



Universidad de Concepción del Uruguay

Facultad de Ciencias Agrarias – Centro Regional Rosario

TÍTULO:

**“EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN MADRES DE NIÑOS
BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA NUTRIRMÁS”**

Tesista: VIRGINIA FAVA

**Tesis presentada para completar los requisitos del plan de estudio de la
Licenciatura en Nutrición**

Directora: LIC. EN NUTRICIÓN MONICA ZAVATTI
Co-directoras: ANTROPOLOGA Ma. VIRGINIA SABAO
PSICOLOGA VIRGINIA BARAT

AGOSTO/2011. ROSARIO



“Las opiniones expresadas por los autores de esta Tesina no representan necesariamente los criterios de la Carrera de Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Ciencias Agrarias de la Universidad de Concepción del Uruguay”.



AGRADECIMIENTOS

Surge la necesidad de agradecer a todas las personas que han colaborado de manera incondicional conmigo, para la presentación del informe final.

Agradezco a mi Directora, Lic. Mónica Zavatti, y Co-directoras, Virginia Sabao y Virginia Barat, por aceptar la dirección de este trabajo, brindándome en todo momento su apoyo, experiencia, conocimiento y tiempo de dedicación.

A mi amiga Ivana Dobboletta, por estar siempre; quién no sólo colaboró con el análisis estadístico, sino con el desarrollo del mismo, siendo mi mayor crítica.

A los directivos y personal del Centro Comunitario Nº 1 Eva Perón de la ciudad de Carcarañá, por abrirme las puertas de la Institución.

A las autoridades educativas de la Universidad de Concepción del Uruguay, centro regional Rosario.

Y para terminar, mi reconocimiento personal a Natalia Aeschlimann- coordinadora de los talleres-, y a las madres beneficiarias del Programa, porque sin su participación no hubiera sido posible la realización del trabajo de campo.



DEDICATORIAS

Este trabajo está dedicado a mi familia, principalmente mis padres y mi hermano, por darme la posibilidad de estudiar esta carrera tan linda, por su amor y apoyo incondicional en todo lo que hago.

A mis amigas, que me acompañan siempre y a mis compañeros que estuvieron conmigo en este camino tan arduo.



ÍNDICE

	Página
ÍNDICE DE GRÁFICOS	7
1. RESUMEN	8
2. INTRODUCCIÓN	10
2.1. Definición del Problema y Fundamentación.....	10
2.2. Justificación del Estudio	12
2.3. Revisión de Antecedentes y Estudios relacionados.....	15
2.4. Problemática.....	20
2.5. Objetivos.....	20
2.5.1. Objetivo General.....	20
2.5.2. Objetivos Específicos.....	20
3. MARCO TEÓRICO	21
3.1. Educación.....	21
3.1.1. Educación para la salud.....	25
3.1.1.1. Educación nutricional.....	26
3.1.1.1.1. Hábito alimentario.....	29
3.1.1.1.2. Alimentación.....	39
3.1.1.1.2.1. Alimentación saludable.....	40
3.2. Política social.....	43
3.2.1. Políticas sociales alimentarias.....	43
3.2.1.1. Programas alimentarios.....	44



3.3. Familia.....	44
3.3.1. Mujer.....	45
3.3.1.1. Madre.....	46
4. DISEÑO METODOLÓGICO.....	50
4.1. Tipo de estudio.....	50
4.2. Área de estudio.....	50
4.2.1 Descripción del programa.....	51
4.3. Población de estudio.....	52
4.3.1. Universo.....	52
4.3.2. Muestra.....	52
4.3.2.1. Criterio de inclusión.....	53
4.3.2.1. Criterio de exclusión.....	53
4.4. Técnicas de recolección de datos.....	53
4.5. Instrumentos.....	56
4.6. Variables.....	56
5. RESULTADOS.....	59
5.1. Encuestas.....	59
5.1.1. Resultados de las encuestas.....	60
5.2. Talleres.....	67
5.2.1. Síntesis de temas trabajados en los talleres.....	69
5.2.2. Observaciones generales sobre los talleres.....	72
5.2.3. Resultados.....	73
5.2.3.1 Consumo de alimentos.....	73
5.2.3.2 Elección de alimentos.....	75
5.2.3.3 Formas de preparación.....	76
5.2.3.4 Reconocimiento del valor nutritivo.....	76
5.2.3.5 Las mujeres y su mundo simbólico en torno a la comensalidad	78



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

5.3. Entrevistas.....	81
5.3.1. Resultados de las entrevistas.....	82
5.3.1.1 Prácticas.....	82
5.3.1.2 Representaciones.....	83
6. DISCUSIÓN.....	87
7. CONCLUSIÓN.....	91
8.BIBLIOGRAFÍA.....	94
8.1. Fuentes consultadas.....	98
9. APÉNDICE.....	99
9.1 Anexo nº 1: Modelo de encuesta y entrevista dirigida.....	100
9.2 Anexo nº 2: Registro de observación de talleres.....	105
9.2.1 Recursos materiales utilizados.....	137
9.3 Anexo nº 3: Registro de entrevistas realizadas.....	140



INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: “Estado civil de las mujeres que fueron beneficiarias del programa NutrirMás en Centro Comunitario n 1 “Eva Perón” de la ciudad de Carcarañá, provincia de Santa Fé, durante los meses de Abril, Mayo, Junio y Julio del 2010”.....	61
Gráfico 2: “Cantidad de hijos de las mujeres que fueron beneficiarias del programa NutrirMás en Centro Comunitario n 1 “Eva Perón” de la ciudad de Carcarañá, provincia de Santa Fé, durante los meses de Abril, Mayo, Junio y julio 2010”.....	62
Gráfico 3: “Encargado de las compras del hogar según encuestas realizadas a mujeres que fueron beneficiarias del programa NutrirMás en Centro Comunitario n 1 “Eva Perón” de la ciudad de Carcarañá, provincia de Santa Fé, durante los meses de Abril, Mayo, Junio y Julio 2010”.....	63
Gráfico 4: “Consumo de alimentos por grupo según encuestas realizadas a mujeres que fueron beneficiarias del programa NutrirMás en Centro Comunitario n 1 “Eva Perón” de la ciudad de Carcarañá, provincia de Santa Fé, durante los meses de Abril, Mayo, Junio y Julio 2010”.....	64
Gráfico 5: “Motivos por los cuales las mujeres entrevistadas asienten que consumen los alimentos”.....	65
Gráfico 6: “Motivos por los cuales las mujeres entrevistadas no elijen consumir los alimentos”.....	66
Gráfico 7: “Respuestas correctas según la consigna de completar la función de cada grupo de alimento”.....	67



1. RESUMEN

Múltiples factores condicionan la elección alimentaria de un individuo. Las necesidades sentidas, gustos y/o preferencias, costumbres, creencias, mitos y tabúes de sus antecesores, el conocimiento que del valor nutritivo del alimento se tenga, la accesibilidad económica, la disponibilidad alimentaria y la comodidad y tiempo que insume la elaboración y consumo del mismo. De ahí, que los hábitos alimentarios sean el producto de una construcción social susceptibles de aprendizaje y educación.

El siguiente trabajo entonces, tuvo por objeto, analizar los efectos de la educación nutricional sobre los propios hábitos alimentarios, de madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás.

La investigación fue de tipo observacional - descriptiva; longitudinal y prospectiva. Se realizó en el Centro Comunitario N° 1 Eva Perón de la ciudad de Carcarañá, desde los meses de abril a julio del año 2010. La muestra quedó conformada por 21 madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás que concurren al Centro.

Para el análisis de los hábitos alimentarios y su relación con la educación nutricional, se estudió el criterio de selección alimentaria utilizado, (los motivos por los cuales las mujeres eligen sus alimentos). Se realizaron encuestas, en base a un cuestionario de respuestas múltiples, ejecutado a priori y a posteriori de la intervención educacional.

Se complementó el análisis, a través de entrevistas dirigidas y observación de talleres, para de este modo conocer opiniones y sentimientos acerca del alimento;



con lo cual se permitió profundizar los aspectos relevantes sobre el objeto de estudio.

Como hallazgo significativo se obtuvo, tras la intervención educacional, un incremento del 29,5% de respuestas correctas sobre la funcionalidad de los grupos de alimentos. Sin embargo, se mantuvo la misma tendencia de consumo por grupo de alimento, siendo: carnes y huevos, aceites y grasas, azúcares y dulces, cereales, derivados y legumbres los de mayor frecuencia respectivamente; mientras que los lácteos, verduras y frutas, los de menor frecuencia correspondientemente.

Esto nos conduce a pensar, que entre los factores moduladores de un determinado hábito alimentario, son más influyentes: el sistema de creencias, gustos, costumbres arraigadas y accesibilidad económica, que el conocimiento que se posea sobre el valor nutritivo de los alimentos.

Palabras claves: Educación nutricional- Hábito alimentario- Alimentación saludable- Programas alimentarios- Madres



2. INTRODUCCIÓN

2.1. Definición del problema y Fundamentación

Hace muchos años, el director general de la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) publicó en uno de sus artículos la frase: “Todo comienza con la Educación”, esto expresa la necesidad de una educación integral de la persona.

“La educación ha sido siempre una tarea fundamental para la conformación y sustento de la sociedad. Gracias a ella, se transmite a las nuevas generaciones el acervo cultural de las anteriores, de tal modo que los conocimientos, las habilidades, los valores y las prácticas sociales no serían posibles sin esta acción humana de enseñar y aprender unos de los otros.

Somos efectos de nuestros aprendizajes y a la vez somos causa de los aprendizajes de otros (...).” (Mendoza Alvarez, Mendez Montoya y cols, 2009, pág. 119)

En tal sentido, desde el nacimiento nuestros padres o sus equivalentes en ejercicio de función, nos enseñan no sólo a hablar, caminar, sino también las primeras relaciones sólidas con los alimentos.

Por ello, *“(...)...la familia representa el primer agente de educación nutricional y puede que se considere el más definitivo, ya que lo que se aprende en las primeras edades queda imbricado en la personalidad del individuo adulto (...).”* (Mataix Verdú, 2008, pág 1928)



De manera que, resulta atractivo conocer los hábitos alimentarios de los responsables de educar, y si éstos permiten el desarrollo de una alimentación saludable.

En este contexto, la madre se considera pieza fundamental del proceso, ya que es la encargada de la alimentación familiar.

Es importante señalar al respecto, que múltiples factores condicionan la elección diaria. Entre ellos: necesidades sentidas, costumbres, creencias, mitos o tabúes, individuales y sociales, gustos y/o preferencias, conocimiento que del valor nutritivo del alimento se tenga, accesibilidad económica, disponibilidad alimentaría y la comodidad y el tiempo que demande la elaboración y el consumo del alimento. De aquí que los hábitos alimentarios, sean producto de una construcción social, y como tal, pueden alterarse si uno o más de sus factores se modifica. Razón por la cual, surgen las Políticas Sociales Alimentarias, con el objeto de incidir en el consumo de alimentos de familias socialmente vulnerables.

Si a las mismas se les entrega un subsidio para la compra de víveres, y a su vez, se les brinda educación nutricional, podría producirse o no un cambio en sus hábitos alimentarios.

A los fines de conocer dicha realidad, el presente trabajo intentó analizar los efectos de la Educación Nutricional sobre los hábitos alimentarios de madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás, que asisten al Centro Comunitario N° 1 Eva Perón de la ciudad de Carcarañá, Santa Fe.



2.2. Justificación del estudio

La salud en su consideración actual, implica bastante más que la ausencia de enfermedad. *“(…)…Siendo la salud definida desde hace años como un estado general de bienestar que afecta no sólo al plano físico sino también al afectivo, psicológico y social. En tal sentido, la salud, como gran concepto, se convierte en un factor fundamental que permitiría desarrollar al máximo las posibilidades físicas y mentales de los individuos de cara a poder conseguir una vida personal y profesional acorde a sus necesidades y en respeto con el medio que les rodea (…).”* (Mataix Verdú, 2008, Vol 2 pág 1926). Tal estado se consigue mediante dos estrategias fundamentales: la participación comunitaria y la promoción de la salud.

Vinculado a estos conceptos, se encuentra la educación para la salud, la cual engloba todas aquellas acciones educativas, que contemplen desde los procesos biológicos, hasta los factores asociados al estilo de vida del individuo, como la selección, y consumo de alimentos para mejorar la calidad de vida.

En este marco, la educación nutricional cumple una tarea fundamental, ya que *“(…)…tiene por objeto promover la salud mediante el aprendizaje, asentamiento y aceptación de hábitos alimentarios adecuados, en línea con las propias motivaciones, características ambientales y culturales. Donde esos hábitos van a incidir de forma positiva o negativa no sólo en el estado de salud actual, sino que serán promotores de salud o riesgo, en las etapas posteriores(…)”* (Salas-Salvado, 2008, pág 130).



Dada la importancia de la relación hábito alimentario – salud, se vuelve interesante conocer los hábitos de las familias, primer agente de educación nutricional; y en especial, el de la madre, quien es la encargada de enseñárselos al niño, dado su rol de cuidadora y ama de casa. Y aún más, en familias con niños desnutridos donde los conocimientos de la madre sobre alimentación y nutrición, pueden volverse claves para contribuir a la recuperación de su hijo.

En relación a esto, en Cuba, se realizó una investigación donde se les brindó educación nutricional a un grupo de 28 madres de niños desnutridos, menores de 6 años, incorporados a la consulta de Nutrición Comunitaria, en “Contramaestre” provincia de Santiago; con la finalidad de modificar los conocimientos sobre nutrición y alimentación. - Herrero Aguirre y colaboradores (2006)-

Obtuvieron como resultado que “el 75 % de las madres participantes”, poseían un conocimiento inadecuado sobre nutrición. Luego de la intervención, del total de las madres con desconocimiento, sólo 5 los mantuvieron inadecuados (23,8 %). De modo que en sentido general, se modificaron favorablemente en 76,2 % de la serie.

Sin embargo, se resalta que tras la intervención educacional, “no se modificaron en un 100% los conocimientos acerca de alimentación”. (Herrero Aguirre y cols, 2006)

¿Por qué razón?, existen múltiples factores que se interrelacionan para configurar un determinado comportamiento alimentario, ahora bien, ¿cuáles son esos factores?, ¿qué ocurre con los mismos cuando se pretende modificar uno de ellos?, y esto a su vez, ¿cómo influye sobre el resto?



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

Tales interrogantes motivaron el interés de este trabajo: conocer los hábitos alimentarios de un individuo y sus factores determinantes, para luego analizar qué ocurre cuando se modifica uno de ellos. En este caso, el conocimiento sobre *alimentación y nutrición*.

A tal fin, se escogió a mujeres beneficiarias del programa NutrirMás, ya que este brinda educación nutricional y la entrega de 100 pesos para la compra de alimentos. El mismo tiene por objeto, recuperar a niños con bajo peso para la edad, o niños desnutridos. Al respecto, no existe información sobre su funcionalidad, y sí se consigue promover hábitos alimentarios saludables en las madres, para recuperar a su hijo.

Se eligió el Centro Comunitario Nº 1 Eva Perón de Carcarañá provincia de Santa Fe, para realizar esta investigación, porque al ser una institución de una ciudad pequeña favorece la observación de casos.

La presente, aporta a la Ciencia de la Nutrición una mirada socio-antropológica sobre la elección alimentaria, para que el Licenciado en Nutrición intervenga tomando a la “*cultura alimentaria*”¹ como un sistema integrado de hábitos saludables y no saludables. Reforzando primero, prácticas adecuadas y trabajando luego para mejorar desde el sistema de creencias del grupo, las no saludables.

Este trabajo pretende entonces, ser motor de investigaciones futuras sobre el mejoramiento de estrategias desarrolladas en educación nutricional, porque como

¹ Tradiciones gastronómicas como la denomina Marvin Harris.



se dijo anteriormente, la promoción de hábitos alimentarios saludables incide no sólo en el estado de salud actual, sino que son promotores de salud en etapas posteriores de la vida.

2.3. Revisión de antecedentes y estudios relacionados

A continuación se presentarán los antecedentes bibliográficos vinculados a la temática de esta investigación.

Los antecedentes fueron seleccionados por su metodología de trabajo. A su vez, se los agrupó en dos, ya que los tres primeros tratan sobre temas afines y los dos últimos, acerca de la problemática de este trabajo.

Todos sentarán las bases para una mejor comprensión de la temática expuesta.

1er grupo:

En Argentina, Rosario (1996-1997), se realizó una investigación con el objeto de conocer las Estrategias alimentarias de familias con niños desnutridos recuperados.

Se trató de un estudio de tipo cualitativo con 16 familias con chicos desnutridos recuperados de 1 a 5 años y 11 meses, beneficiarios de Programas Alimentarios.

Para el relevamiento de los datos se utilizaron entrevistas semi-dirigidas y de en profundidad. Se observó que las estrategias empleadas son combinación de sus propios recursos (económicos, familiares, subjetivos) y de los que la comunidad les brinda. Entre los primeros, muchas familias comen con otros familiares. Existe gran influencia de la “abuela” sobre la alimentación del niño.



Los entrevistados prefieren *“aquellos aportes o ayudas alimentarias que puedan llevarse a su domicilio, para disponer de ellos según sus costumbres y modalidades.”* (Adán, Ma A y cols, 1997)

En México (2001), se hizo un estudio cualitativo, de tipo etnográfico, basado en la observación participante y entrevistas de en profundidad. El interés del mismo fue caracterizar y comparar, en términos de estructura, creencias y comportamiento en torno a la alimentación, la dinámica doméstica de hogares de niños y niñas menores de cinco años con y sin desnutrición.

Para ello se tomó una muestra de 12 familias con niños/as menores de cinco años, de tres comunidades del área del Río Balsas en el Estado de Guerrero, México.

