casos reales de estudiantes).
 - En un contexto epidemiológico en el que se han incrementado las causas de muerte y morbilidad por enfermedades no transmisibles, interpelarlos con datos estadísticos para que logren dimensionar y representarse de forma concreta los perjuicios de algunas prácticas alimentarias no saludables.
 - Dar a conocer la gráfica de alimentación saludable, elaborada por AADyND (en una versión superadora y nacional de la pirámide alimenticia, de EE.UU, elaborada en función de nuestro escenario socio-alimenticio). Esta gráfica viene acompañada de las porciones recomendadas de cada grupo de alimentos.
- En relación a los consejos de los Nutricionistas Argentinos, las temáticas que se retoman son: **el desayuno, el consumo de frutas, la realización de las cuatro comidas**

diarias y las nociones de compra, conservación, seguridad e higiene de los alimentos. Por el contrario, el consumo de carnes, cereales y lácteos no aparecen como problemáticas relevantes ni específicas de la población, ya que presentan un buen consumo (gracias a las comidas enviadas por las madres desde Chivilcoy, al frecuente consumo de atún para acompañar al arroz, a las hamburguesas o milanesas consideradas comidas rápidas de hacer, y a la creencia de la carne como “la comida por excelencia”; y, respecto al grupo de cereales, debido a la predominancia del arroz, los fideos, las tostadas o galletitas y la tendencia al “picoteo”).

3. Eje comunicacional

En esta instancia decidí sobre el diseño, los modos de enunciación y los canales de circulación; apelando a la creatividad y utilizando como insumo los datos recogidos en el diagnóstico.

Con el propósito de hacer masiva la propuesta y asegurar su circulación, me puse en contacto con la Secretaría de Acción Social de la Municipalidad de Chivilcoy, donde se mostraron interesados en hacerse cargo de las tiradas. Anteriormente, para darle legitimidad al material, lo presenté ante la Coordinadora General Nutricional del Ministerio de Salud, la Licenciada Alicia Lopresti, y su equipo de nutrición, quienes avalaron la adaptación de los contenidos alimenticios.

Como lugar estratégico para la distribución del producto comunicacional elegí el tren Sarmiento, que une Chivilcoy con Buenos Aires. Es el único lugar donde la comunidad se congrega masivamente y el principal medio de transporte que utilizan los estudiantes para trasladarse a Chivilcoy. Además, el tiempo del viaje es un factor importante en función de obtener la atención de los destinatarios: son cuatro horas que aparecen como tiempo muerto, que suelen rellenar escuchando música, leyendo, charlando o durmiendo.

Los destinatarios son interpelados en tanto estudiantes que se enfrentan a un nuevo escenario de responsabilidades. Se piensa, a su vez, en un sujeto sensible a la recepción de cuestiones alimenticias, y capaz de interesarse y profundizar por sí mismo

los disparadores propuestos en un escenario de mayor información sobre opciones de cuidado de la salud.

El material cuenta con una fuerte participación de los estudiantes, tanto a través de fotos como de testimonios, lo que resalta su carácter colaborativo y personificado. En una comunidad donde los jóvenes “se conocen todos”, esta característica pretende favorecer la empatía y la atención en el material, así como el efecto rebote y los comentarios entre ellos.

El material, que tiene formato de cartilla, tendrá una extensión no superior a las 15 hojas, en un tamaño A5 (lo cual permite imprimir 8 cartillas en una hoja A3 doble faz), que que resulte fácil de manipular y se presente agradable a la vista. Para ello, en todas las cartillas se recurre a títulos grandes con tipografía legible e informal y a una fuerte presencia de imágenes y colores (en relación de paridad con el texto escrito). La búsqueda de efecto estará también basada en la utilización del chiste, la provocación (irónica e interpelante) y la empatía, a través de la inclusión de voces e imágenes de estudiantes que forman parte de la comunidad, y de la recreación de escenas típicas de la vida estudiantil, tanto al nivel de la escritura como de la imagen. La retórica de los consejos trata de respetar el registro de los destinatarios (sin perder de vista que no se puede circunscribir a todos los jóvenes bajo un mismo estilo discursivo). Los testimonios aparecen resaltados en bocadillos, y los consejos (no todos) en recuadros.