Se comprobó que en familias monoparentales aumenta el riesgo de niños con desnutrición, ya que: *“todas las tareas recaen en la madre y los hijos aún pequeños por lo que la alimentación pasa a segundo plano y ello repercute en el estado nutricional”* (Pelecastre-Villafuerte y cols, 2001)

Resulta de particular interés la relación hallada entre la presencia del padre y el alcance de alimentos ricos desde el punto de vista nutricional. Los autores han observado dicha relación en los hogares de niños sin desnutrición. Respecto de las prácticas de alimentación: *“no hay una dieta específica para menores, como sucede en los sectores medios y altos.”* (Pelecastre-Villafuerte y cols, 2001)

Los dos primeros estudios evidencian que el entorno en el cual se cría el niño es determinante para su estado nutricional. Debido a que, son sus madres las encargadas de alimentarlos, a continuación se describe un estudio que relaciona los conocimientos de ellas sobre nutrición, y el estado nutricional de sus hijos.



En Venezuela (2001), se investigó sobre las creencias y prácticas alimentarias e higiénicas en madres, según el estado nutricional de su hijo. Se tomó una muestra de 50 madres y sus respectivos hijos de la comunidad de Güinima, Isla de Coche, Estado Nueva Esparta. Los datos fueron obtenidos a través de una entrevista a las madres y evaluación nutricional antropométrica a los niños.

Como resultado de la encuesta de creencias, conocimientos y prácticas se obtuvo: *“el 98% desconoce tanto en forma teórica como práctica los grupos básicos de alimentos y como combinar una comida balanceada, especialmente el desayuno. Sin embargo, el 98% reconoce la importancia de la alimentación y nutrición para mantener la salud. El 72% piensa que su alimentación es variada, lo cual es contrario a los estudios de consumo realizados, donde se destaca la poca variedad que caracteriza su dieta.”* (Hurtado M y cols, 2001)

Respecto a la evaluación antropométrica: *“se detectó un 32% de eutróficos y 68% con algún déficit antropométrico en peso y/o talla para la edad”.* (Hurtado M y cols, 2001)

De la relación de ambos indicadores se obtuvo que las madres que tenían conocimientos y creencias adecuados respecto a la alimentación y nutrición tuvieron hijos eutróficos. *“Se encontró también un predominio de niños sin déficit antropométrico en las madres que dedican su tiempo libre a ver televisión, en contraposición a las que trabajan fuera del hogar”.* (Hurtado M y cols, 2001)

Los resultados demuestran la importancia de la educación nutricional en condiciones socioeconómicas bajas. Por ello, los dos trabajos que ahora se detallan incorporan como variable de estudio la educación nutricional.

2do Grupo:

Nicaragua (2004), se realizó un estudio con 16 madres con hijas adolescentes del barrio Anexo Villa Libertad, Managua, con el objeto de evaluar si tras recibir educación nutricional, mejoran sus conocimientos y prácticas alimentarias domésticas.

El diseño escogido, fue de tipo longitudinal descriptivo. Se utilizaron entrevistas, cuestionarios y guía de observación para la recolección de datos.

En los resultados se advirtió que: *“El 94% de las madres son las que realizan las compras alimenticias y el 100% de ellas deciden el alimento que consumirá la familia”*. (Lumbí Quiroz , 2004)

En el año 2003, previo a la intervención, *el 75% de las madres refirieron que sus hijas tenían carencia de alimentos ricos en proteínas, y 50% de vitaminas y minerales para mantener una dieta adecuada. Sin embargo, en el 2004, después de la educación sobre nutrición, el 100% de las madres consideraron que sus hijas no consumían estos nutrientes esenciales, aduciendo que su alimentación contiene suficientes carbohidratos, grasas y azúcares”*. (Lumbí Quiroz , 2004)

Como conclusión obtuvo que tras la intervención educativa, las madres mejoraron sus conocimientos sobre nutrición e incluyeron en la dieta otros alimentos fuentes de proteínas, vitaminas y minerales.

En Cuba, (2004-2005), se efectuó un estudio con la finalidad de modificar los conocimientos sobre nutrición y alimentación en 28 madres de niños desnutridos menores de 6 años de edad, incorporados a la consulta de Nutrición Comunitaria, en Contramaestre provincia de Santiago



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

Como instrumento de recolección se recurrió a una encuesta. La cual fue utilizada antes y después de la intervención para medir el nivel de conocimiento de las madres ya que durante la investigación se realizaron varios encuentros relacionados con la nutrición y alimentación.

De los resultados se señalan: *“El 75 % de las madres participantes poseían un conocimiento inadecuado sobre nutrición pero después de la educación, del total con desconocimiento solo 5 los mantuvieron inadecuados (23,8 %), de modo que en sentido general se modificaron favorablemente en 76,2 % de de la serie. Al desglosar los conocimientos generales por tema, el que mejor conocían las madres fue la “lactancia materna”. Respecto de los grupos de alimentos: “el 71, 4 % de las madres poseían un conocimiento inadecuado y fue muy llamativo que aunque los cambios en el nivel de conocimientos resultaron significativos ($p < 0,05$), no se logró un resultado satisfactorio al finalizar la intervención.”* (Herrero Aguirre y cols, 2006)

Tras la intervención educacional, *“se ha relevado que no a un 100% los conocimientos acerca de alimentación se modificaron”.* (Herrero Aguirre y cols, 2006)

La razón puede hallarse en que los hábitos alimentarios están influenciados por múltiples variables (las creencias y tabúes de sus antecesores, el conocimiento que del valor nutritivo del alimento se tenga, la accesibilidad económica y la disponibilidad alimentaría) que a la hora de la intervención deben tenerse en cuenta.



2.4. Problemática

¿Cuáles son los efectos de la Educación Nutricional sobre los propios hábitos alimentarios de madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás que asisten al Centro Comunitario nº1 Eva Perón de la ciudad de Carcarañá?

2.5. Objetivos

2.5.1. Objetivo general

Analizar los efectos de la educación nutricional sobre los propios hábitos alimentarios de madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás que asisten al Centro Comunitario nº1 Eva Perón de la ciudad de Carcarañá.

2.5.2. Objetivos específicos

- Analizar los criterios de selección alimentaría utilizados por las madres antes, durante y a posteriori de los talleres de educación nutricional.
- Identificar si las madres reconocen el valor nutricional de los alimentos elegidos.
- Comparar los criterios de selección de alimentos utilizados por las madres para alimentar a sus hijos, antes y después de la educación nutricional recibida.



3. MARCO TEÓRICO

Para realizar el Marco Teórico Conceptual se procedió a agrupar en temas generales, y dentro de ellos se subdividió en temas específicos.

Las palabras claves están definidas a lo largo del marco teórico, ya sea como tema general o específico, resaltadas en Negrita y subrayadas.

3.1. Educación

“La definición etimológica del término educación tanto si consideramos el vocablo educere (extraer, sacar a la luz en el sentido socrático, desde adentro hacia afuera) como si se analiza la voz educare, criar, nutrir o alimentar, están significando ambos lo que es propio por la raíz duco, es decir: tirar, sacar, traer, llevar, hacer, salir, guiar, conducir. Cuidado!, un doble sentido está implícito, conducción desde afuera pero también auto-conducción desde adentro. La educación necesita de ayuda, la decisión interna del discente es decisiva (...).” (Perea Quesada, 2009, pág.5)

Estas dos concepciones contrapuestas originaron diferentes corrientes pedagógicas. A modo resumido se describirán las características generales de estos modelos, ya que no son objeto de estudio.

*“(...).. *Educación que pone énfasis en los contenidos, también llamada tradicional o bancaria, se basa en la transmisión de conocimientos y valores del educador al educando, de una generación a otra o de la elite instruida a las masas ignorantes. Le interesa informar en base a la utilización de textos o exposición del profesor. El error*



se considera una falla y desarrolla actitudes de acatamiento y obediencia hacia el docente que es quien detenta el poder.

**Educación que pone énfasis en los efectos, resultados o productos: También conocida como educación conductista, consiste esencialmente en moldear la conducta de los educandos y persuadirlos o incentivarlos para lograr objetivos previamente establecidos por el educador. Promueve una relación educador-educando paternalista y autoritaria. El educador es concebido como un instructor programador que enseña a base de medios y tecnología. La crítica es bloqueada o evitada, y los errores son considerados fallas que interfieren en el aprendizaje. Desarrolla competencia, individualismo, utilitarismo y adaptación social. Corresponde a la llamada “ingeniería del comportamiento”.*

**Educación que pone énfasis en el proceso: no se desentiende de los contenidos ni de los resultados o efectos, y prioriza el proceso de enseñanza-aprendizaje y de transformación de las personas y de comunidades. Se preocupa por lograr una interacción dialéctica entre su conciencia social. Promueve el diálogo, la reflexión, la solidaridad, la cooperación y el pensamiento crítico. El eje es el educando, concebido como sujeto educativo y el grupo. El rol del docente es el de facilitador, animador y orientador. El error se asume como parte del proceso del aprendizaje y a su vez genera mayor motivación en el educando. Facilita las herramientas hacia la autogestión y construcción personal de aprendizajes significativos. (Navarro, 2000, pág. 43-44).*



“La educación ha sido siempre una tarea fundamental para la conformación y sustento de la sociedad. Gracias a ella, se transmite a las nuevas generaciones el acervo cultural de las anteriores, de tal modo que los conocimientos, las habilidades, los valores y las prácticas sociales no serían posibles sin esta acción humana de enseñar y aprender unos de otros.

Somos efectos de nuestros aprendizajes y a la vez somos causa de los aprendizajes de otros; el proceso educativo tiene lugar cada vez que al relacionarnos con lo demás aprendemos algo nuevo de ellos y les enseñamos algo”. (Mendoza Álvarez, Méndez

Montoya y cols, 2009, pág. 119)

Esta práctica tiene un doble efecto. Por un lado, a través de la transmisión, capacita al posibilitar la adquisición de conocimientos, informaciones, habilidades. Por otro lado, socializa imponiendo las formas ideológicas y culturales dominantes, lo que implica la adquisición de un código de normas, valores y actitudes determinadas. Entonces educar es, por una parte capacitar y por otra socializar, dotando a los sujetos de lo necesario para que se inserten productivamente en el sistema social, y contribuyan a su sostenimiento y reproducción.

Existen distintos ámbitos donde se producen los procesos de enseñanza-aprendizaje: el formal, el no formal y el informal.

“El primero, comprendería al sistema educativo altamente institucionalizado cronológicamente graduado y jerárquicamente estructurado que se extiende desde los primeros años de la escuela primaria hasta los últimos años de la universidad.



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

El segundo, incluye toda actividad organizada, sistemática, educativa, realizada fuera del marco del sistema oficial, para facilitar determinadas clases de aprendizajes a subgrupos particulares de la población, tanto adultos como niños.

Y por último, el tercero, encierra al proceso que dura toda la vida y en el que las personas adquieren y acumulan conocimientos, habilidades, actitudes y modos de discernimientos mediante las experiencias diarias y su relación con el medio ambiente (...). (López Palma y Trilla, 2003, pág. 19)

De lo expuesto, se resalta la importancia de la educación no formal, en particular a subgrupos de poblaciones de bajos recursos, que por su condición no hallan podido asistir a la escuela o al universidad, ya que al brindarles herramientas para conocer su realidad podrán intervenir para modificarla. De esta manera, se contribuiría al mejoramiento de su calidad de vida.

En este marco cobra significación especial, impartir acciones educativas a adultos, agentes de transmisión de conocimientos.

En línea con lo anterior, su actividad principal "(...)...esta derivada y *motivada por intereses sociales, intelectuales, materiales y/o espirituales de los adultos. De ahí parte la concepción de aprendizaje significativo, cuyo objetivo tiene en cuenta lo cognitivo y principalmente, las necesidades centradas en situaciones concretas de su vida diaria, y las esferas de su quehacer productivo o laboral; lo cual le permita tener herramientas para reinsertarse en su realidad de una manera distinta, o para poder transformarla a fin de mejorar su calidad de vida*". (Navarro, 2000, pág 28)



3.1.1. Educación para la Salud

Antes de introducir el concepto, se definirá otro que permitirá luego comprender con mayor precisión su objetivo.

Se entiende por Salud al *“conjunto de condiciones físicas, psíquicas y sociales que permitan a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno (...).”* (Perea Quesada, 2009, pág 50)

La salud en su consideración actual, implica bastante más que la ausencia de enfermedad. Siendo aquella condición, que permite al ser humano manifestar toda su potencialidad física y mental, en armonía con el mundo que le rodea en todo lo que a él concierne. Tal estado se consigue mediante dos estrategias fundamentales: la participación comunitaria y la promoción de la salud

Vinculado a estos conceptos se encuentra la *“educación para la salud, según la OMS (Organización mundial de la salud) este término se utiliza para designar las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente y que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la salud individual y la de la comunidad (...).”* (Ucar Martinez y Llena Barñe, 2006, pág 91)

En suma, engloba todas aquellas acciones educativas que contemplen desde los procesos biológicos hasta los factores asociados al estilo de vida del individuo, como la selección y consumo de alimentos.



3.1.1.1. Educación nutricional

“La **educación nutricional** es todo el conjunto de actuaciones de carácter educativo que pretenden mejorar y en último término, modificar los conocimientos, los procedimientos y las actitudes de las poblaciones (o los individuos). Actividades, en suma, tendentes a propiciar la adopción de hábitos alimentarios saludables (...).”

(Mataix Verdú, 2008, pág 1927).

En línea con lo anterior, tomando a Salas Salvadó, (2008), se agrega, que el aprendizaje, asentamiento y aceptación de dichos hábitos debe hacerse en línea con las propias motivaciones, características ambientales, culturales, etc.

Siguiendo con el mismo autor, “(...)...los objetivos de la educación nutricional son:

**Incidir y mejorar los conocimientos sobre temas de alimentación y nutrición orientados a conseguir satisfacción y un buen estado nutritivo para asegurar la calidad de vida y prevenir enfermedades.*

**Hacer que la persona sea responsable y autónoma en sus decisiones nutricionales individuales y comunitarias.*

**Facilitarle en la práctica la adopción voluntaria de patrones alimentarios que conduzcan con más seguridad al óptimo estado de salud.*

**Interesar afectivamente por los hábitos alimentarios y costumbres a los que culturalmente se pertenece: dieta mediterránea, peculiaridades gastronómicas regionales, tradiciones, etc.(...).”* (Salas Salvadó, 2008, pág 130)



Esto nos conduce a la conclusión que el éxito del abordaje en educación nutricional, deberá sustentarse en una pedagogía que:

*“(...)... *tome la realidad y el diálogo como punto de partida del proceso educativo;*

**se oriente a consolidar las organizaciones autónomas;*

**favorezca la expresión de los sectores sociales más necesitados y les permita tener aprecio por sus propias opiniones, mejorando su autoimagen individual y social;*

**posibilite que la comunidad penetre en su propia realidad, visualice sus necesidades y emita sus propios mensajes;*

**fomente la educación de la comunidad a través de su práctica social”* (Navarro, 2000, pág 34-35)

Ahora bien, como la Educación Nutricional ha de intervenir en los ámbitos donde se producen esencialmente los aprendizajes, es elemental conocer cuáles son esos lugares: la familia, el colegio (centros educativos) y el resto del entorno social respectivamente.

“La familia representa el núcleo duro de formación continuada y básica. Los principales hábitos se inician y consolidan en el seno de la familia. La familia sentada en torno a la mesa es un importante foco generador de aprendizajes: no sólo los hábitos posturales, las normas básicas de comportamiento o el uso de cubiertos...sino también las primeras relaciones sólidas con los alimentos, las raciones, las recetas tradicionales, etc. Es por ello, que la familia es el primer agente de educación nutricional y puede que el más definitivo, si consideramos que lo que



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

se aprende en las primeras edades queda intensamente imbricado en la personalidad del individuo adulto (...).” (Mataix Verdú, 2008, pág 1928)

Es más, estos hábitos aprendidos no sólo marcarán sus gustos y aversiones e influirán en su calidad de vida actual, sino que serán promotores de salud o riesgo en las etapas futuras de la vida.

Dentro del segundo grupo, los comedores escolares son una pieza importante de la nutrición comunitaria, no sólo se brinda una alimentación adecuada sino que son agentes educadores porque la investigación ha comprobado que los niños imitan las conductas de sus pares.

Así,“(...)... se utilizó el modelado de compañeros para cambiar las preferencias por unas u otras verduras, (Birch 1980). Los niños sometidos al estudio se situaban a la hora del almuerzo, durante 4 días consecutivos, al lado de otros niños que preferían una verdura diferente. Al final del estudio, los niños mostraron un cambio de preferencia respecto a la verdura que persistía en la evaluación de seguimiento, varias semanas más tarde (...).” (Ogden, 2005, pág 43).

El entorno social incluye desde los mensajes publicitarios, a cualquier otro ámbito social que transmita consejos a fines a la nutrición.

De lo expuesto, se destaca la importancia que el educador en nutrición conozca estos espacios generadores de aprendizajes, canales futuros de transmisión de la información. Así como también, las características, inquietudes de su paciente o de la comunidad objeto, para lograr que identifiquen los problemas hallados y participen de la búsqueda de soluciones.



En resumen, el fin último de esta rama de la educación para la salud, es la necesidad de educar al hombre para que los alimentos que selecciona para su dieta sean los adecuados para mantener su salud, en línea con las características propias del individuo, y su entorno.

3.1.1.1.1. Hábito alimentario

El **hábito alimentario** de una manera simple, está conformado por lo que comemos habitualmente, pero en realidad es de naturaleza compleja, influenciado por múltiples aspectos que se interrelacionan para configurar un determinado comportamiento alimentario.

Las necesidades sentidas, gustos y/o preferencias, costumbres, creencias, mitos y tabúes de sus antecesores, el conocimiento que del valor nutritivo del alimento se tenga, la accesibilidad económica, la disponibilidad alimentaria y la comodidad y tiempo que insume la elaboración y consumo del mismo determinan los hábitos alimentarios del individuo. De ahí, que sean el producto de una construcción social susceptibles de aprendizaje y educación.

*En primer lugar, son las experiencias vividas agradables o desagradables acerca de la alimentación, las que traen consigo el hecho de formar o modificar los hábitos alimentarios.

“Necesidad para Freud, es aquello que se satisface con un objeto determinado, es decir, la necesidad de hambre se satisface con comida, la de sed con bebida, la de sueño con dormir, etc. Esto es: a una necesidad le corresponde para saciarla un



objeto determinado y no otro, y no cualquiera. El grito lo podríamos ubicar en este 1º nivel, el de la necesidad. Pero, al ser otro el que signifique ese grito, diga lo que ese niño quiera, va a ser ese otro en definitiva el que va ir regulando tiempos, horarios para comer, para dormir...El niño va siendo semantizado, envuelto en signos, bañado con elementos de la cultura. Para implorar por el alimento, se esclaviza, se aliena en esa vía de signos, en el grupo de signos que le ofrece el otro para su llamado. Las respuestas de la madre o del que haga las veces, es lo que efectivamente empieza a tener peso (...). (Kremenhusky, 2009, pág. 44)

Continúa el mismo autor, "(....)... Freud describe la constitución del aparato psíquico a partir de la dependencia del bebé con su madre. La necesidad de gratificación ante el hambre que acecha con la primera vivencia de satisfacción, al colmarlo con la succión del pecho, permite mantener bajo control la tensión instintual. Esta es la huella mnémica de satisfacción: un bebé que es alimentado construye su 1º huella mnémica, pasa un rato, vuelve a sentir hambre, vuelve a ser alimentado y atesora otra huella que permite la capacidad de espera(...)" (Kremenhusky, 2009, pág. 44)

**En segundo lugar, los gustos y/o preferencias alimentarias "implican una situación de elección y se refieren a cuál de dos o más alimentos se escoge(...)." (Rozin,2002, pág 87)*



El mismo autor, sostiene que existen tres tipos básicos de factores para aceptar o rechazar objetos potencialmente comestibles:

a)- Factores afectivo-sensoriales: *“llamamos a los artículos aceptados “agrados” y a aquellos que han sido rechazados “desagrados” .Los agrados y los desagradados, por definición, producen efectos apropiados positivos y negativos (gustar o no gustar). Las reacciones afectivo-sensoriales pueden ser asociadas innatamente a ciertos objetos (aceptación de los sabores dulces, rechazo de lo amargo) o pueden ser adquiridas. Las sustancias que se incluyen dentro de la categoría afectivo-sensorial para un individuo particular son casi siempre alimentos aceptables en su cultura.*

b)- Consecuencias anticipadas: *éstas pueden consistir en efectos rápidos como las náuseas o los calambres, o el sentimiento placentero de la saciedad. Efectos más retardados implican creencias y actitudes sobre el valor para la salud de las sustancias. El autor cita como ejemplos a las vitaminas o las comidas bajas en grasas en el sentido positivo o cancerígenos potenciales en el sentido negativo. También estas consecuencias anticipadas pueden ser sociales, como cambios en el status social que presumiblemente comportará el comer ciertos alimentos.*

Con el aumento del ingreso económico se observa el incremento del consumo de pescado, hortalizas y frutas; en cambio, disminuye el de alimentos fuentes de hidratos de carbono como papa, pan, etc.

c)- Factores ideales, *estos factores predominan en muchos rechazos de alimentos y aparecen con menos frecuencia en las aceptaciones. Un conjunto muy amplio de alimentos pueden ser clasificados como inapropiados y muchas veces se consideran*



no comestibles dentro de una cultura específica y ésta es la única razón por la que se rechaza". (Rozin, 2002, pag. 89-90).

Es el caso de los insectos o de la carne canina, alimentos rechazados por considerarse "incomestibles" para nuestra Cultura.

En relación a esto, se suma la perspectiva de otro autor; Ogden, (2005) en su obra "Psicología de la alimentación", destaca la importancia del aprendizaje y la experiencia en la selección alimentaria. Sostiene que el simple contacto con las comidas nuevas puede cambiar las preferencias infantiles.

Al respecto cita a Birch y Marlin (1982), quienes dieron comidas nuevas a niños de 2 años durante un período de 6 semanas, y han comprobado una relación directa entre el contacto con las comidas y las preferencias por ellas, así como la necesidad de un mínimo entre 8 y 10 contactos para que las preferencias comiencen a cambiar de forma significativa.

"(...)..Una hipótesis explicativa de la influencia del contacto con la comida consiste en la idea de seguridad aprendida. Kalat y Rozin (1973); sostienen que la preferencia aumenta, porque el hecho de haber consumido el alimento no ha producido consecuencias negativas" (Ogden,2005, pág 43)

En efecto, cada una de las afirmaciones que preceden, pueden apoyarse en los argumentos que describe Fischler (1995) en "La paradoja del omnívoro"²: donde el acto de incorporación de un objeto extraño, se asocia a un riesgo, donde "(...)...el objeto incorporado intempestivamente puede contaminarlo, transformarlo de manera

² *La paradoja del omnívoro se sitúa en la tensión, la oscilación entre estos dos polos, el de la neofobia (prudencia, temor de lo desconocido, resistencia a la innovación) y el de la neofilia (tendencia a la exploración, necesidad de cambio, de novedad, de variedad) Todo omnívoro, y el hombre en particular, está sometido a una especie de double bind, de doble coacción, entre lo familiar y lo desconocido, entre la monotonía y la alternancia, entre la seguridad y la variedad(...)* (Fisher, 1995, pág 63)



subrepticia y desde el interior, poseerlo, es decir, desposeerlo de si mismo(...).”

(Fischler, 1995, pág 69).

*En tercer lugar, “(...)...las *costumbres*: son normas de comportamiento que se adquieren como miembro de un grupo social. Los individuos dentro de una cultura, responden a una expresión conductual aprobada, seleccionando entre los alimentos disponibles aquellos que son socialmente aceptados(...)” (Aranceta Bartrina,2001, pág 219).

Para profundizar sobre la definición de costumbres alimentarias, se recupera a Aguirre (2010), quién señala que tiene que haber un grupo humano al que el comensal se integre, un grupo que lo anteceda, le enseñe a comer y le transmita las normas acerca de cómo comer, y por supuesto, qué sustancias del amplio abanico de las comestibles serán llamadas por ellos comidas

Los conceptos de hábito alimentario y costumbre, muchas veces se utilizan como sinónimos en el habla común. Pero en un sentido estricto, los hábitos, son expresión de esas pautas culturales aprendidas por el grupo social. Condicionadas en parte, por el conjunto de creencias, tabúes y mitos en los que se funda cada sociedad humana.

A continuación se introducirán dichos conceptos, los cuales a su vez, se encuentran íntimamente interrelacionados.

*En cuarto lugar, las *creencias* están “constituidas por el muy crecido número de *declaraciones mentales o verbales como decir <yo creo que...>, en las cuales se*



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás reflejan el conocimiento y las valoraciones particulares de un individuo en relación con algo (...)."(Schiffman,2005, pág 408)

De aquí, se deriva el significado de *creencia alimentaría*, como el reflejo de la interpretación del conocimiento y el valor atribuido al alimento.

Así, la alimentación constituye una forma de simbolizar y manifestar la realidad, vehículo de comunicación entre el individuo y su grupo social.

Cruz Cruz, (1999) explica el simbolismo alimentario, diciendo que un símbolo es un "fenómeno físico" (trozo de carne de cerdo) revestido de "significado" intelectual, moral, religioso, que se le confiere dentro de una cultura (cerdo: prohibido por la cultura judía y musulmana, aceptado por el cristianismo). Por eso (continúa el autor), su potencia de evocación, trasciende en mucho su apariencia sensible, y su simple cualidad de nutriente.

Sobre este conjunto de creencias influyen los mitos y tabúes fundados en el seno de la sociedad misma.

**En quinto lugar entonces, desde una perspectiva antropológica, "El mito es razón última (o, si se quiere, razón primera). Es en este sentido que sostengo que es un relato fundador de las interacciones e instituciones sociales. El mito es un sistema dinámico de símbolos que se convierte en relato; es el relato originario que sirve de soporte para la construcción del mundo de la vida, de la cotidianidad. El mito aglutina, cohesiona ilusiones colectivas."* (Mélích,1996, pág 71)

Sumando la visión de Eliade Mircea, en el libro "Mito y realidad", le confiere ciertas notas características a los mitos, entre ellas: , "1.º, *constituye la historia de los actos de los Seres Sobrenaturales; 2.º, que esta Historia se considera absolutamente*



verdadera (porque se refiere a realidades) y sagrada (porque es obra de los Seres Sobrenaturales); 3.º, que el mito se refiere siempre a una «creación», cuenta Cómo algo ha llegado a la existencia o cómo un comportamiento, una institución, una manera de trabajar, se han fundado; es ésta la razón de que los mitos constituyan los paradigmas de todo acto humano significativo; 4.º, que al conocer el mito, se conoce el «origen» de las cosas y, por consiguiente, se llega a dominarlas y manipularlas a voluntad; no se trata de un conocimiento «exterior», «abstracto», sino de un conocimiento que se «vive» ritualmente, ya al narrar ceremonialmente el mito, ya al efectuar el ritual para el que sirve de justificación(...) (Eliade, 1991, pág, 13)

En suma, existe una necesidad humana de encontrar una explicación al porqué estamos donde estamos y qué somos...Necesitamos comprendernos y justificar nuestra existencia. Para ello buscamos en diferentes lugares las respuestas a estas preguntas, y es entonces que aparecen los mitos para dar sentido y obtener certidumbre; retomando palabras del mismo autor, la función primordial del mito es revelar los modelos ejemplares de todos los ritos y actividades humanas significativas tanto la **alimentación** o el matrimonio como el trabajo, la educación, el arte o la sabiduría.

Hoy en día, se asocia su significado a una cosa irreal o inverosímil pero según lo expuesto, la función del mito, es otra, generar un orden respecto a lo que es apropiado o inapropiado dentro del grupo social.

En relación a esto, en busca de una definición de mito alimentario, el significado del mismo debe hallarse en el seno del grupo que le dio origen.



*En sexto lugar y siguiendo a Freud..., el *tabú* posee una doble significación; lo santo, lo bendito, se conjuga en él con lo impuro, lo abyecto(...) El significado del tabú se nos explicita siguiendo dos direcciones contrapuestas. Por una parte nos dice sagrado, santificado, y por otra, ominoso, peligroso, prohibido, impuro. El mismo autor, habla de “horror sagrado”, como expresión compuesta que equivaldría al sentido de tabú.

Al respecto, García Martínez (2005) señala que los tabúes surgen en contrapartida de ritos positivos; sostiene que no son un peligro en sí mismos sino un medio para preservar el peligro. En cuanto a su función, el mismo autor dice: los tabúes sirven para preservar los momentos o fases liminares por las que pasa un individuo en el seno del grupo.

Siguiendo con esta línea de pensamiento, los tabúes alimentarios no necesariamente tienen connotación negativa sino que el alimento, acción del tabú, encierra dicha ambivalencia; y retomando la idea de símbolo, su significado dependerá del contexto en el cual fue originado.

En tal sentido entonces, tomando a Marvin Harris (1985), algunos alimentos serán buenos o malos para pensar en función, de que sean buenos o malos para comer. Pues, como sostiene el mismo autor, *“la comida debe nutrir el estómago colectivo antes de poder alimentar la mente colectiva”* (Marvin Harris, 1985, pág 14)

En relación a esto para visualizar dichos conceptos, se citara un fragmento del libro “Comer”, escrito por Aguirre (2010) entre otros autores, *“ la carne vacuna es comestible pero el pueblo hindú de hoy en día no la considera entre su comida, y su religión la prohíbe Sin embargo, en los albores de ese pueblo y de esa religión, cuándo la densidad demográfica era menor y era sustentable una economía mixta*



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás de agricultura y pastoreo, ese mismo pueblo y esos mismos dioses consumían carne vacuna en platos y sacrificios.” (Aguirre, 2010, pág 30)

En resumen, integrando los conceptos expuestos, al decir de Contreras (2002), creamos categorías de alimentos saludables y no saludables, convenientes y no convenientes, ordinarios y festivos, adultos e infantiles...y mediante estas clasificaciones construimos las normas que rigen nuestra relación con la comida, e incluso nuestras relaciones con las demás personas.

Tan sólo basta con pensar en lo que hacemos cotidianamente, donde cada circunstancia social tiene su propia expresión alimentaria; la torta de cumpleaños, la de bautismo...Quién de nosotros no prepara comidas distintas cuando se reúne con sus pares como muestra de cariño y hospitalidad hacia ellos ?.

*En séptimo lugar, el *valor nutritivo* de los alimentos es un atributo de los mismos que, junto con otros, condiciona los distintos modelos de consumo de pueblos e individuos.

En términos generales, dicho concepto encierra el conocimiento de los nutrientes, que contiene o aporta un determinado alimento. En particular, la calidad de los mismos, es decir: tipo de ácidos grasos, aminoácidos y su capacidad de utilización por parte del organismo, influyen al igual que su composición, en la determinación del valor nutritivo.

Quiroz (2004) ha demostrado en un grupo de madres, que tras haber recibido educación nutricional, mejoraron sus conocimientos sobre nutrición e incluyeron en la dieta otros alimentos fuentes de proteínas, vitaminas y minerales.



*En octavo lugar, la *accesibilidad económica* denota al factor económico, es decir, la disponibilidad de dinero con que cuentan las familias para adquirir alimentos.

Si en una familia el ingreso económico es reducido y el costo de los alimentos alto, sólo se prepararán comidas con alimentos de bajo costo y casi siempre los mismos.

*En noveno lugar, la climatología, la orografía y en general, los usos del suelo, condicionarán la *disponibilidad* de unos alimentos más que otros. Así, sí en la región o localidad no se producen determinados alimentos y su mercado es muy escaso o costoso, dichos alimentos no formarán parte de su hábito alimentario.

* Por último, en décimo lugar, la *comodidad y el tiempo* que insume la elaboración y/o preparación y consumo del alimento, influye en la formación del hábito alimentario. Debido a los cambios en la estructura social, el número de personas que están obligadas a comer fuera de casa, es cada vez mayor.

“(...)...La incorporación de la mujer al mundo laboral, ha influido sobremanera en la alimentación. Ya que al no permanecer en el hogar, dispone de menos tiempo tanto para la compra, como para la preparación de los alimentos. Como consecuencia, el consumo de alimentos precocinados ha aumentado de forma notable, dando lugar a la denominada cocina rápida (...)” (Aranceta Bartrina, 2001, pág 218).

En suma, la selección alimentaría diaria, estará condicionada por los factores anteriormente citados.

Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

Fuente: elaboración propia.

Por eso, los conceptos de alimento y alimentación, están íntimamente relacionados con el de hábito alimentario

3.1.1.1.2 Alimentación

La alimentación es el primer tiempo de la nutrición, comprende dos etapas: extrínseca e intrínseca.

La primera comprende desde la selección hasta el consumo del alimento; y la segunda abarca los procesos de digesto-absorción.

La estrecha relación con hábito alimentario surge que la primera se encuentra condicionada por los factores mencionados en el apartado anterior.



Así, el alimento debe cumplir dos funciones: satisfacer simbólicamente al individuo por lo antes explicado, y a su vez aportar nutrientes.

Tomando a Mataix Verdú, (2005), los nutrientes, son las sustancias químicas que contenidas en los alimentos, permiten al organismo obtener energía, formar y mantener las estructuras corporales, y regular los procesos metabólico. Del conjunto de nutrientes que el organismo necesita, unos deben ser aportados por la dieta ya que no pueden formarse en el organismo, denominándose esenciales.

De acuerdo a la cantidad con que éstos deben ser ingeridos diariamente se clasifican en macronutrientes y micronutrientes. Dentro de los primeros se incluyen, hidratos de carbono, proteínas, grasas, fibra alimentaría y agua; las vitaminas y minerales constituyen el segundo grupo.

3.1.1.1.2.1 Alimentación saludable

Si diariamente se ingieren todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita, se logra una **alimentación saludable**, entiéndase por ésta, a “(...)...toda *dieta cuyo consumo habitual permite mantener la homeostasis fisiológica del organismo humano. Por ello, se puede denominar alimentación equilibrada, a la de aquellos individuos de una población, o de un grupo de población, que dentro de este periodo de tiempo reciben la dieta que resulta apropiada y específica para cubrir las necesidades de nutrientes de cada uno de ellos (...)*”. (Bello Gutierrez, 2005, pág 7)



Para que una dieta sea saludable, es necesario que reúna las siguientes condiciones: debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada a las necesidades biológicas y estilo de vida del individuo.

Para cumplimentar dichos requisitos, deben ingerirse diariamente distintos alimentos, ya que uno sólo, no aporta todos los nutrientes esenciales que se necesitan para el correcto funcionamiento del cuerpo.

De lo anterior, se derivan los seis grupos de alimentos que deben formar parte de la alimentación diaria de cada individuo. Los mismos se encuentran agrupados de acuerdo con las sustancias nutritivas que poseen.