- Otras decisiones sobre el modo de enunciación:

- Hablar en términos de nosotros para establecer empatía y simetría con los estudiantes, en un material con el que ellos mismos colaboraron; y para suprimir la distancia que establece el “*ustedes deben*” (en relación con el “*nosotros podemos*”).
- Salir del modelo prescriptivo-normativo de los enfoques más tradicionales de la comunicación en salud y apelar a recurso del chiste, la identificación con situaciones o elementos del universo estudiantil y juvenil, la ironía, la provocación y la empatía.

- Utilizar viñetas con fotos de estudiantes chivilcoyanos explicando algunas de sus recetas más fáciles y rápidas de hacer (cuidando el aspecto nutricional); comidas para acompañar al mate en una reunión de estudio, o bien, dando testimonios personales, para favorecer la receptividad y generar la sensación de que se encuentran frente a un material hecho por y para ellos, en tanto público específico.
- Plantear los testimonios desde una estética similar a la del *Facebook* (por ejemplo: Ceci dice:..., junto con su foto de perfil) y *Whatsapp*.
- Apelar a elementos del imaginario académico: múltiple choice, apuntes manchados de café, “los finales” y bizcochitos Don Satur (elegidos como los más consumidos en la facultad). En este caso, proponer para ciertos momentos del día el reemplazo de galletitas por frutas, bajo la consigna: “Los *Don Satur* no son celosos”.
- Utilizar la figura de “la abuela”, planteada por los entrevistados como fuente de autoridad en la materia, para que en medio de un diálogo con su nieta estudiante introduzca recomendaciones sobre la compra, manipulación y conservación de los alimentos.
- Buscar el chiste con dos conductas resaltadas como típicas de los estudiantes chivilcoyanos: las empanadas “de mamá” traídas como viandas (bajo el título: “*Qué cagada, se terminaron las empanadas*”) y la verdura podrida en el fondo de la heladera (aparece como foto de fondo en la cartilla sobre “conservación”).
- Incluir estrategias de rebusque de los estudiantes. Experiencias como la de Gerónimo, quien no desayunaba porque se levantaba sin hambre, y decidió comprarse un vaso térmico para llevarse el café con leche a la facultad y tomarlo a media cursada, cuando se le despertaba el apetito.
- La sección “Abuela, ¿Cuánto dura?” para informar sobre la duración de los alimentos refrigerados o abiertos.
- Diferenciar los bloques temáticos con colores.

- En la sección sobre consumo de frutas, jugar con el ejemplo de una estudiante (justamente de la carrera de Nutrición de la UBA) que resultó la única encuestada en llevar una fruta a la facultad (el 0.5% de la muestra): Presentar el gráfico de torta junto al título: “*Conocé al 1% que lleva frutas a la facultad*”. A su vez, aprovechar su competencia en la nutrición para usarla de portavoz del mensaje. En la misma cartilla, proponer opciones para incorporar frutas a la dieta como postre (por ejemplo: frutillas con crema, manzanas con dulce de leche, bananas en licuado con leche, etcétera).
- Difundir testimonios de estudiantes que trabajen, contando cómo se organizan para realizar las cuatro comidas (durante el proceso de validación encontré estudiantes con este perfil que se pusieron a disposición para colaborar en el proyecto).

Cartillas:



Gero dice: Tengo una procesadora, agarro el perejil, lo corto bien, lo meto dentro de la multi con dos cabezitas de ajo, lo pico y después lo pongo en el freezer, en un tapercito. Entonces cada vez que hago comidas agarro un puchito con un tenedor, está todo congelado, lo voy picando y lo tiro arriba de los fideos o de las milanesas.



PORQUE NO HAY QUE SER COCINERO PARA DARSE MAÑA EN LA COCINA. ELLOS HACEN:



Joaquina dice: Milanesas con ensalada o con puré. Otra de las cosas que no falta es el arroz con atún y huevo. Eso siempre. También revuelto de zapallitos con huevo y queso.



Vanesa dice: Milanesas de soja: les echo una gotita de aceite para que no queden duras y las pongo en el horno 10 minutos. También les agrego un poco de queso derretido, tomate y unas hojitas de rúcula. La rúcula es nutritiva y barata.



David dice: Arroz con rodajas de salchicha, queso y mayonesa. Es rico y lo más fácil de hacer.



ELLOS HACEN:

Matías dice: Unos pochoclos para estudiar a la noche. Tiro el maíz pisingallo en la olla, tiene que ser "pisingallo" y no hay que poner aceite ni manteca, ni nada. Sólo el maíz, a fuego mediano y muevo la olla para que no se quemen; y en dos o tres minutos empiezan a explotar. Después hago un almíbar con azúcar y agua para darle sabor.



Joaquín dice: Compró una bandeja con dos patas de pollo o una pechuga cortada al medio. A veces le pongo un poco de limón o de orégano y la cocino con el horno al mínimo, 30 minutos de un lado y 30 del otro. Después la corto en tiritas y la mezclo con el arroz o me hago sándwiches con tomates.

Flor dice: En una ollita pongo un caldito, 1/2 vaso de crema de leche, una cucharada de aceite, y pico un poco de morrón y cebolla. Después mezclo todo a fuego lento por 4 o 5 minutos y listo, me queda una salsa riquísima para tirarle a los fideos.



Pasar mucho tiempo sin consumir alimentos ocasiona desequilibrio energético y que comas de más en tu próxima comida. Tomar colaciones (sin olvidarte del desayuno, almuerzo, merienda y cena) te ayuda a mantener los niveles de azúcar en el cerebro y aumenta el bienestar físico y mental. Opciones:



ELLOS ADEMÁS TRABAJAN

Hace dos años que trabajo. Yo lo que recomiendo es desayunar bien fuerte antes de salir, cosa de no tener hambre en el trabajo y no pasarse la mañana comiendo cualquier cosa. A la noche trato de cocinar un poco más para llevarme al otro día: calabazas, zapallitos, choclo, tortillas, tarta de acelga. También uso mucho enlatados como atún, arvejas y lentejas, que ya vienen listos para comer. Cuando me acuerdo meto alguna fruta en la mochila. Y si no llego a hacerme nada, me compro las viandas hechas.



Mica, 22 años

Nosotros en la oficina hicimos una vaquita y compramos un microondas; ahora puedo llevar la comida que me sobra de la noche anterior y recalentarla en dos minutos. En el chino compro las tapas de pan árabe y las lleno con lo que sea, pollo, verduras, queso...



Ramiro, 23 años



Maníes, almendras, nueces y pasas de uva son un almacén energético y sólo necesitás comer unos pocos. Son fuentes de grasas esenciales, vitamina E y proteínas.

“Quiero llegar plena a los 50”

“Me pienso como un proyecto. Si dedico siete años a estudiar, el día de mañana me gustaría estar sana, linda y bien conmigo para disfrutarlo. Y tampoco soy obsesiva, sólo trato de mantener cierto orden, hacer las cuatro comidas, no zarparme con la sal y comer frutas”.



Lara, 23 años; Bioquímica, UBA

Entonces, ¿qué es alimentarme bien?

EMPEZAR CON UN BUEN DESAYUNO Y COMER A LO LARGO DEL DÍA, REPARTIENDO LOS ALIMENTOS EN VARIAS COMIDAS (4 es lo ideal) DE FORMA VARIADA Y MODERADA.



Los alimentos tienen diferentes valores nutritivos y no hay ninguno completo. TRATÁ DE INCLUIR COMIDAS DE TODOS LOS GRUPOS.

- **FRUTAS Y VERDURAS (mientras más, mejor) . APORTAN VITAMINAS, MINERALES Y FIBRAS.**
- **CARNES (de cualquier tipo) o HUEVOS: APORTAN PROTEÍNAS.**
- **HARINAS Y CEREALES: APORTAN HIDRATOS DE CARBONO (energía).**
- **LACTEOS: APORTAN CALCIO (1 o 2 vasos de leche o 4 fetas de queso).**

CONOCÉ AL 2% QUE LLEVA FRUTAS A LA FACU

¡ATENCIÓN!