-(...)...Cereales (arroz, avena, cebada, maíz, trigo) sus derivados (harinas y productos elaborados con ellas: fideos, pan, galletas) y legumbres secas (lentejas, porotos, arvejas, garbanzos, soja). Son fuente principal de Hidratos de Carbono y Fibra(...)”(Lema , Longo y Lopresti, 2006, pág15). Esta última, en caso de los cereales, se encuentra en los de grano entero. Deben formar parte de la dieta porque aportan energía para las actividades diarias

-(...)...Verduras y Frutas: son fuente principal de vitaminas C y A, importantes de fibra y sustancias minerales como potasio y magnesio”. Incluye todos los vegetales y frutas comestibles(...)”(Lema, Longo y Lopresti, 2006, pág15). Por lo cual, favorecen al correcto funcionamiento del cuerpo

-(...)...Leche, Yogur, Queso: nos ofrecen proteínas completas y son fuente principal de calcio (...)”(Lema, Longo y Lopresti, 2006, pág15). Su función principal en el organismo es contribuir a fortalecer huesos y dietes.



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

-“(...)... Carnes y Huevo: nos ofrecen las mejores proteínas y son fuente de hierro. Incluye todas las carnes comestibles (de animales y aves de crianza o de caza y pescados y frutos de mar) (...).”(Lema ,Longo y Lopresti, 2006, pág15). Así que favorecen al crecimiento y reparación de los tejidos corporales.

En palabras de mismo autor, se agrega, debido a que contienen grasas saturadas y colesterol que consumidas en exceso son perjudiciales para la salud, su ingesta debe ser controlada.

-“(...)...Aceites y Grasas: son fuente principal de energía y vitamina E. Las aceites y semillas tienen grasas que son indispensables para nuestra vida.(...)..Tanto los aceites como las grasas aportan gran cantidad de energía por lo que su consumo debe ser limitado (...).” (Lema, Longo, Lopresti, 2006, pág15). Por esta razón actúan como reserva energética

-“(...) Azúcar y Dulces: dan energía y son agradables por su sabor, pero no nos ofrecen sustancias nutritivas indispensables. (...).” (Lema, Longo, Lopresti, 2006, pág15).

Sólo aportan energía de consumo inmediato

El orden en que fueron descritos corresponde a la proporción en que deben ser ingeridos diariamente. *“(...)...Así, a lo largo del día, conviene consumir mayor proporción de cereales que de carnes. De este modo se garantiza un aporte adecuado y equilibrado de la energía de los cereales, y de las proteínas y hierro de las carnes.*

También es necesario que las hortalizas y las frutas estén presentes en mayor cantidad que los azúcares y dulces, pues estos últimos favorecen el desarrollo de sobrepeso y caries dentales. En cambio, las frutas y hortalizas contienen fibras,



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás vitaminas y minerales, todos indispensables para el buen funcionamiento del organismo (...). (Lema, Longo y Lopresti, 2006, pág16).

Dada la importancia de la alimentación saludable en la protección de la salud es que los gobiernos intervienen mediante políticas alimentarias para contribuir a mejorar la realidad de las personas de bajos recursos.

3.2. Política social

“Política social es la intervención pública que incide en el bienestar de las personas, ya sea cambiando, manteniendo o facilitando sus condiciones de vida. Trata de mejorar el bienestar humano a través de la cobertura de las necesidades de los ciudadanos en aspectos como la educación, la salud, la vivienda y la protección social en general (...)”. (Montagut, 2008, pág 19)

3.2.1. Políticas sociales alimentarias

Según Grassi, Hintze y Neufeld (1994) las políticas sociales alimentarias son aquellas intervenciones públicas destinadas a incidir en el consumo de alimentos.

Señalan como modalidades principales las siguientes:

- a. Intervención directa en algunos puntos de la cadena alimentaria; Subsidios, controles y regulación de precios en el mercado para reducir el precio de los alimentos.
- b. Distribución de alimentos en forma gratuita a familias, existen diferentes modalidades entre las que podemos enumerar: distribución de bolsones de alimentos; financiamiento de compras a grupos multifamiliares; distribución de



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

tickets, distribución de alimentos a instituciones (comedores escolares, por raciones, en becas, y viandas).

- c. Apoyo a la producción de alimentos para el autoconsumo (Huertas familiares y comunitarias; cría de gallinas; cunicultura, piscicultura y ranicultura).

3.2.1.1. Programas alimentarios

Los **programas alimentarios** son *“el conjunto de acciones mediante las cuales se distribuye gratuitamente algunos alimentos básicos a grupos de población seleccionados por su condición de pobreza o riesgo nutricional, durante un período determinado de tiempo (...).”* (Alvarez, 2001, pág 176)

3.3. Familia

“(...)...La familia en cualquier Sociedad, es el lugar de socialización primaria, es decir, el instrumento que permite al sujeto aprender y adquirir los conocimientos y capacidades básicas para entrar en relación con los otros, lenguaje, primeros conocimientos y habilidades (...).” (Burgos, 2004, pág 35)

Cuando el niño nace, la capacidad representativa es inexistente. Para él, en ese momento toda la realidad se circunscribe a la de aquellos seres que atienden sus requerimientos de alimentación y abrigo.

“(...)...La familia es, desde el nacimiento y por un lapso fundamental en su desarrollo, el único espacio virtual del que el niño extrae los fundamentos que lo acompañarán a lo largo de su vida. Las relaciones intersubjetivas entre sus miembros, son el origen del sentido y el placer que el sujeto reencuentra en su actividad representativa (...).” (Schlemenson, 1996, pág. 23)



Siguiendo con el mismo razonamiento, son las familias también las que imprimen las pautas de comportamiento esperado para una mujer y un hombre.

3.3.1. Mujer

Para Morales Marente (2007), los estereotipos de género, son un conjunto estructurado de creencias compartidas dentro de una cultura, acerca de los atributos o características que poseen hombres y mujeres.

En línea con lo anterior, en palabras del mismo autor, se agrega, diversos estudios muestran que consistentemente las personas tienen diferentes creencias acerca de las características típicas de hombres y de mujeres. La mayoría de estas creencias según los sexos, se enmarcan en los atributos comunales (expresivos) o agénticos (instrumentales). Las características comunales, típicas de las mujeres, reflejan una preocupación por el bienestar de los otros que incluye afecto, amabilidad o sensibilidad interpersonal. Por el contrario, las características instrumentales, típicas de los hombres, son la asertividad, el control y la confianza. Esto ha sido avalado por múltiples investigaciones internacionales que las mujeres son estereotipadas como cálidas o comunales (comprensivas, afectivas, serviciales). A su vez, estas suposiciones hacen a las mujeres parecer más adecuadas para adoptar roles de cuidadoras, como enfermeras, madres, esposas o secretarias.

Esto nos conduce a pensar que desde el nacimiento se aprenden distintas habilidades que en el transcurso de la vida marcarán las conductas esperadas para una mujer.



En la actualidad, a pesar de que la mujer ha adquirido características del género masculino, ya que, muchas trabajan fuera del hogar a la par de sus parejas, las tareas domésticas y el cuidado de los niños sigue siendo tarea exclusiva de ellas, donde la participación del hombre es mínima o secundaria.

Lo último demuestra el grado de solidez con que se aprenden dichas conductas, evidenciando que el hombre no las realiza porque no le es propio de su género.

3.3.1.1. Madre

Teniendo en cuenta lo expuesto, sumado a un enfoque psicológico, se asume respecto al rol de la **madres** que “(...)...desde el momento del nacimiento, se estructura entre la madre y el niño un espacio inaugural, en el que la única persona que adquiere significación y existencia para él es su madre. A través del amor con que lo asiste, ella inscribe las primeras formas de relación determinantes de su desarrollo.

La madre, o su equivalente en el ejercicio de función, es quien define el mundo de lo íntimo, de lo permitido, de lo placentero, de lo deseable, de lo evitable, de lo prohibido.

En el ejercicio de su función, actúa como agente de satisfacción de necesidades biológicas y como transmisora de erogeneización y cultura. Es agente de erogeneización en la medida en que satisface las necesidades del infante, con estrategias de amamantamiento y abrigo que libidinizan el cuerpo del niño (...).”

(Schlemenson ,1996, pág 25)



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

La madre es entonces “portavoz” de la cultura en la que está inscripta, imprime modalidades extraídas de su historia libidinal y del grupo social al que pertenece.

Por lo tanto, el modo en que se constituya el vínculo madre-hijo determinará la forma en que éste conozca y aprenda de su entorno; es como una base segura a partir de la cual se explora el mundo y a la cual se recurre cuando se sienten amenazados.

En referencia al rol de la madre en la alimentación familiar,” (...)... *la asociación de la mujer con las actividades alimentarias, forma parte de su rol de género como cuidadora y se constituye en una manera de dar nutrición y afecto en su hogar. En el caso de las madres, su rol como fuente de alimento tiene un antecedente biológico. Es la madre quien provee los nutrientes necesarios para que el feto se desarrolle dentro de su cuerpo. La lactancia mantiene a la madre íntimamente conectada con su función de alimentar.*

Después de la lactancia, el papel de las madres en la alimentación de los niños continúa como su prolongación natural, reforzada por el rol de cuidadora asignado socialmente a las mujeres. Uno de los elementos que acentúa el papel de la madre en la alimentación de sus hijos es el reconocimiento de que en el caso de los niños el acceso a una nutrición adecuada no sólo afecta su capacidad de realizar las actividades diarias, sino que, además es uno de los factores más importantes para que alcancen su potencial futuro.” (Mendoza Alvarez y Mendez Montoya, 2009, pág 32)



Continuando con Mendoza Alvarez y Mendez Montoya, (2009) se añade, en muchas ocasiones, el sentido de identidad de las mujeres se basa en su habilidad de alimentar a su familia. La comida da a la mujer un sentido de identidad y de poder.

En la cotidianeidad del discurso de cualquier mujer se refleja dicha característica al hacer mención qué comprar con poco dinero y cómo cocinar para que todos queden satisfechos. En relación a esto, como ya se mencionó, el origen de dicha concepción se debe a que la alimentación tiene una connotación bio-psico-social, con lo cual no sólo se brindan nutrientes sino que se transmiten emociones, sensaciones y jerarquías de poder.

Acerca de las conductas alimentarias de las madres, Jane Orden (2005) expresa que las actitudes de los padres frente a la comida y la elección de éstas, son fundamentales en el proceso de aprendizaje social. Se entiende por esto último, la influencia que tiene la observación de las conductas de otras personas en el comportamiento propio.

Dicho autor en su publicación, cita a otros investigadores que evidencian lo expuesto anteriormente.

De acuerdo con esto, Wardble (1995) sostiene, que las actitudes de los padres, deben afectar sin duda a sus hijos <indirectamente> a través de los alimentos que compran para la casa, y que consumen en ella, influyendo en el contacto del niño con el alimento y en sus hábitos y preferencias.

Sin embargo, cita algunas pruebas que indican que no siempre coinciden madres e hijos. Es posible que las madres elijan comidas distintas para ellas y para sus hijos.



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

Aldeson y Orden (1999) señalan que las madres dan a sus hijos mayor cantidad de productos lácteos, panes, cereales, y patatas, menos saludables y menos de los equivalentes mas saludables de estos alimentos de lo que comían ellos mismos.

Además, si ellas hacen algún tipo de régimen, a sus hijos les dan más alimentos, incluyendo los que ellas no toman.

En suma, los niños son fieles imitadores de las personas que admiran. Por ende, si ellos desarrollan hábitos alimentarios saludables, los hijos también los adquirirán.

Al decir de la psicoanalista Elsa Coriat, todo infante ingresa a una sociedad que ya está en marcha. La gente con la que pasa sus primeros años tiene sus maneras acostumbradas de hacer las cosas, de mirarlas, de sentirlas. Al comienzo el niño es totalmente ajeno a todo eso. Pero en pocos años habrá adquirido la mayoría de esas costumbres como hábitos propios.



4. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1. Tipo de estudio

La investigación fue de tipo observacional - descriptiva; longitudinal y prospectiva.

Observacional, se observó el objeto de estudio, sin intervención sobre las variables.

Se considera descriptivo ya que se hizo un análisis completo de la situación, registrándose desde relatos, opiniones, sentimientos de las mujeres para determinar sus hábitos alimentarios, y su relación con la educación nutricional.

Se realizó una investigación de tipo longitudinal, los datos se registraron en más de un punto en el tiempo, debido a que se evaluó los efectos de la educación nutricional sobre los hábitos alimentarios de un grupo de mujeres.

De acuerdo al tiempo de ocurrencia de los hechos y registro de la información, se trata de un estudio prospectivo porque los datos se registraron a medida que ocurrieron durante los meses de abril a julio del 2010.

4.2. Área de estudio

Se realizó en la ciudad de Carcarañá, provincia de Santa Fe, ubicada sobre la margen derecha del río homónimo, en la intersección de éste con la Ruta nacional N° 9.



Para la misma se seleccionó, una de las instituciones públicas de salud de la localidad, el Centro Comunitario N° 1 “Eva Perón”. El cual, se sitúa en la intersección de las calles Eva Perón y Bermejo.

El Centro Comunitario esta formado por dos áreas: Salud y Acción Social. En el mismo edificio se halla un jardín maternal, el costurero y la dependencia de la policía de la mujer.

(Fuente: Entrevista realizada a Natalia Aeschlimann del área de Acción Social del Centro Comunitario n°1 Eva Perón el día 06/11/09. Entrevistador: Virginia Fava.)

Se trabajó en el área de acción social, allí se desarrollan, distintas tareas:

Asistencia alimentaría, a través de la entrega de alimentos y 2 comedores en barrios carenciados, entre otras.

La población que asiste al mismo se caracteriza por familias de conformación numerosa, jefas de hogar mujeres y parejas inestables. El nivel educacional es primario y primario incompleto.

En cuanto al nivel de ingreso es inferior al nivel de pobreza.

(Fuente: Entrevista realizada a Natalia Aeschlimann del área de Acción Social del Centro Comunitario n°1 Eva Perón el día 06/11/09. Entrevistador: Virginia Fava.)

4.2.1. Descripción del programa:

Se realizó el trabajo de campo con uno de los programas alimentarios nacionales.

El programa NutrirMás combina dos de las modalidades enunciadas, financiamiento de compras y educación nutricional. El objetivo general es promover la atención integral de los niños menores de 6 años en riesgo nutricional (desnutrido o con baja talla para la edad según las tablas de Lejarraga-Morasso).

Pretende mejorar la accesibilidad alimentaría y los hábitos alimentarios de las familias asistidas, mediante la acreditación mensual de 100 pesos por chico y talleres de educación nutricional. En los mismos, se desarrollan temas como grupos de alimentos- composición química y funciones-, cómo cocinar saludablemente con los pocos recursos que poseen, y enfermedades transmitidas por alimentos.



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás
Luego de tres controles consecutivos que demuestren que el
chico se recuperó, sigue cobrando un subsidio de 80 pesos por
un período de seis meses. (Fuente: <http://www.santafe.gov.ar/>.
Programa NutrirMás. Consultada el día: 14 de agosto del 2009.)

Del programa se tomó la muestra: madres beneficiarias.

4.3. Población de estudio

Las Mujeres que asisten al Centro Comunitario N° 1 Eva Perón de la ciudad de Carcarañá.

4.3.1. Universo

El universo de estudio fueron las 100 madres que asistieron al Centro Comunitario Municipal N°1 Eva Perón de la ciudad de Carcarañá, Santa Fe; durante los meses de abril, mayo, junio y julio del 2010.

4.3.2. Muestra ³

Componen la muestra las 21 madres beneficiarias del programa del NutrirMás.

³ Se trata de un muestreo no probabilístico (muestreo no aleatorio, pues se desconoce la probabilidad de selección) de carácter accidental, puesto que se tomaron las unidades disponibles en un momento dado.



4.3.2.1. Criterios de inclusión

Se incluyó en el estudio a la totalidad de mujeres beneficiarias del programa NutrirMás que asistieron a los talleres realizados en el Centro Comunitario N° 1 Eva Perón de la ciudad de Carcarañá durante el período comprendido entre abril y julio del 2010.

4.3.2.2. Criterios de exclusión

Se excluyeron del estudio a aquellas madres que no formaron parte del programa NutrirMás.

4.4. Técnicas de recolección de datos

Se trató de un estudio cuali-cuantitativo puesto que la complejidad del objeto de estudio, demanda técnicas de ambas metodologías para la recolección de datos.

Técnicas cuantitativas:

- Encuesta

La metodología cuantitativa se utilizó para cuantificar la información recabada acerca del criterio de selección y sus variables más influyentes.

Se les entregó a las madres asistentes una encuesta antes de comenzar el estudio, y otra al finalizar el mismo, con el objeto de comparar el antes y después de la intervención educacional.

Se realizaron en los talleres, una en el primer encuentro y otra en el último.



La forma en que fue presentada la encuesta, constaba de dibujos y palabras para unir con flechas, de acuerdo a la consigna planteada en cada ítems. Utilizando éste método para facilitar su entendimiento, dado el bajo nivel de escolaridad de las mujeres.

Se indagó sobre quién compra y cocina en su casa, ya que la persona que cumple dichos roles, influye sobre la alimentación de su grupo.

Se describieron los grupos de alimentos acompañados cada uno de una figura, para despejar cualquier duda sobre los alimentos constituyentes. Debieron marcar con una cruz el motivo de selección del grupo.

Luego, mediante flechas, relacionaron cada grupo de alimento con su función, lo cual permitió evaluar indirectamente el conocimiento del valor nutritivo.

Este objeto requiere de técnicas cualitativas para complementar los aspectos que no contemplan las técnicas cuantitativas, que resultan de la interacción entre el observador y el objeto: opiniones, actitudes y sentimientos que permiten comprender su entorno y abordarlo en su totalidad.

Técnicas cualitativas:

- Observación de talleres

Para complementar la información recopilada con las encuestas, se realizaron observaciones de talleres ya que las mujeres concurren quincenalmente al Centro Comunitario, donde se les brinda educación nutricional.