Sin frutas te perdés de minerales, vitaminas y fibras muy necesarios para tu cuerpo.

Hola, soy Paula y estudio Nutrición en la UBA. Como frutas porque sé que me mejoran la piel, retrasan el envejecimiento, suben mis defensas y me dan energía. Obvio que las recomiendo. A todos nos gusta alguna, sólo hay que encontrar las ocasiones para comerlas y comprar siempre, cosa de tenerlas a mano en casa.



Como postre también valen: manzana con dulce de leche, licuado de banana, ensalada de frutas o melón con jamón.

Ponele al arroz tomate, zanahoria o una porción de repollo cortado en tiritas.

Llevemos frutas a la facu, que los "Don Satur" no son celosos.



¡Hacé como estos apuntes de Filosofía que desayunan todos los días!

UN DESAYUNO IDEAL TIENE:

1 FRUTA, 1 LACTEO Y 1 CEREAL

- **Café, té o mate cocido con leche, yogur.**
- **Galletitas, pan o tostadas con manteca y mermelada, turroneo o un alfajor.**
- **Jugo exprimido o una fruta a media mañana.**

Podemos tomar parte del desayuno cuando nos levantamos y completarlo durante la mañana, en el trabajo o en la facultad.

Desayunar mantiene tu energía y tu apetito en equilibrio.

¿Te despertás sobre la hora o sin nada de hambre?



Gero dice: Estudio ingeniería en la UBA, como curso temprano hasta hace poco no desayunaba, pero tipo 10 la mente me empezaba a pasar factura y me dispersaba. Entonces me compré un vasito térmico para llevar el café con leche a la facu, con un turrón, y desayunar allá. Aprendí lo importante que es desayunar para no sentirme cansado.

Belén agrega: Yo compro leche en polvo, entonces puedo dejar que el agua hierva mientras me seco el pelo. Odio cuando la leche se rebalsa y hace gordura. Si no desayuno, a las 11 ya soy una zombie.



Los finales vencen en dos años, las verduras no...



Tirá todo lácteo o alimento que presente moho, aunque algunas partes parezcan sanas pueden contener sustancias tóxicas desprendidas por el hongo.

Para lavar vajilla e instalaciones desengrasa mejor el agua caliente.

Cuidá que los lugares de almacenamiento estén siempre secos, para que no se reproduzcan los microbios (prolifera en la humedad).

Las bacterias se multiplican en alimentos tibios. A las preparaciones calientes, mantenelas calientes y a las frías, bien frías.

Los alimentos crudos se descongelan sólo una vez. Al cocinarlos, podés volver a congelarlos por única vez.

Para saber si un huevo está en buen estado ponelo en el agua: si se hunde está bien, si flota está podrido.

Fijate que la cáscara de los huevos no tenga caca.

Hacelas ensaladas a tiempo.

A la abuela "Tere" no se le escapa una...

Qué hacés, abu? Hoy me voy a preparar unos churrascos. ✓

Bien miija, lo que sí, no usés el mismo cuchillo para las cosas crudas y las cocidas que te va a agarrar salmonela. (*Bacteria presente en carnes, huevos y pollos crudos; causa diarreas y cuadros infecciosos y se destruye con la cocción*).

Cociná muy bien la carne, nunca la dejes a medio cocer y si no la comés, ponela en la heladera.

Lavá bien las verduras de hoja. Las podés dejar en remojo con una gotita de lavandina.

Ok abu, pero recién estoy yendo a hacer las compras... ✓

Bueno, que el lugar sea limpio, que no fumen, ni estoruden arriba de la comida.



Si comprás carne fijate que esté firme, apretala con el dedo y que no quede hundida.

Ah, y me olvidaba, la carne a la venta tiene que estar fuera del sol, y sobre una superficie inclinada, así se le va el agua del hielo.

Ojo con las latas, que no estén hinchadas ni golpeadas. Si el líquido sale de forma violenta o el alimento está muy blando o con olor, tiralo eh.

Si, quedate tranqui abu... ✓

Agarra la leche a lo último, y cuando llegues del súper no te quedés paveando, refrigerála y guardá la comida lejos de las cucarachas. ¡No vayas a meter las latas en la heladera!

Abu, la tenés re clara... ✓

Abuela, ¿cuánto duraba...?



Carnes	<ul style="list-style-type: none"> • No más de 3 a 5 días, a 1 o 2°C. • Dejar espacio entre los cortes para que se ventilen. • Si presentan moho o cambios de color, hay que descartarlas. • La carne picada cruda no más de 2 días en la heladera. 	
Pollo	<ul style="list-style-type: none"> • Se guarda a menos de 1°C. • Desecharlo cuando presente golpes, manchas, olor o esté muy blando. 	
Atún (y pescados)	<ul style="list-style-type: none"> • No dura más de un día y siempre debe estar a menos de 1°C. 	
Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Ningún lácteo debe guardarse a temperatura ambiente, salvo los quesos de rallar y la leche en polvo. • En el caso de las leches y los yogures, es importante verificar en el envase cómo conservarlos y por cuánto tiempo. 	
Papas, batatas, cebollas, zanahorias, etc.	<ul style="list-style-type: none"> • En lugares frescos, secos y oscuros. • Si se colocan en la heladera, debemos guardarlas en la parte más baja, lejos del congelador. 	
Arroz, fideos, legumbres y polenta	<ul style="list-style-type: none"> • En lugares frescos y secos. • Es conveniente colocarlos en frascos o latas limpios y bien cerrados, en estantes que tengan circulación de aire. 	
Conservas	<ul style="list-style-type: none"> • Una vez abiertas, deben guardarse en la heladera y consumirse en el menor tiempo posible (2 o 3 días). Nunca pueden refrigerarse en las latas. 	

Múltiple choice
 Seleccione el que más le guste:

- Hipertensión arterial
- Colesterol malo
- Diabetes
- Obesidad
- ACV
- Ninguna



MENOS SAL: El requerimiento diario lo cubris naturalmente. Si le agregás a las comidas, tratá de no pasarte de una cucharada por día.

MENOS GRASAS TRANS: Están en comidas rápidas, de rotisería, golosinas y galletitas (en los paquetes figuran como "aceite total").

más FRUTAS: Son claves para la salud. Como meta ideal, la OMS recomienda cinco porciones de frutas y/o verduras por día.



En la Argentina, las enfermedades no transmisibles causan el 70% de las muertes.