Los talleres se organizaron en módulos, con diferentes temáticas relacionadas con la nutrición: grupos de alimentos- composición química y funciones- formas de preparación. Costumbres familiares, factores que influyen a la hora de seleccionar y cocinar nuestros alimentos. Enfermedades transmitidas por alimentos, y buenas prácticas de manufactura.

Se observó la dinámica grupal; el interés en la educación recibida, si poseen o no algún conocimiento sobre el valor nutritivo de los alimentos e inquietudes respecto a los mismos- creencias, opiniones, experiencias-, con el objetivo de producir nuevos aportes a partir de la participación activa de las madres. Allí se generaron discusiones, opiniones, sentimientos que permitieron profundizar en los aspectos relevantes del estudio.

La observación se llevó a cabo en una situación social natural, para evitar un comportamiento sesgado, durante los meses de abril a julio del 2010.

- Entrevistas individuales dirigidas

Se realizaron entrevistas individuales dirigidas, mediante las cuales, se profundizaron los tópicos tratados en la encuesta.

Se guió a las madres para que describan el cómo, con quién y porqué consumen cada alimento. Los relatos fueron tomados tratando de respetar la narrativa oral original.

Se entrevistó a la totalidad de las mujeres (21), durante los meses de abril y mayo del 2010. Las entrevistas se realizaron en el Centro Comunitario y en el domicilio de



las mujeres; por medio de un referente del grupo, Natalia Aeschlimann, coordinadora de los talleres y responsable del área social del Centro Comunitario.

4.5. Instrumentos⁴

Para registrar las observaciones se utilizaron notas.

En las entrevistas se recurrieron a cuestionarios estructurados.

Las encuestas se realizaron mediante un cuestionario auto administrado de opción de respuestas múltiples, validado a través de una prueba piloto.

4.6. Variables

Para el análisis de los hábitos alimentarios, se estudió el criterio de selección utilizado. Se entiende por ello, los motivos por los cuales las mujeres elijen sus alimentos:

- Necesidades sentidas, creencias, tabúes o mitos. Representadas por las opciones del cuestionario: “hace bien”/ “cae mal”.
- Costumbres, representada por las opciones del cuestionario: “costumbre familiar”/ “no es costumbre familiar”.

Tales variables se encuentran estrechamente relacionadas, por ello se abordaron conjuntamente desde una perspectiva cualitativa. Se consideró las respuestas sobre qué conoce sobre los alimentos y las costumbres familiares, cuando se las interrogó. Y además, de las observaciones registradas.

⁴ Ver en anexo nº 1



- Preferencias alimentarias, representada por las opciones del cuestionario “gusta”/ “no le gusta”

Se complementó con lo registrado en las observaciones sobre el consumo de alimentos, y las respuestas de la entrevista respecto a formas de preparación.

- Conocimiento del valor nutritivo, dicha variable quedó representada ante la opción “alimenta”/ “no alimenta”, y ante la respuesta acerca de la función de cada grupo de alimento.

Se relacionó con las respuestas acerca de “qué conoce sobre los alimentos” y los registros de las observaciones acerca del tópico alimentos.

- Accesibilidad económica, representada por la opción “barato”/ “caro”. Se consideró, asimismo, lo registrado en las observaciones de talleres.

- Comodidad y tiempo que insume la elaboración y/o preparación del alimento, representado por la opción “comodidad y tiempo”/ “insume tiempo”. Se contempló también los relatos registrados en las observaciones y entrevistas sobre la “elección de formas de preparación”, y “factores que influyen a la hora de seleccionar y cocinar nuestros alimentos.”

Es importante hacer mención que dado que en nuestra región no existen problemas de abastecimiento la variable disponibilidad alimentaria no se contempló en las encuestas.



Posteriormente a la recolección de los datos, se procedió al análisis, y se determinó:

- Existencia de creencias, tabúes, costumbres en los criterios de selección.
- El conocimiento a priori sobre el valor nutritivo de los alimentos
- La variable más influyente en el criterio de selección utilizado.
- A posteriori, la relación entre educación nutricional y formación de hábitos alimentario.

A partir del cruce de la información podemos llegar a algunas hipótesis más consolidadas en torno a la influencia de la educación nutricional en la percepción y sistema de creencias de las mujeres en torno a los alimentos y las formas de preparación.



5. RESULTADOS

El presente estudio se realizó con 21 mujeres beneficiarias del programa “Nutrir-Más”, que concurren al Centro Comunitario n° 1 “Eva Perón” de la ciudad de Carcarañá, provincia de Santa Fe; durante los meses de Abril, Mayo, Junio y Julio del 2010.

A continuación, se presentan los hallazgos fundamentales:

-En una primera parte, se expondrán los resultados “más rigurosos” de la investigación, obtenidos a partir de las encuestas realizadas, que marcarán los ejes temáticos que en una segunda parte, se complementarán con las voces de las protagonistas. A través de su participación activa en los talleres y entrevistas, se recopiló información sobre sus creencias, opiniones y sentimientos acerca del alimento. Se observó también, la dinámica colectiva y participación individual, además de las actitudes de las mujeres frente a la información brindada. Lo que permitió profundizar en el análisis sobre el objeto de estudio.

5.1. Encuestas

Se realizó la misma encuesta antes y después de la intervención educativa. En el taller inicial se hizo la primera, con el objeto de conocer los criterios de selección utilizados por las madres para alimentar a sus hijos, e identificar si reconocían el valor nutricional de los alimentos elegidos.

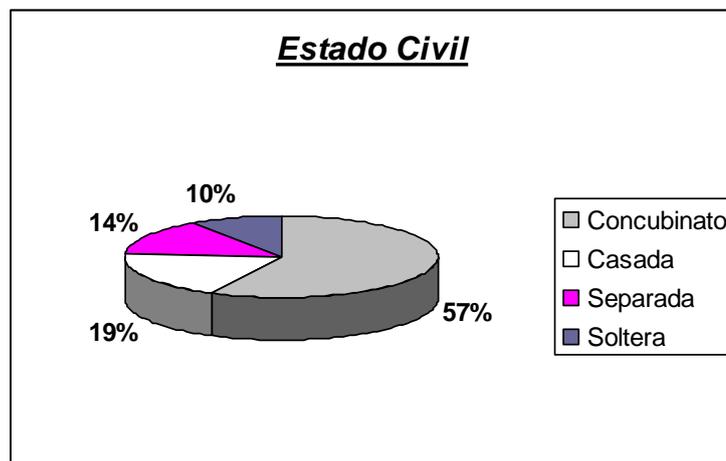
Tras finalizar la intervención educativa efectuada en los diversos talleres, se entregó nuevamente la encuesta en el último encuentro, para detectar los efectos de la información recibida.

5.1.1. Resultados de las encuestas

Se encuestaron a la totalidad de las mujeres (21). Con respecto a las preguntas sobre su estado civil, número de hijos y quién se encarga de las compras en su hogar, se halló:

Gráfico 1:

“Estado civil de las mujeres que fueron beneficiarias del programa NutrirMás en Centro Comunitario nº 1 Eva Perón de la ciudad de Carcarañá, provincia de Santa Fe, durante los meses de Abril, Mayo, Junio y Julio del 2010”

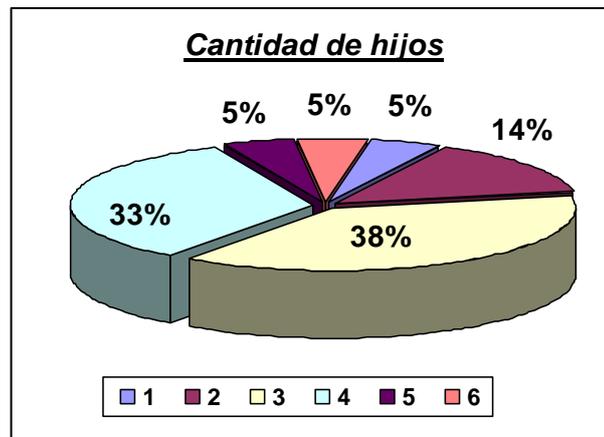


Fuente: Elaboración propia

El 57%(n=12) de las mujeres entrevistadas están en concubinato y el 19%(n=4) casadas. Mientras que las mujeres solteras representan un porcentaje del 14% (n=3) y las solteras, 10% (n=2).

Gráfico 2:

“Cantidad de hijos de las mujeres que fueron beneficiarias del programa NutrirMás en Centro Comunitario n° 1 Eva Perón de la ciudad de Carcarañá, provincia de Santa Fe, durante los meses de Abril, Mayo, Junio y Julio del 2010”



Fuente: Elaboración Propia

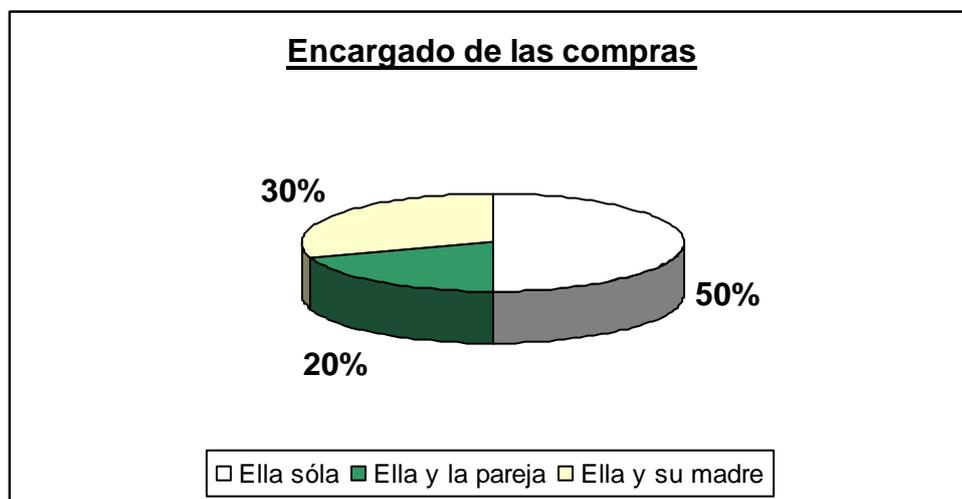
El 38%(n=8) de las entrevistadas tiene tres hijos, el 33%(n=7) tiene 4 hijos, mientras que el 14%(n=3) tiene 2 hijos. Los porcentajes más bajos se dan para 1,5 y 6 hijos, con el 5% (n=3) respectivamente.

A través de las encuestas se pudo detectar que en el 100%(n=21) de los hogares, son las mujeres entrevistadas las que se encargan de la compra de alimentos en el hogar.

En muchos de los casos, comparten esta tarea con sus parejas y madres. Así lo refleja el siguiente gráfico:

Gráfico3

“Encargado de las compras del hogar según encuestas realizadas a mujeres que fueron beneficiarias del programa “NutrirMás” en Centro Comunitario n° 1 “Eva Perón” de la ciudad de Carcarañá, provincia de Santa Fe, durante los meses de Abril, Mayo, Junio y Julio del 2010”



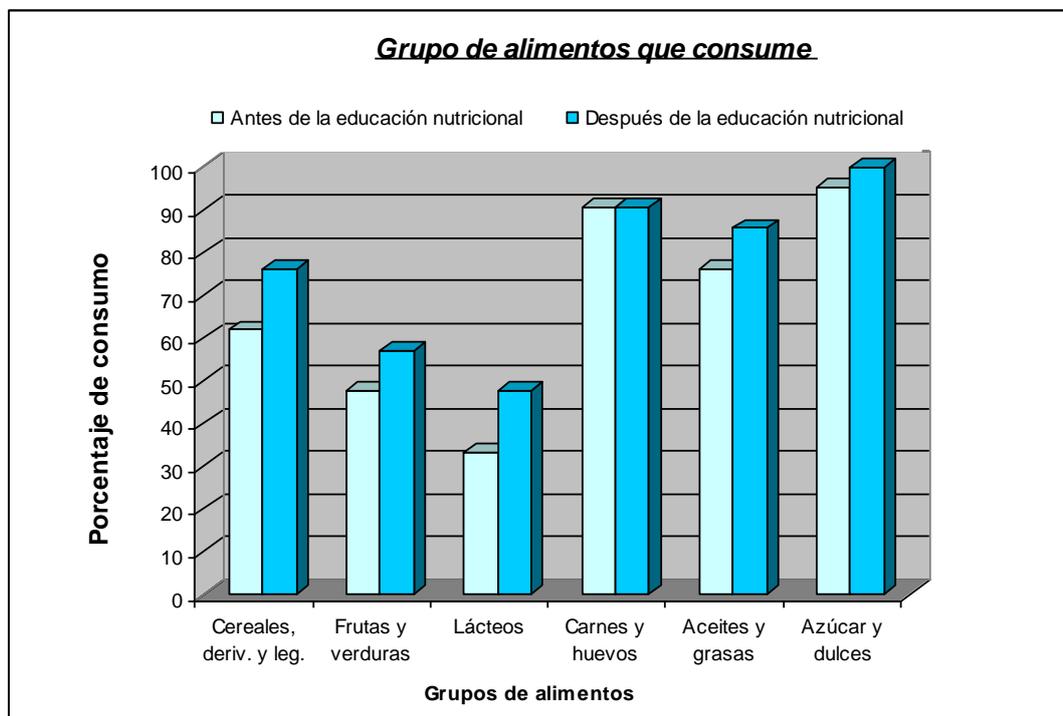
Fuente: elaboración propia

Con su pareja lo hace en un 20% (n=4) y con su madre en un 30% (n=6) y en el 50 % (n=11) de los restantes hogares es ella sola la encargada.

A continuación se presentan, las demás variables estudiadas, mostrando el antes y después de la educación nutricional: consumo de alimento por grupo, motivos de elección y no elección del alimento, y conocimiento del valor nutritivo del mismo.

Gráfico 4:

“Consumo de alimentos por grupo según encuestas realizadas a mujeres, que fueron beneficiarias del programa Nutrir-Más en el Centro Comunitario nº 1 Eva Perón de la ciudad de Carcarañá, provincia de Santa Fe, durante los meses de Abril, Mayo, Junio y Julio del 2010”



Fuente: elaboración propia

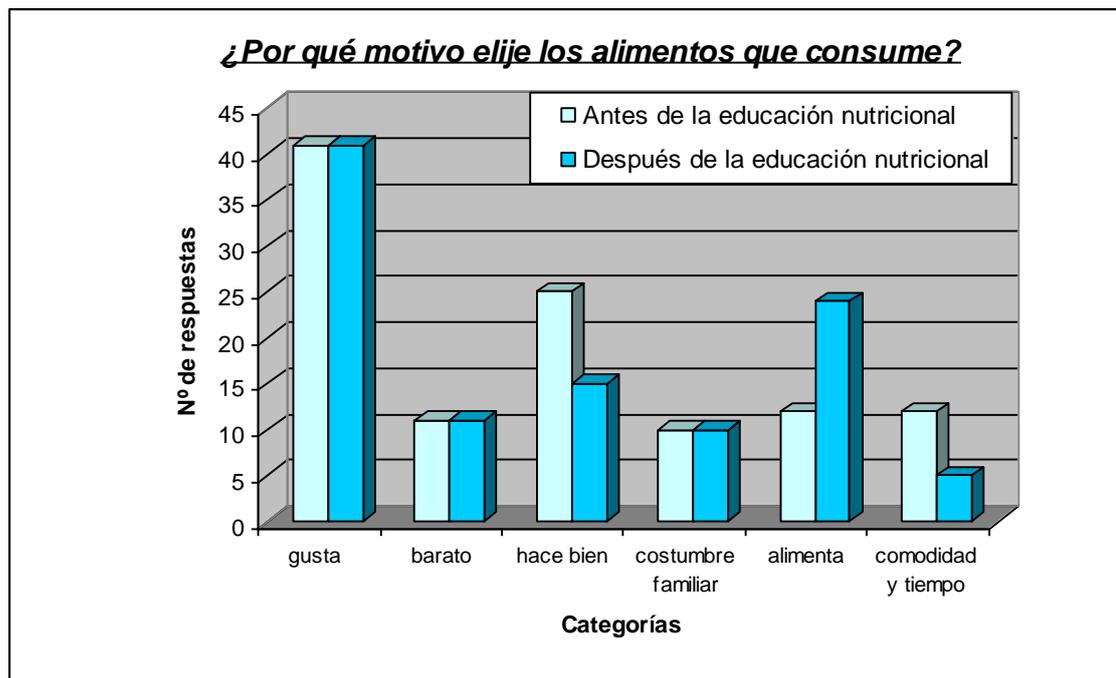
Los grupos de alimentos consumidos con mayor frecuencia por las mujeres encuestadas fueron: carnes y huevos, azúcares y dulces, y aceites y grasas. Los de menor frecuencia: lácteos, verduras y frutas. Los cereales, derivados y legumbres presentaron un consumo medio.

Dicha tendencia, de frecuencia de consumo, se mantuvo después de la educación nutricional recibida.

Asimismo, el gráfico muestra que para carnes y huevos el porcentaje de consumo se mantuvo, pero refleja un aumento en el consumo de los restantes grupos de alimentos. Registrándose entonces, un incremento del 14%(n=3) para los cereales, derivados y legumbres; y lácteos, respectivamente. Las verduras y frutas; aceites y grasas, presentaron un aumento del 9%(n=2), correspondientemente. Mientras que, el porcentaje más bajo se halló para los azúcares y dulces, con el 5%(n=1).

Gráfico 5

“Motivos por los cuales las mujeres entrevistadas asienten que consumen los alimentos”



Fuente: elaboración propia

Antes de la educación nutricional, el 32,5%(n=41) de las respuestas fue porque “le gusta” y el 19,8%(n=25) porque “hace bien”. Con iguales porcentajes, el 9,5%(n=12) debido a que “alimenta” y por “comodidad y tiempo”.