80%
SON EVITABLES

Bibliografía

- Aguirre P. (2013) La complejidad del evento alimentario. En Laura Piaggio y Andrea Solans (comps.) *Enfoques Socioculturales de la Alimentación*. Buenos Aires: Editorial Akadia.
- Barbero, J.M. (1987) *Procesos de comunicación y matrices de cultura. Itinerario para salir de la razón dualista*, México: FELAFACS.
- Bourdieu P. (2011) *Las estrategias de la reproducción social*, Buenos Aires: Siglo XXI.
- Colomer C., Alvarez Darder C. (2010) *Promoción de la Salud y cambio social*, Barcelona: Masson Salvat.
- Contreras J. y Garcia M. (2008) Preferencias y consumos alimentarios: entre el placer, la conveniencia y la salud. En Cecilia Mendez y Cristoval Gómez, *Alimentación, consumo y salud*. Colección Estudios Sociales N° 24. España: La Caixa.
- Cuberli M. (2007) *Acerca de la Promoción de la salud y una perspectiva comunicacional como proceso social en el campo de la salud*. IV Jornadas de Jóvenes Investigadores. Instituto de Investigaciones Gino Germani (FCS/UBA). Buenos Aires.
- De Aguilera M. y Pindado J. (2005) Nuevos enfoques en comunicación y salud: perspectivas de investigación. *Comunicar, Revista Científica de Comunicación y Educación*, 2006 N° 26.
- Fernandez J.L. (1995) *Estilo discursivo y planeamiento comunicacional*, en Oficios Terrestres N°1. La Plata, Fac. de Periodismo y Comunicación Social, UNLP.
- Fischler, C. (1995) "Gastro-nomía y Gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna", *Gazeta de Antropología* (26 /1).
- Kaplún G. (2002) Contenidos, itinerarios y juegos: Tres ejes para el análisis y la construcción de mensajes educativos, VI Congreso de ALAIC - Asociación Latinoamericana de Investigadores de la Comunicación, Bolivia.
- Laje (2007) *Manual de Comunicación para la Salud*, Córdoba, PROAPS. Disponible en: www.proaps.cba.gov.ar
- Lema, S. (2003) *Guías alimentarias para la población argentina*, Buenos Aires: Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas.
- Martinez Lopez J. (2004) *Estrategias metodológicas y guías para la investigación social*, México: Universidad Mesoamericana. Disponible en <http://www.geiumaoax.net/sam/estrategiasmetytecnicas.pdf>
- Mendizabal N. (2006) Los componentes del diseño flexible en la investigación cualitativa. En Irene Vasilachis, *Estrategias de investigación cualitativa*. Barcelona: Gedisa.
- Ministerio de Desarrollo Social (2012) *Nutrición para todos*. Plan Nacional de Seguridad Alimentaria, Buenos Aires, Argentina: Autor.
- Ministerio de Desarrollo Social (2012) *Seguridad Alimenticia en las familias*. Plan Nacional de Seguridad Alimentaria, Buenos Aires, Argentina: Autor.
- Ministerio de Salud de la Nación (2011) *Segunda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para Enfermedades No Transmisibles*, Buenos Aires, Argentina: Autor.

Ministerio de Salud de la Nación (2014) *Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para Enfermedades No Transmisibles*, Buenos Aires, Argentina: Autor.

Ministerio de Salud (2002) *Lineamientos de Política de Salud 2002*. Lima, Perú: Editorial MINSAs.

Ministerio de Sanidad y Consumo (2008) *Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios*, España. Disponible en www.msc.es/ciudadanos/protecciónSalud

Navarro V. y Parsset P. (1997) *Salud Pública Interamericana. España (Tomado de: Regis, S., 2007)*.

OMS (1998) *The Yakarta Declaration into the 21st Century*. Génova.

OPS y OMS (2001) *Manual de comunicación social para programas de promoción de la salud de los adolescentes*. División de Promoción y Protección de la Salud del Programa de Salud Familiar y Población.

Ottawa Charter for health Promotion (1986) Ottawa, Canadá.

Regis, S. (2007) Reflexiones sobre las prácticas de Comunicación en el campo de la Salud, *Revista Question*, Vol 1, Nº 28.

Sadki, R. (2005) Preventing chronic diseases: a vital investment. WHO global report. World Health Organization, Genova, 27. Disponible en www.who.int/chp/chronic_disease_report/contents/foreword.pdf

Sagues Casabal, Y. (2012) Hábitos alimentarios y factores de riesgo en jóvenes universitarios de la ciudad de Buenos Aires, Buenos Aires: UBA.

UNESCO (1988) *Guía para el mejoramiento de la producción de materiales para la educación formal y no formal*, OREALC, Santiago de Chile.

UNICEF (2003) Guía metodológica y video validación de materiales IEC.

WHO (World Health Organization) y FAO (2003) *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: Report of a Joint WHO/FAO expert consultation*, Geneva, Switzerland: WHO publications.

World Health Organization (2004) *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Switzerland: WHO publications.

Zafra-Aparici E. (2013) Aprender a comer en casa. Modelos de género y socialización alimentaria. En Laura Piaggio y Andrea Solans (comps), *Enfoques Socioculturales de la Alimentación*. Buenos Aires: Editorial Akadia.

Zeinsteger P. (2012) *Capacitación de productores y manipuladores de alimentos en seguridad Alimentaria*. Extensión de Facultad de Periodismo y Comunicación Social, UNLP. La Plata.

Anexo

● Entrevista semi-estructurada

Preguntas sobre el perfil del estudiante

Nombre:

Edad:

Barrio:

Carrera:

¿Cuánto hace que te viniste a estudiar?

¿Con quién vivís? (¿cuántos?, ¿quién se encarga de la comida?)

¿Cada cuanto volvés a Chivilcoy? ¿Cada cuanto viajas en tren? ¿Qué hacés durante los viajes?

¿Conocés estudiantes que no se vuelvan?

¿Usás las redes sociales?

Cuestiones vinculadas con los saberes y conocimientos sobre Alimentación y Nutrición

¿Qué considerás que es alimentarse sano y para qué sirve?

¿Cuáles son los alimentos que consideras más sanos? ¿Los consumís frecuentemente?

¿Se le presta atención a la alimentación en tu familia? ¿De qué manera?

En algún momento del día ¿te ponés a pensar sobre las cosas que comiste?

Prácticas puestas en juego a la hora de la compra

¿Cómo te organizas con las compras?

¿Qué cosas te importan a la hora de comprar la comida?

¿Generalmente priorizás lo sano, lo rico o lo económico? ¿Te importa si cumplís con los requisitos nutricionales diarios?

¿Tenés alguna estrategia de compra o lugar especial para la comida?

Prácticas puestas en juego a la hora de la preparación

¿Trabajás además de estudiar?

- Hasta 4 horas

- Hasta 6 horas

- Hasta 8 horas

¿Cómo articulas la comida al trabajo y al estudio? En general, ¿planificás la comida o sos de arreglártelas con lo que encontrás? ¿Es normal que pidas comida comprada?

¿Te gusta cocinar?

¿Te sobra tiempo y energía para cocinar?

¿En qué momento la preparás?

¿Cuáles son las 4 comidas que más te hacés? ¿Por qué las elegís?

Prácticas puestas en juego a la hora del Consumo

¿Cuántas comidas en el día hacés? ¿Cuántas veces comiste ayer?

¿Consumís algo cuando vas a la facu?

Pensás en la variedad y en los grupos para elegir qué comer?

¿Desayunás? ¿Qué desayunás habitualmente? ¿Qué sería para vos un desayuno nutricionalmente completo?

¿Te gustan los lácteos? ¿Cuáles son los que más te gustan?

¿Cuáles consumís (queso, leche o yogurt) todos los días?

¿Sabés para qué sirven?

¿Te gustan las frutas y verduras? ¿Cuáles son las que más te gustan? ¿Cuántas frutas y/o verduras comiste ayer? ¿Considerás si son o no de estación? ¿Acompañás las comidas con ensaladas? ¿Cómo conseguís las frutas y de que depende su selección?

¿Te fijás las frutas y verduras que tenés en la heladera para reponer? ¿Si fueran más baratas comprarías más?

¿Te gusta la carne?

¿Con qué frecuencia comés (ya sea chuleta, empanadas de picadillo, pescado, pollo, atún, etc)?

- Todos los días
- Casi todos los días
- 1 vez cada 3 días
- Menos de 1 vez cada 3 días
- Menos de 1 vez por semana

¿Le agregás aceite a las comidas? ¿Hacés comidas fritas? ¿Crees que el aceite es bueno?

¿Le ponés sal a las comidas?

- Mucha
- Algo
- Poco
- Nada

¿Conocés los grupos de alimentos? ¿Los podrías ordenar de mayor a menor en términos de necesidades del organismo?

¿Sabés cuáles son los nutrientes principales que aporta cada uno?

- Cereales, legumbres:
- Frutas y verduras:
- Carnes y huevos:
- Aceites y grasas:
- Dulces:

¿Lees la información nutricional de los alimentos? ¿Entendés los códigos y los datos?

Cuestiones vinculadas con la manipulación y conservación

¿Conocés las principales enfermedades relacionadas con la nutrición en nuestro país?

¿En este momento te preocupa contraer alguna?

¿Sabés a qué temperatura debe estar la heladera?

¿Qué hacés con las latas de atún cuando te sobra?

¿En qué tipo de materiales se pueden refrigerar los alimentos? Vidrio, plástico, porcelana, aluminio, lata.

¿Cómo guardás los alimentos: tapados o destapados?

¿Cuánto tiempo dejás en la heladera una...