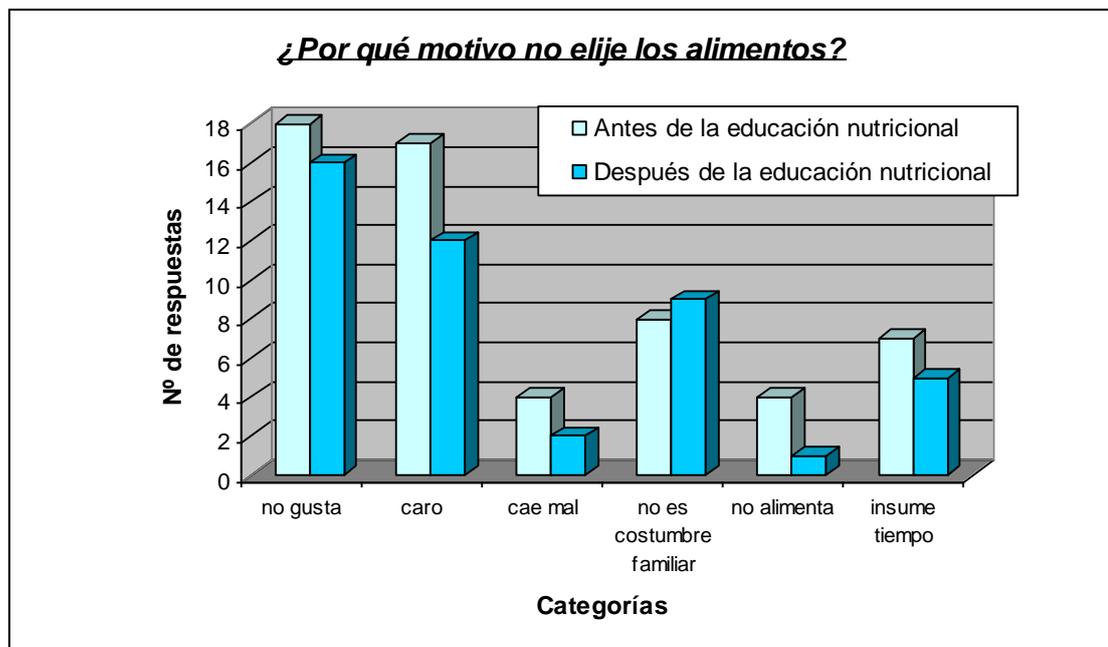
Los porcentajes más bajos fueron por: “barato” y por “costumbre familiar”, con el 8,7%(n=11) y 7,9%(n=10) respectivamente.

Tras la educación nutricional, se mantuvieron los mismos valores de: “Porque le gusta”, es “barato” y por “costumbre familiar”. Sin embargo, se modificaron las categorías “hace bien”, “comodidad y tiempo” y “alimenta”.

La última, presentó un aumento del 9,5%(n=12) y las restantes una baja de 7,9%(n=10) y 5,6%(n=7) correspondientemente.

Gráfico 6

“Motivos por los cuales las mujeres entrevistadas no elijen consumir los alimentos”



Fuente: elaboración propia

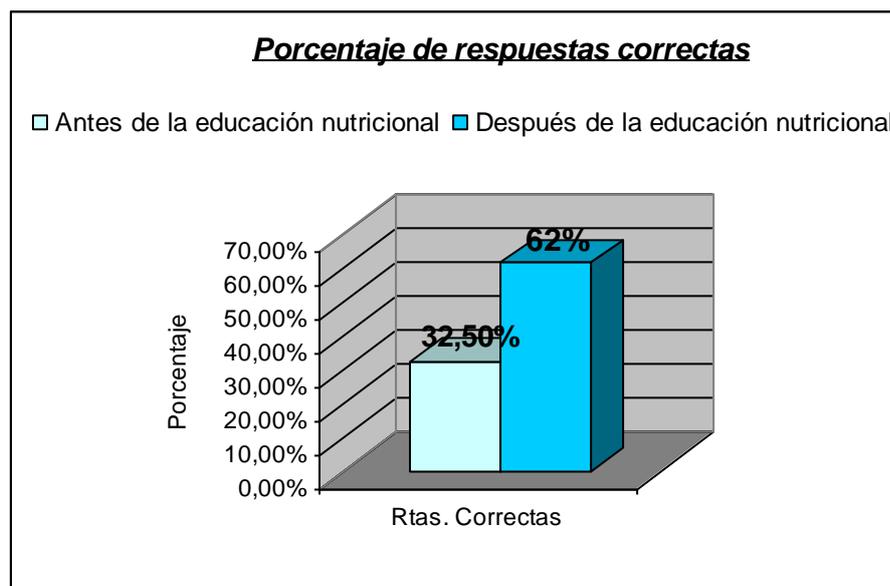
Antes de la educación nutricional, las principales respuestas de las mujeres del porqué no elijen los alimentos fueron: debido a que “no les gusta” y “es caro”, con el 22,68%(n=18) y 21,42%(n=17) respectivamente.

Demostrándose valores intermedios en: “porque no es costumbre familiar”, con el 10,8%(n=8), e “insume tiempo” con el 8,82%(n=7). Los porcentajes más bajos fueron: “porque cae mal” y “no alimenta” con igual valor 5,04%.(n=4)

Después de la educación nutricional, se registró la misma tendencia, observándose una acentuación en: “porque no es costumbre familiar” del 1,26%, y una baja en las restantes categorías, del 2,52%(n=2) en “porque no le gusta”, “cae mal” e “insume tiempo”, 6,3%(n=5) debido a que “es caro” y 3,78%(n=) ya que “no alimenta”.

Gráfico 7

“Respuestas correctas, según la consigna de: completar la función de cada grupo de alimento”



Fuente: elaboración propia



Se halló un incremento del 29,5% de respuestas correctas luego de las capacitaciones realizadas sobre el valor nutritivo y funciones de los grupos de alimentos.

Así, a través del análisis cuantitativo, se comparó el criterio de selección utilizado por las madres antes y después de la educación nutricional. Se cuantificaron los factores que lo determinan y se mostró también, qué ocurrió con el conocimiento respecto al valor nutritivo de los alimentos elegidos.

Dada la complejidad del objeto de estudio, se vio conveniente complementar dicho análisis desde una perspectiva cualitativa, implementando dinamismo al trabajo, mediante la participación activa de las protagonistas.

Se realizaron observaciones de talleres y entrevistas, donde se analizó el comportamiento grupal e individual, recopilando información sobre el reconocimiento del valor nutricional de los alimentos elegidos, su sistema de creencias, emociones, y experiencias en relación al alimento. Puesto que, como se describió en otro apartado, la alimentación constituye una forma de simbolizar y manifestar la realidad, vehículo de comunicación entre el individuo y su grupo social.

5.2. Talleres

Las madres beneficiarias del Programa NutrirMás cobran un dinero mensual por cada niño desnutrido. Una de las condiciones para ello, es concurrir a los talleres sobre alimentación y nutrición que realiza el Centro Comunitario n° 1 Eva Perón.



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

Por tal motivo, se vio conveniente la utilización de este espacio para profundizar sobre los aspectos relevantes del estudio.

Allí se observó: la dinámica grupal, el planteo de interrogantes frente a la información ofrecida, y principalmente se recabó información sobre el reconocimiento del valor nutricional de los alimentos, su sistema de creencias, emociones y experiencias en relación al mismo.

Las mujeres fueron convocadas mediante una notificación entregada en el domicilio de cada una de ellas, donde se les comunicaba del inicio de los talleres del Programa NutrirMás.

Se realizaron ocho encuentros de frecuencia quincenal, desde el mes de Abril del 2010 hasta Julio del mismo año.

Las reuniones fueron coordinadas por la responsable del área social de la Institución, quien también planificó la temática trabajada.

Se trataron los grupos de alimentos que constituyen una alimentación saludable, y con ello su composición química, funciones en el organismo y formas de preparación. Otros temas trabajados fueron: las enfermedades transmitidas por alimentos, y las buenas prácticas de manufactura.

También la coordinación incluyó en el Programa, los tópicos afines al estudio: factores que influyen a la hora de seleccionar y cocinar nuestros alimentos, entre ellos: costumbres familiares y mitos alimentarios.



5.2.1. Síntesis de temas trabajados en los encuentros⁵

* Primer y segundo encuentro:

En ambos, se entregó la encuesta para evaluar a la totalidad de las mujeres ya que al primero habían asistido sólo 13 mujeres de las 21 citadas.

Se comenzaron los talleres, desarrollando los grupos de alimentos que forman parte de una alimentación saludable, dada su importancia para un óptimo estado de salud. Se trabajó sobre los alimentos constituyentes, composición química- nutrientes - y las funciones que cada grupo cumple en el organismo. Se utilizó como soporte teórico, una lámina con la gráfica de la alimentación saludable y ejemplos de alimentos de cada grupo.

En el segundo taller, se retomó el tema e incorporó al temario costumbres familiares y formas de preparación, ya que las madres solicitaron un recetario en el primer encuentro. Para lo cual, la coordinación elaboró y otorgó un recetario con preparaciones fáciles elaboradas con hortalizas, legumbres, cereales y carnes.

*Tercer encuentro:

Debido a que no participaron todas las madres en los anteriores encuentros, se retomaron los temas desarrollados, abarcando composición química, nutrientes y funciones de los grupos de alimentos. También se habló de las ventajas para la salud de cada grupo de alimento, utilizando como disparador una lámina con la

⁵ Ver en anexo nº 2 el desarrollo completo de los ocho encuentros.



gráfica de la alimentación saludable, y la descripción de los beneficios para el organismo en cada grupo. (Ver anexo nº 2)

*Cuarto encuentro:

Se discutió sobre el tema: hortalizas, desarrollando para ello sus propiedades y formas de consumo, a través de la presentación de un recetario con preparaciones elaboradas con distintas hortalizas e ideas de menú. También la coordinadora llevó al taller milanesas de berenjenas, para que degusten y conozcan otro tipo de hortalizas.

Se señala que la temática que se incorporó en este encuentro, forma parte de la información recogida en talleres anteriores, debido a que se evidenció una insuficiente variedad en el consumo de alimentos de este grupo.

En el mismo encuentro además, se trató sobre otros factores que influyen a la hora de seleccionar y cocinar nuestros alimentos.

* Quinto encuentro:

El encuentro se hizo en la casa de una de las mujeres, quien elaboró arroz con leche y mazamorra para que el resto pruebe.

Se retomó el tópico anterior: “factores que influyen a la hora de seleccionar y cocinar nuestros alimentos”. Para ello, la coordinadora utilizó como disparador: láminas con imágenes de platos elaborados con insectos, y carne canina.



*Sexto encuentro:

Se desarrollaron temáticas relacionadas con la higiene en la manipulación de alimentos, se trabajó en las buenas prácticas de manufactura, y se informó sobre las 5 claves para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos:

- Mantener la higiene personal y de la casa
- separar los alimentos crudos de los cocidos
- cocinar completamente carnes rojas, pollo, pescado y huevos
- mantener los alimentos a temperaturas seguras, - 5° C o + 60° C
- y usar agua y materia prima seguras...

Requisitos recomendados por la Organización Mundial de la Salud.

Como complemento a tal intervención educacional, se entregó a las madres en forma de folleto dicha información. (Ver anexo nº 2)

*Séptimo encuentro:

Se relacionaron los temas desarrollados en encuentros anteriores, mediante un juego que constó en “armar la gráfica de la alimentación saludable”. Para ello, se mostraron las figuras de cada grupo de alimento y carteles con su función.

Las madres trabajaron grupalmente, y con ingerencia de la coordinadora, confeccionaron la gráfica de acuerdo a la información recibida hasta el momento en los distintos talleres.

También en el mismo encuentro, se trató sobre los mitos alimentarios y algunos alimentos que “popularmente” se considera que engordan, como: frutas, pan, etc. Se



habló de los productos Light, y de la diferencia entre lácteos, enteros y descremados.

* Octavo encuentro:

Las madres fueron convocadas sólo para realizar la misma encuesta que en el primer encuentro, con el objeto de comparar los datos recabados antes y después de haber recibido la información en los talleres.

5.2.2. Observaciones generales sobre los talleres

Resulta interesante hacer una reflexión acerca del desempeño de la coordinadora, el desarrollo de los mismos fue un tanto estructurado, avanzó con los temas rápidamente, lo cuál dificultó que las madres expresen abiertamente sus opiniones o dudas respecto de los ejes temáticos tratados.

Se observó también, que los encuentros funcionaron como medio para vincularse con sus pares, más allá del tema que las convocó en esta instancia de taller.

Así lo refleja el testimonio de una de las madres, ante la pregunta acerca de si le gustaba asistir a los talleres, a lo cual respondió:

-“como no salimos a ningún lado, es una terapia, así nos olvidamos por un rato de los maridos y los chicos (...) Nos podríamos también juntar los Domingos en la plazoleta a tomar mates”. (Fuente: Observación, taller nº.3 Observador Virginia Fava).



Respuestas y comentarios como éste, se expresaron en los diversos talleres, así como cuestiones referidas al ámbito personal e individual de la historia de cada madre.

Tales revelaciones, acrecentaron la confianza y vínculo entre ellas, que si bien no atañen concretamente al objeto de estudio del trabajo, sumaron y resultaron un gran aporte para el mismo.

5.2.3 Resultados de los talleres

5.2.3.1 Consumo de alimentos

En varios encuentros se indagó sobre el consumo de los grupos de alimentos que constituyen la gráfica de la alimentación saludable, para comparar con lo recopilado en las encuestas. De allí se obtuvo, que en cuanto al consumo de **cereales, legumbres y derivados**, las mujeres manifiestan: -“(..)..*Siempre compro harina porque puedo hacer muchas cosas, ñoquis, tortas asadas (...)*” (Fuente: observación taller nº 1. Observador: Virginia Fava) .Expresan que consumen principalmente harina, fideos, arroz, lentejas y polenta, alimentos económicos y de fácil elaboración.

Al investigar sobre el **consumo de verduras** en sus enumeraciones sólo surge hablar de: acelga, calabaza, lechuga, papa, cebolla y zapallo. Se comprobó a lo l



largo de la investigación, que las madres no tienen el hábito de comer otras hortalizas.

En cuánto, a las **frutas**, las que mayormente consumen son: banana, manzana, naranja y pera. En algunos hogares no es habitual su consumo, lo cuál quedó reflejado en testimonios como: “(...)...no compró muchas frutas porque ahí están en la heladera y se pudren (...). (Fuente: Observación taller nº3. Observador: Virginia Fava)” (...)...*cuando tengo dinero compro para ellos(...)*”. (Fuente: Observación taller N°3. Observador: Virginia Fava)

Acerca de los **lácteos**, se percibió que no ingieren alimentos de este grupo debido al costo de los mismos, sin embargo, intentan adquirirlos para sus hijos, aseveran” (...)...*yo les doy la de la caja y cuando tengo les compro yogur o algún postre (...)* por más que no tenga, dejo de comprar otra cosa para comprarles leche” (Fuente: Observación taller N°1. Observador: Virginia Fava).

Continuando con la descripción; sobre las **carnes y huevos** se halló que consumen con mayor frecuencia pollo y carnes rojas. Compran cortes económicos como pulpa común “(...)...*chingolito, aguja (...)*... *lo que alcance*” según refieren. (Fuente: Observación taller N°2. Observador: Virginia Fava).

Manifestando el consumo de este grupo en ocasiones especiales como fines de semana o eventos familiares.



Se observó sobre las **grasas y aceites**, que las utilizan como medios de cocción ya que elaboran principalmente salsas, estofados y guisos.

El último grupo que se analizó fueron los **dulces y azúcares**, para lo cuál, la coordinadora indagó principalmente por el consumo de gaseosas. En relación a esto, señalan beber jugos y si tienen dinero compran gaseosas los fines de semana para sus hijos.

En la gráfica aparece también el **agua**, encerrando a todos los alimentos por considerarse fundamental para la vida. Dada su importancia, se preguntó acerca de su consumo, observando que las madres prácticamente no beben agua. Manifestaron que sólo lo hacen a través del mate o jugo.

5.2.3.2 Elección de alimentos

¿Por qué elijen consumir dichos alimentos? Para conocer qué opinan las protagonistas, se realizó un debate donde cuya pregunta disparadora fue: *-Cuándo hacen las compras (...)* ¿compran lo que les pide su familia, o lo que a ustedes les gusta? (Fuente: Observación taller nº 5. Observador: Virginia Fava)

Argumentan comprar lo que a ellas “les gusta” y lo que consideran que “hace bien” a la salud. Afirman: *“-sí, lo que me gusta (...)... si tengo por ahí compro cosas buenas: frutas, verduras (...)*”(Fuente: Observación taller nº 5. Observador: Virginia Fava)



El tiempo también es una variable común en todas las madres a la hora de pensar en cocinar. Quedó reflejado en testimonios como: *“lo que yo quiero y que sea rápido para cocinar(...)* (Fuente: Observación taller nº 4. Observador: Virginia Fava) *“(...)...y con los chicos chiquitos dando vueltas, cosas rápidas(...).”*. (Fuente: Observación taller nº 5. Observador: Virginia Fava). Debe ser rápido, ya que expresan estar muy ocupadas con los quehaceres del hogar y todo lo que le demandan sus hijos.

5.2.3.3 Formas de preparación

Las comidas habituales son elaboradas a la olla, tipo guisados. Según expresan las madres: *“-cosas que rindan, salsas, guisos con algo de carne”*. (Fuente: Observación taller nº 2. Observador: Virginia Fava). Utilizan en estas preparaciones arroz, fideos, polenta y algunas verduras.

5.2.3.4 Reconocimiento del valor nutritivo

En busca de hallar si reconocían el valor nutritivo de los alimentos, durante los primeros talleres se investigó sobre el porqué consumían los grupos de alimentos que constituyen la gráfica de la alimentación saludable. Observando a priori un desconocimiento acerca del valor nutritivo de los alimentos elegidos.

Se hallaron algunas confusiones como: *“-las nueces aumentan la presión (...)*” (Fuente: Observación taller nº3 Observador: Virginia Fava). *“(...)...la leche tiene hierro”* (Fuente: Observación taller nº 3 Observador: Virginia Fava) *(...)...las*



gaseosas aportan nutrientes” (Fuente: Observación taller nº3. Observador: Virginia Fava) *“ahora no hace falta las verduras, usando caldos tienen el mismo gusto. (...)”*(Fuente: Observación taller nº5. Observador: Virginia Fava)

Durante el proceso, se detectaron en determinados casos “respuestas aprendidas”, es decir respuestas en la que las protagonistas ponen de manifiesto conceptos y justificativos que parecieran haber escuchado en el mismo taller, de otros profesionales o en medios de comunicación, tales como “comida chatarra”, haciendo referencia a las hamburguesas y salchichas, reconociendo tal alimentación como poco saludable.

Frente a la pregunta de porqué hay que consumir hortalizas y frutas, asintió una mamá -*“en la tele dicen que hay que mezclar los colores”*. (Fuente: Observación taller nº 1. Observador: Virginia Fava), expresiones que reproducen desconociendo su significado.

Asimismo, se resalta que con el correr de los talleres, aparecieron reflexiones acerca de cómo deberíamos alimentarnos adecuadamente, lo cuál muestra que hubo alguna modificación de conocimiento durante el desarrollo de los mismos.

Da cuenta de esto, el testimonio de la misma mujer, en encuentros consecutivos, dónde expresa: *“-hay que rotar los alimentos, un día milanesa, otro día guiso, esa es la clave para alimentarse bien(...)”* (Fuente: Observación taller nº 4 Observador: Virginia Fava)*“(...)... para mi hay que tener horarios para comer, cocinar(...)... hay que comer por día y por semana cosas distintas, un día milanesa, otro día bife, otro guiso”*(Fuente: Observación taller nº 5 observador: Virginia Fava)



5.2.3.5 Las mujeres y su mundo simbólico en torno a la comensalidad

Los alimentos poseen además de sus cualidades nutritivas, un valor simbólico y emocional, por estar muchos de ellos asociados a circunstancias sociales, personales y etapas de la vida.

En relación a esto, el estudio reveló que las madres <revalorizan> a los lácteos y a las carnes, situación que quedó evidenciada cuando debieron armar la gráfica de la alimentación saludable, colocando primero los lácteos y luego las carnes como los grupos que deben consumir en mayor cantidad a lo largo del día.

Se complementa dicho hallazgo, con lo observado acerca de los lácteos, ya que las madres refieren no consumirlos, pero intentan que sus hijos ingieran estos productos porque manejan cuestiones sociales como: -*“hacen bien para los huesos”* (Fuente: Observación taller nº3 observador Virginia Fava). Otros testimonios dan cuenta de dicha asociación -*“siempre tengo la monedita para el yogur (...)”* (Fuente: Observación taller nº1 Observador Virginia Fava). *“(...)...si, yo les doy la de la caja y cuando tengo les compro yogur o algún postre por más que no tenga, dejo de comprar otra cosa para comprarles leche (...)”* (Fuente: Observación taller nº1 Observador Virginia Fava).

La comida funciona también como vehículo de cohesión social, entre el individuo y su grupo social. Cada sociedad, delimita cuál de los alimentos disponibles son apropiados para su consumo por lo que el individuo toma este comportamiento y lo incorpora como costumbre.



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

En el estudio se indagó a las mujeres sobre sus costumbres, ya que las mismas constituyen, uno de los factores que condicionan la formación del hábito alimentario de un individuo.

Una de las costumbres observadas, es que las mujeres consumen distintos alimentos durante la semana que los fines de semana. Estos últimos, son motivo de reunión familiar, celebración y como se explicó en otro apartado, la comida es vehículo de estas representaciones, existiendo para nuestra cultura alimentos apropiados para momentos de celebración y agasajo a familiares.

Durante la semana las madres intentan que sus hijos hagan todas las comidas (desayuno, almuerzo, merienda y cena), ya sea asistiendo al comedor o en sus hogares. Al respecto, concuerdan en que preferirían no enviarlos pero por cuestiones económicas deben hacerlo.

Ellas en cambio, sólo realizan el almuerzo y por las noches no cenan.-“*tomamos mate, o mate cocido (...)... con galletitas o pan*” (Fuente: Observación taller n °2 observador: Virginia Fava). Beben algo caliente acompañado de pan o las sobras del mediodía.

Los fines de semana, intentan comer todos juntos, acostumbran a juntarse con sus familiares y elaboran comidas distintas como pastas, tortas, postres. “-*Los Domingos si tengo un pesito, compro asado, hacemos una torta, algo distinto*”-, (Fuente: Observación taller n ° 3.observador: Virginia Fava). Manifestando la asociación de estos alimentos a momentos gratos, de celebración y agasajo a sus familiares.

Poseen otras costumbres arraigadas, como el consumo de mate cebado,- “*yo si no tengo el mate me siento mal, me duele la cabeza*”, (Fuente: Observación taller n °3



Observador: Virginia Fava). *Hablan del mate como una compañía, como lo que no puede faltar en el hogar.*

Es importante señalar la reflexión de una de las madres, oriunda del Paraguay, sobre las costumbres argentinas: *“acá se come mucha comida chatarra, yo vivía en el Paraguay y la comida era más variada (...)... las hamburguesas y las salchichas allá no las conocen.”* (Fuente: Observación taller n° Observador: Virginia Fava). En esta frase, se refleja como la comida habla de quiénes somos, y de nuestra sociedad.

En relación a esto, se citará un fragmento de un taller, que refleja esta representación en las protagonistas, *“(...)la coordinadora señaló otra imagen y preguntó... ¿Que les parece?(...)”*

J: Cucarachas... como marley exclamó...que asqueroso!

Ca: que asco!

C:¿ y si les digo que son fuente de proteínas e incluso más barato que la carne roja o pollo la comerían?...

S: Ni por joda...

L: no, yo insectos no como...

F: no, no estamos acostumbrados a comer cosas raras. “(Fuente: Observación taller n° 5. Observador: Virginia Fava)

En este extracto, la claridad de los argumentos confirman, cómo la comida participa en la construcción de identidades sociales, y al decir de Cruz Cruz (1999), no es suficiente que una cosa sea comestible para que acabe siendo comestible por el hombre. Esto último ocurrirá si lo consienten los parámetros culturales del pasado y del presente enraizado en su mente y personalidad.



5.3. Entrevistas⁶

Las protagonistas de la investigación, también fueron entrevistadas para complementar los hallazgos obtenidos de las encuestas y talleres sobre el objeto de estudio.

A través de dicha herramienta, se recopiló información sobre el *cómo, con quién y porqué* consumen cada alimento, para profundizar el análisis sobre su sistema de creencias, opiniones y sentimientos acerca del mismo, además del reconocimiento del valor nutritivo.

Se entrevistó a la totalidad de las mujeres (21), durante los meses de abril y mayo del 2010.

Las instalaciones del centro comunitario fueron sede de las mismas, ya que después de cada taller, se utilizó este espacio para entrevistar a las madres. A excepción de ocho de ellas, que fueron entrevistadas en sus hogares debido a que no disponían de tiempo, para permanecer en el Centro después del encuentro.

Se observó una buena predisposición por parte de las madres, con deseos de hablar y expresarse.

Tal instancia individual y confidencial, permitió que se muestren más desinhibidas, lo que facilitó que se distiendan y logren responder con confianza a las preguntas efectuadas.

⁶ Ver en el anexo nº 3 el desarrollo completo de las entrevistas realizadas.



En oposición a lo anterior, en la instancia de taller la mayoría de las mujeres se manifestaron más resistentes a expresar opiniones, pensamientos o dudas, optando por asentir las ponencias de las demás, y evitando de este modo exponerse al grupo. Logrando recién en los últimos talleres, una mayor confianza e identificación entre ellas.

5.3.1. Resultados de las entrevistas

5.3.1.1 Prácticas

Se observó que las familias pretenden comer todos juntos a la hora del almuerzo. Sin embargo, muchas de ellas, deben mandar a sus hijos al comedor del barrio. Al respecto, coinciden en que prefieren que sus hijos no asistan al mismo, pero deben hacerlo por cuestiones económicas; manifiestan *“Yo no quiero que vayan pero no me alcanza, hasta postre le dan (...) a ellos no le gusta ir, cuándo vuelven se sientan y hasta lo que sobra de lo que comemos quieren”*. (Fuente: Entrevista n ° 2, Entrevistador: Virginia Fava)

Cocinan una vez al día, refieren, elaborar “carne con algo”, y por las noches, comen lo que quedo o beben algo caliente con pan o galletitas ya que, asienten *“esta muy caro para hacer dos comidas”* (Fuente: Entrevista n ° 1, Entrevistador: Virginia Fava)

A excepción, de una mamá, que respondió *“no me gusta que se coman las sobras, así que con lo poquito que tengo hago”*. (Fuente: Entrevista n ° 5, Entrevistador: Virginia Fava).



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

Acerca de las compras de alimentos, manifiestan adquirir principalmente carnes, fideos, arroz, polenta, leche, y con menor frecuencia hortalizas y frutas; en sus discursos, respecto a éstas últimas, aparecieron expresiones como:“(…)...*poco, lechuga, papa, batata, calabaza, no tengo el hábito*” (Fuente: Entrevista n ° 6, Entrevistador: Virginia Fava)“(…)...*las más comunes, cebolla, papa, zanahoria, lechuga, tomate (..) la berenjena a mi no me gusta y no la compro porque si a mí no me gusta menos a ellos*”. Fuente: Entrevista n ° 6, Entrevistador: Virginia Fava) Refieren comprar “poco”, argumentando que no “les gusta”, haciendo referencia a su familia.

Concuerdan en que entre los alimentos escogidos, nunca debe faltar la leche para sus hijos, aseveran “*cuando cobro lo primero que compro es leche (..)*”(Fuente: Entrevista n °11 , Entrevistador: Virginia Fava)

Las comidas son elaboradas fundamentalmente a la olla, “*hago cosas con grasa, guisos (..) al horno poco porque gasta mucho, se te va media garrafa*” (Fuente: Entrevista n °10, Entrevistador: Virginia Fava)

Argumentan hacer “cosas que rindan” principalmente guisos y salsas, refieren “(…)no salgo del guiso, carne a la olla con papa, cebolla, polenta, fideos y arroz” (Fuente: Entrevista n °4, Entrevistador: Virginia Fava)

5.3.1.2 Representaciones

Ante la indagación sobre el conocimiento de los alimentos y su valor nutritivo, algunas protagonistas respondieron “no saber nada”, expresando “(…)...y que



puedo saber si ni la escuela terminó. (Fuente: Entrevista n^o Entrevistador: Virginia Fava) Otras en cambio, utilizaban en sus respuestas expresiones como: *“Sé lo que saben todos(...)”* Ahora, ¿qué saben todos?...Dicha afirmación, abarca un abanico de posibles respuestas. Sin embargo para ellas, dicho concepto significó lo mismo. Coincidieron en que las verduras y frutas son “buenas”, que la leche es “buena” para los huesos, y que es “malo” comer comida chatarra.

Se encontró entonces, que el grupo “valoriza” ciertos alimentos y “desmerece” otros, asignándoles la categoría de: “buenos” o “malos”.

Cabe preguntarse, ¿buenos/malos en función de qué? O ¿desde qué posición se está hablando?...

Las madres coinciden en que los alimentos: *“(...)...son buenos para no enfermarse”*, (Fuente: Entrevista n^o 3 Entrevistador: Virginia Fava) por ello expresan: *“si uno no se alimenta anda mal (...) yo estaba siempre anémica ahora estoy más gordita (...) yo pienso que hay que comer tranquilo si uno come nervioso te cae mal”*. (Fuente: Entrevista n^o6 Entrevistador: Virginia Fava)

Refieren desistir de comer ellas, o no pagar los impuestos, para que sus niños coman y así evitar que se enfermen. Esta percepción se refleja en frases como: *“prefiero no pagar la luz pero que mi hijo tenga el plato en la mesa”...* (Fuente: Entrevista n^o4 Entrevistador: Virginia Fava) *“con mi marido decimos, que coman ellos y si queda comemos nosotros.”* (Fuente: Entrevista n^o 9 Entrevistador: Virginia Fava) Así se reparó, en cómo las madres a través de la alimentación, reivindican su rol de cuidadoras, haciendo lo posible para alimentar a sus hijos.

Continuando con la descripción acerca de sus representaciones sobre los alimentos, se vio en los talleres y se cotejó también en las entrevistas, que muchas de las



comidas son servidas como muestra de cariño, y agasajo para sus familiares. Todas las madres expresan cocinarles a sus hijos lo que les piden. Respondieron: *“cuando cocino algo que les gusta me aplauden, me dicen muy bien para la cocinera y yo me siento feliz(...)”* (Fuente: Entrevista n ° 2 Entrevistador: Virginia Fava) *“Si los chicos me piden canelón, voy y compro la acelga y se los hago(...),no tienen comida preferida, todo lo que les hago para ellos es riquísimo”* (Fuente: Entrevista n °5 Entrevistador: Virginia Fava) Testimonios que reflejan esta asociación con los alimentos y que dan cuenta que “comer”, engloba en palabras de Aguirre(2010), indisolublemente aspectos biológicos (lo que se puede metabolizar) y sociales (lo que se define, se comparte y se transmite como comida).

Tales hallazgos, muestran cómo las personas -según Contreras- creamos categorías de alimentos saludables y no saludables, convenientes y no convenientes, ordinarios y festivos, adultos e infantiles... y mediante estas clasificaciones, construimos las normas que rigen nuestra relación con la comida, e incluso nuestras relaciones con las demás personas.

En relación a esto, se detectó- al igual que con los talleres- la influencia de la opinión de la Pediatra, el Médico, los medios de comunicación y los tópicos desarrollados en los talleres, en cuanto a la construcción de categorías de alimentos. Relatan: *“no les doy café ni té, porque el médico me dijo que aportan calorías que no les permiten engordar, que no se los dé porque no son alimentos. Otra cosa que me dijo es que el pan es malo, que le dé galletitas de agua(...)”* (Fuente: Entrevista n ° 4



Entrevistador: Virginia Fava) Utilizan términos como calorías, alimento, conceptos que han escuchado y toman como propio.

Hablan también de que: *“Los cereales son buenos, tienen proteínas y vitaminas y que la leche hay que dársela a los chicos ya que es buena para los huesos, eso me dice el pediatría siempre”*. (Fuente: Entrevista n^o 11 Entrevistador: Virginia Fava) A su vez, los medios de comunicación actúan modulando ésta construcción.

Consideran: *“(...)...la tele enseña(...)”*, (Fuente: Entrevista n^o 1 Entrevistador: Virginia Fava) *“(...)...dicen en la tele que hay que comer verduras y frutas(...) que son buenas para el colesterol(...)”*(Fuente: Entrevista n^o 12 Entrevistador: Virginia Fava)



6. DISCUSIÓN

Los hábitos alimentarios de un individuo son producto de una construcción social influenciados por múltiples factores: necesidades sentidas, existencia de creencias, mitos o tabúes, costumbres, gustos o preferencias, conocimiento del valor nutritivo, accesibilidad económica, disponibilidad alimentaria, y comodidad y tiempo que insume la elaboración y/o preparación del alimento, de modo que éstos son susceptibles de aprendizaje. Retomando entonces cuestiones planteadas con anterioridad, es posible preguntarse... ¿Qué ocurre con los mismos cuando se intenta modificar uno de ellos?, y esto a su vez, ¿cómo influye sobre el resto?

De tal manera, se investigó preliminarmente sobre las prácticas alimentarias del grupo, con el objeto de dar respuestas a dichas problemáticas.

Como resultado de la investigación realizada, se halló que en el 100% de los hogares, son las madres las encargadas de las compras y preparación de alimentos. Información análoga a la que se evidenció en la revisión bibliográfica, donde al igual que las mujeres de la localidad de Carcarañá, en Nicaragua, 2004: *“El 94% de las madres son las que realizan las compras alimenticias, y el 100% de ellas deciden el alimento que consumirá la familia”*. (Lumbí Quiroz, 2004)

Se evidenció que las familias pretenden comer todos juntos a la hora del almuerzo, y los fines de semana; dónde elaboran distintas preparaciones, -asado, salsas, postres - por ser motivo de reunión familiar o celebración.



Ellas, concuerdan en que prefieren que sus hijos no asistan al comedor, pero deben hacerlo por cuestiones económicas, tal como lo descrito en el estudio realizado en nuestro país entre 1996 y 1997, donde los entrevistados prefirieron *“aquellos aportes o ayudas alimentarias que puedan llevarse a su domicilio, para disponer de ellos según sus costumbres y modalidades.”* (Adán, Ma A y cols, 1997)

Acerca de la *selección de alimentos*, se encontró que los grupos de alimentos consumidos con mayor frecuencia por las mujeres encuestadas fueron: *carnes y huevos, (pescado no consumen, sólo carne de vaca y pollo). Azúcares y dulces. Aceites y grasas.*

Los cereales, legumbres y derivados, presentaron un consumo medio, dentro de este grupo, eligen *arroz, fideos y polenta* como acompañamiento de las comidas. Al igual que la *harina*, utilizada en todas sus variedades.