- Leche abierta:
- Carne picada:
- Carne entera:

¿Dónde guardás las papas?

¿Tomás algún suplemento vitamínico?

Cuestiones vinculadas con la alimentación de los estudiantes universitarios

Desde que viniste a estudiar, ¿cómo te las arreglas con la comida?

¿Cambió en algo tu alimentación desde que te viniste a estudiar? ¿En qué?

¿A qué se deben esos cambios?

Señalá más, menos o igual consumo en:

- Frutas
- Verduras
- Lácteos
- Galletitas, pastas y harinas
- Legumbres
- Carnes
- Dulces

En general y más allá de tu caso particular ¿para vos, los estudiantes comen mal? ¿Por qué?

¿Estás de acuerdo con la idea general de que los estudiantes viven a “arroz, fideos y agua”? *(en caso afirmativo: ¿Por qué crees que se debe esta situación?).

La situación de vivir solo/a, ¿te parece que influye de alguna manera en el modo de alimentarse? ¿De qué manera?

¿Crees que es difícil implementar una alimentación sana y completa en esa situación?

¿Cómo crees que influyen estos factores? Ordenalos:

- Economía
- Tiempos
- Conocimientos nutricionales
- Costumbres, hábitos y gustos
- Falta de interés en una alimentación sana
- Señale otros

¿Te preocupa mejorarla?

¿Qué aspectos te parece que es necesario reforzar la alimentación de los estudiantes?

Desde tu experiencia ¿qué consejos le darías a un estudiante que recién se viene a estudiar? ¿Cuál te parece que sería la mejor manera de llegar con esta información a los estudiantes?

Cuestiones vinculadas con el acceso a información sobre alimentación y nutrición

¿Te sentís preparado para hacerte cargo de tu alimentación? ¿Dónde aprendiste? ¿Te parecería necesario saber más?

¿Recibiste educación nutricional? ¿Dónde? ¿Te resultó suficiente?

¿Recibiste algún volante, folleto, etcétera, sobre nutrición en los últimos 3 años? *(¿Lo leíste?).

¿En las últimas dos semanas hablaste de alimentación con tu familia o amigos?

¿Crees que podrías alimentarte mejor dentro de este escenario de vida? ¿Qué tendría que pasar para ello?

● Guía para la observación participante

- Dónde hace las compras y por qué.
- Criterios a la hora de comprar alimentos (precio, calidad, valor nutritivo).
- Manipulación y conservación de los alimentos una vez retirados de la góndola.
- Atención a la fecha de vencimiento e información nutricional.
- En qué piensa y qué creencias pone en juego a la hora de elegir.
- Atender si las compras surgen de una planificación o de los impulsos del momento.

- Qué cantidad de alimentos y de qué tipo almacena en su casa.
- Qué dice sobre ellos.
- Cómo los conserva y por qué.
- Qué condiciones higiénicas presenta la cocina.

- Cómo elige la comida.
- Qué come (¿come frutas?, ¿antes o después del plato?)
- Cómo la articula con sus actividades.
- Qué recaudos toma para cocinar.
- Qué hace mientras cocina

- Qué hace luego de cocinar, ¿lava los utensilios?
- Qué dice sobre su alimentación.
- Qué cuestiones le preocupan sobre la alimentación y qué cuestiones le molestan.

● **Encuesta:**

Generalmente, ¿cuántas veces comés al día?

- 1
- 2
- 3
- 4 o más

¿Desde que estás en Buenos Aires, ¿comés más o menos frutas?

- Más
- Igual cantidad
- Menos

¿Cuántas frutas y verduras (en total) comés diariamente?

- Ninguna
- Entre 1 y 2
- Entre 3 o 4

- 5 o más

Generalmente, ¿llevás frutas o galletitas a la facultad?

- No
- Si, frutas
- Si, galletitas

¿Con qué frecuencia desayunás?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Pocas veces
- Nunca

¿Qué incluye tu desayuno habitual?

- Galletitas o tostadas
- Leche
- Frutas
- Té o mate

¿Le agregás sal a las comidas?

- No le agrego
- Un poco
- Bastante
- Muchísima