No poseen el hábito de ingerir hortalizas, frutas y lácteos. Como así tampoco beben agua, manifiestan hacerlo a través del mate cebado. Tal infusión, los adultos la reemplazan por la cena, porque les gusta, es una compañía y abarata costos ya que consideran que *“esta caro para hacer dos comidas”*

Se observó entonces, que el motivo por el cual consumen los alimentos, está íntimamente relacionado con sus creencias, costumbres arraigadas y razones económicas, ya que como se describió anteriormente, el mate cebado por ejemplo, es utilizado como sustitución de la cena. Es interesante, como revalorizan el rol de la alimentación, destacando que intentan que sus hijos hagan todas las comidas (desayuno, almuerzo, merienda y cena), incorporando alimentos que ellas no ingieren por cuestiones de costo.



Lo anterior, se reflejó en el motivo de elección, donde entre las razones de porqué eligen determinados alimentos, se halló: *“porque gusta”* y *“hace bien”*, con el 32,5%(n=41) y 19,8% (n=25) respectivamente.

Y entre los motivos de no elección, se encontró: *“porque no gusta”*, *“es caro”* y *“no es costumbre familiar”*, con el 22,6% (n=18), 21,42%(n=17) y 10,8% (n=8) correspondientemente.

Se señala al respecto, que a lo largo de la investigación se comprobó la revalorización del grupo hacia ciertos alimentos; tal fue el caso de las carnes rojas, hortalizas, frutas y lácteos. Sobre estos últimos expresaron no consumirlos por su costo, pero sí intentan que sus hijos lo hagan; ya que según señalan: *“son buenos para los huesos”*. Se detectó la influencia de la opinión del Pediatra, los medios de comunicación y lo tratado en los talleres sobre el sistema de creencias del grupo.

Tales hallazgos, contribuyen a resolver una de las incógnitas planteadas para este trabajo, en cuanto a... ¿qué factores modulan la selección alimentaria del grupo? Detectando como variables determinantes: las creencias, costumbres arraigadas, el gusto, el tiempo y el dinero.

Ahora bien, tras la modificación de uno de los factores, en este caso la educación nutricional, con un incremento del 29,5% de respuestas correctas sobre la funcionalidad de los grupos de alimentos, se espera un cambio en los hábitos alimentarios, como lo hallado por Lumbi Quiroz (2004). Quién advirtió que después de brindar educación nutricional sobre un grupo de madres, ellas mejoraron sus conocimientos sobre nutrición e incluyeron en la dieta otros alimentos fuentes de proteínas, vitaminas y minerales.



Sin embargo, si bien en lo que respecta al criterio de selección hubo un incremento “de porqué alimenta” del 9,5% (n=12), en detrimento de “porqué hace bien” y “por comodidad y tiempo”, se mantuvo la misma tendencia en la frecuencia de consumo por grupo de alimento.

Lo cual nos conduce a pensar, que entre los factores moduladores de un determinado hábito alimentario, el sistema de creencias, el dinero, gustos y costumbres arraigadas, influyen más que el *conocimiento sobre el valor nutritivo*, tal como lo observado por Herrero Aguirre y cols (2006), dónde tras la intervención educativa, “*no se modificaron en un 100% los conocimientos acerca de alimentación*”. (Herrero Aguirre y cols ,2006),

En este estudio se encontraron diversas limitaciones. Por un lado, el tamaño del modelo, consistió en un muestreo *no probabilístico*, por ende los resultados y conclusiones no pueden extrapolarse a la población general. Por otro lado, el tiempo del estudio, no fue lo suficientemente extenso, como para observar si la educación nutricional, realmente interviene en el cambio de hábitos de las madres.



7. CONCLUSIÓN

Con este trabajo queda claramente expuesta la complejidad del tema, y la cantidad de factores que intervienen en la formación de un determinado hábito alimentario. Principalmente, se intentó mostrar qué ocurre cuando uno de ellos se modifica, en este caso la Educación Nutricional.

Se halló esencialmente, que entre sus factores determinantes, la accesibilidad económica y los del orden social- sistema de creencias, gustos y costumbres arraigadas- son los que prevalecen en cuanto al criterio de selección utilizado.

Las tres variables se encuentran íntimamente relacionadas, ya que la cultura, modula sus costumbres, pautando “lo comestible”, es decir, qué y cómo comer, y a su vez, éstas determinan sus creencias y con ello el gusto por un determinado alimento.

Como hallazgo significativo, se resalta que para las protagonistas los alimentos son “*buenos o malos*”. Los clasifican en función de su efecto sobre la salud, y con esto, basan su criterio de selección. Lo cual, se vio evidenciado con los lácteos, que si bien ellas no los consumen por su costo, intentan que sus hijos sí lo hagan, porque refieren ser *buenos* para los huesos.

Lo anterior da cuenta de que, “ (...)... *el comer para los humanos de cualquier tiempo y cualquier latitud, no es sólo ingerir nutrientes para mantener la vida: es un proceso complejo que trasciende al comensal, lo sitúa en un tiempo, en una geografía y en una historia con otros, compartiendo, trasformando y transmitiendo* –



real o simbólicamente – aquello que llama “comida” y las razones para comerla”.

(Aguirre,2010, pág13-14)

Debido a esto, es que no resulta tarea sencilla impartir cambios en los hábitos alimentarios, y muchas veces no resultan eficientes las campañas sobre promoción de prácticas saludables.

Por ello, a la hora de intervenir sobre una determinada población, debe conocerse primero porqué eligen consumir tal alimento, y luego trabajar desde su sistema de creencias, reforzando conductas saludables e impartiendo cambios sobre sus conocimientos previos. Porque como se expuso: “el comer” va más allá de una mera cuestión de nutrientes. Recordando que los hábitos no se imponen, sino que son adoptados a partir de las conductas habituales de nuestras familias y del contexto en el que nos encontramos.

Estos resultados pueden ser perfeccionados por futuras investigaciones. Como se mencionó con antelación, sería enriquecedor trabajar con una muestra mayor, y durante un período más prolongado. De este modo favorecería la recopilación de datos y entrecruzamiento de los mismos.

En mi experiencia personal con el tema que me convoca, la investigación en el campo, fue un desafío importante que me enfrentó a la complejidad del trabajo. Entendiendo por ello, la dificultad que significa el estudio y exploración del mismo, donde la subjetividad, el pensamiento “singular” y sentimiento único de las madres, formaron parte de este objeto de estudio.



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

El encuentro con diversas historias y problemáticas de la vida cotidiana, sumaron datos al trabajo, y revelaron cómo factores externos y sociales...son capaces de influir en las elecciones de los sujetos



8. BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, P; Bruera, M y Kats, M. (2010) *“Comer”*. Buenos Aires: Ed Libros del Zozal. Pág 13-60
- Aranceta Bartrina, J. (2001). *“Nutrición Comunitaria”*. Barcelona: Ed Elsevier Masson. Pág 218-219
- Alvarez, E. (2001). *“Manejo de Programas de Asistencia Alimentaria a nivel Municipal”*, En: *Guía para la gestión Municipal de Programas de Seguridad Alimentaria y Nutricional*, Organización para las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Pág 176
- Banet, E. (2004). *“Educación para la salud: la alimentación”*. Madrid: Ed Grao
- Bello Gutierrez, J (2005). *“Calidad de vida, alimentos y salud humana: fundamentos científicos.”* Madrid: Ed: Diaz Santos. Pág 7
- Berger, P y Luckman, T, (1993). *“La construcción social de la realidad*, Buenos Aires: Amorrortu
- Burgos, JM. (2004) *“Diagnostico según la familia”*. España: Palabra. Pág 34
- Coriat, E, (2006). *“El Psicoanálisis en la clínica de niños pequeños con grandes problemas”*. Bs. As: Ed. Lazos
- Cruz Cruz, J. (1999) *“Antropología de los hábitos alimentarios”* en Hernández Rodríguez y Sastre Gallego *“Tratado de Nutrición”*. Madrid: Ed Diaz de Santos. Pág 13-18



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

- Eliade, M (1991) *“Mito y Realidad”*. Barcelona: Ed Labor SA
- Fischler, C (1995) *“el (h)omnívoro”*. Barcelona: Anagrama
- Freud, S (1972) *“Tótem y tabú”* Barcelona: Ed Alianza.
- García Blandón, P, (1983). *“Fundamentos de Nutrición”*, Universidad Estatal a Distancia, San José, Costa Rica.
- García Martínez, A. (2005) *“El tabú: una mirada antropológica en Domínguez V Tabú: la sombra de lo prohibido, innombrable y contaminante.* Madrid: Universidad de Oviedo. Pág 143-181
- Grassi, E. Hintze, S. Neufeld, Mr. 1994. *“Políticas sociales, crisis y ajustes estructurales”*. Buenos Aires. Espacio
- Herrero Aguirre H, y otros, 2006. *“Modificación de conocimientos sobre nutrición y alimentación en madres con niños desnutridos de 6 años”*. Instituto Superior de Ciencias Medicas, vol 10_2_6, Cuba.
- Hurtado M, y otros, 2001. *“Creencias y prácticas alimentarias e higiénicas en madres según el estado nutricional de su hijo”*. Anales Venezolanos de Nutrición, vol 17, nº2, Venezuela.
- Kremenhusky, J (2009). *“El desarrollo del Cachorro Humano”*. Noveduc. Pág 43-44
- Lema S, Longo E y Lopresti A (2006). *“Guías alimentarias para la población Argentina”*. (Segunda edición. 1 reimp). Argentina: Asociación Argentina de



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

dietistas y nutricionistas dietistas. Miembro de la Federación Argentina de Graduados en Nutrición (FAGRAM). Pág 15-16

- López, L. B. Suárez, M. M. (2002) “*Fundamentos de Nutrición Normal*” (1edición:) Bs. As: Editorial El Ateneo.
- López Palma, F y Trilla, J (2003). “La educación fuera de la escuela: ambitos no formales y educación social. Barcelona: Ed Ariel. Pág 19
- Lumbi Quiroz L, 2004. *Conocimientos y Prácticas Nutricionales de madres con hijos adolescentes en Nicaragua*. Universidad Politécnica de Nicaragua.
- Marvin Harris, (1985) “*Bueno para comer: enigmas de alimentación y cultura*”. Madrid. Alianza.
- Mataix Verdú, J. (2005). “*Nutrición para educadores*”. (Segunda Edición) Barcelona: Ed Díaz de Santos.
- Mataix Verdú, J (2008). “*Tratado de Nutrición y alimentación*”. Barcelona:Ed Océano/ Ergon. Vol 2 Pág 1925-1935
- Mélich, J (1996). “*Antropología simbólica y acción educativa*” Barcelona: Ed Paidós. Pág 71
- Mendoza Alvarez, C, Mendez Montoya y cols (2009). “*Pan, hambre y Trascendencia: dialogo interdisciplinario según la construcción simbólica del comer*” México DF: Universidad Iberoamericana A C. Pág 32-119
- Morales, C. (2004). “*Alimentación y vida saludable*” España: Universidad Pontificia comillas de Madrid.



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

- Morales Marente, E. (2007). *“El poder en las relaciones de género”*. España: Centros de estudios andaluces.
- Morales, L, (2001). *“Mujeres jefas de hogar, características y tácticas de supervivencia”*, Buenos Aires: Espacio
- Montagut, T (2008). *“Política social”*. (Tercera edición). España: Ariel. Pág 19
- Navarro, A. (2000). *“Hacia una didáctica de la nutrición”*. Argentina: Universidad de Córdoba. Pág 28-44
- Ogden, J. (2005). *“Psicología de la alimentación”*. Madrid: Ed Moraja Pág 40-64
- Perea Quesada, R. (2009). *“Promoción y educación para la salud”*. Barcelona Ed Diaz de Santos Pág 5-50
- Pelecastre-Villafuerte, B y otros, 2001. *“¿Qué se hace para no morir de hambre? Dinámicas domesticas y alimentación en la niñez en un área rural de extrema pobreza de México”*. Revista de salud pública vol 48, nº6, México.
- Rozin, P (2002). *“Preferencias y aversiones alimentarias”* en Contreras, J. *“Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y costumbres”*. México: Alfaomega, Grupo Editor.
- Salas Salvadó, J (2008). *“Nutrición y dietética clínica”*. (Segunda edición). Barcelona:Ed Elsevier Masson. Pág 130
- Schlemenson, S, (1996). *“Al encuentro de sentidos”*(Colección, Triángulos Pedagógicos). Pág 23-25



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutriMás

- Schiffmamm, L(2005). *“Comportamiento del consumidor”*. (octava edición) España: Ed Pearson Pág 408
- Serra Majem, LI. Aranceta Bartrina, J, Mataix Verdú, J (1995). *“Nutrición y salud Pública: métodos, bases científicas y aplicaciones.”* Barcelona: Elsevier Masson.
- Ucar Martinez, X. Llena Barñe, A y (2006). *“Miradas y diálogos en torno a la acción comunitaria”*. Madrid: Ed Grao Pág 91
- Velásquez, G (2006). *“Fundamentos de la alimentación saludable”*. Ed Universidad de Antioquia.
- Vazquez Martinez, Cos Blanco, A. López Nomdedeu, C(2005) *“Alimentación y Nutrición”*. España: Ed Diaz de Santos.
- Winnicott, D, (1987). *“Los bebés y sus madres”*. Bs. As. Ed Paidós

8.1- Fuentes consultadas

- Entrevista Nº 1 realizada a la administradora del Centro de Comunitario el 6 de noviembre de 2009
- Entrevista Nº 2 realizada a Natalia Aeschliman el 6 de noviembre de 2009
- <http://www.carcarannia.gov.ar>. Consultada el día: 15 de octubre del 2009
- <http://www.rosario.gov.ar>. *Estrategias alimentarias de familias con niños desnutridos recuperados de 1 a 5 años y 11 meses, del barrio Las Flores Sur, bajo programa alimentario y control médico*. Consultada el día: 25 de agosto del 2009.
- <http://www.santafe.gov.ar>. *Programa NutriMás*. Consultada el día: 14 de agosto del 2009.



9. APÉNDICE

9.1 ANEXO Nº 1: MODELO DE ENCUESTA Y ENTREVISTA DIRIGIDA

9.2 ANEXO Nº 2: REGISTRO DE OBSERVACIONES DE TALLERES

9.2.1 RECURSOS MATERIALES UTILIZADOS: FOLLETOS, LÁMINAS..

9.3 ANEXO Nº 3: REGISTRO DE ENTREVISTAS REALIZADAS



9.1 ANEXO N° 1



MODELO DE ENCUESTA:

N ° de cuestionario: _

FECHA:

Edad:

Estado Civil: N° de hijos:

1. ¿Quién se encarga de la compra de alimentos en su casa?.....

2. ¿Quien cocina en su casa?

3. Marque con una X el motivo de elección del grupo de alimento:



3.1. **¿Consume frecuentemente cereales (arroz, avena), derivados (pastas, pan) y legumbres (arvejas)?**

SI, ¿Por qué razón?

- a) GUSTA
- b) ES BARATO
- c) HACE BIEN
- d) COSTUMBRE FAMILIAR
- e) ALIMENTA
- f) COMODIDAD Y TIEMPO

NO, ¿Por qué razón?

- a) NO LE GUSTA
- b) ES CARO
- c) CAE MAL
- d) NO ES COSTUMBRE FAMILIAR
- e) NO ALIMENTA
- f) INSUME TIEMPO



3.2. ¿Consume frecuentemente verduras y frutas?

SI , ¿Por qué razón?

- a) GUSTA
- b) ES BARATO
- c) HACE BIEN
- d) COSTUMBRE FAMILIAR
- e) ALIMENTA
- f) COMODIDAD Y TIEMPO

NO, ¿Por qué razón?

- a) NO LE GUSTA
- b) ES CARO
- c) CAE MAL
- d) NO ES COSTUMBRE FAMILIAR
- e) NO ALIMENTA
- f) INSUME TIEMPO



3.3. ¿Consume frecuentemente lácteos?

SI , ¿Por qué razón?

- f) GUSTO
- g) ES BARATO
- h) HACE BIEN
- i) COSTUMBRE FAMILIAR
- j) ALIMENTA
- k) COMODIDAD Y TIEMPO

NO, ¿Por qué razón?

- a) NO LE GUSTA
- b) ES CARO
- c) CAE MAL
- d) NO ES COSTUMBRE FAMILIAR
- e) NO ALIMENTA
- f) INSUME TIEMPO



3.4. ¿Consume frecuentemente carnes y huevos?

SI , ¿Por qué razón?

- a) GUSTA
- b) ES BARATO
- c) HACE BIEN
- d) COSTUMBRE FAMILIAR
- e) ALIMENTA
- f) COMODIDAD Y TIEMPO

NO, ¿Por qué razón?

- a) NO LE GUSTA
- b) ES CARO
- c) CAE MAL
- d) NO ES COSTUMBRE FAMILIAR
- e) NO ALIMENTA
- f) INSUME TIEMPO



3.5 ¿Consume frecuentemente aceites y grasas?

SI, ¿Por qué razón?

NO, ¿Por qué razón?

- a) GUSTA
- b) ES BARATO
- c) HACE BIEN
- d) COSTUMBRE FAMILIAR
- e) ALIMENTA
- f) COMODIDAD Y TIEMPO

- a) NO LE GUSTA
- b) ES CARO
- c) CAE MAL
- d) NO ES COSTUMBRE FAMILIAR
- e) NO ALIMENTA
- f) INSUME TIEMPO



3.6 ¿Consume frecuentemente azúcares y dulces?

SI, ¿Por qué razón?

NO, ¿Por qué razón?

- a) GUSTA
- b) ES BARATO
- c) HACE BIEN
- d) COSTUMBRE FAMILIAR
- e) ALIMENTA
- f) COMODIDAD Y TIEMPO

- a) NO LE GUSTA
- b) ES CARO
- c) CAE MAL
- d) NO ES COSTUMBRE FAMILIAR
- e) NO ALIMENTA
- f) INSUME TIEMPO

4. Complete con la letra que corresponde la función de cada grupo de alimento

Grupo de alimento:

Función:

- Lácteos
- Cereales y derivados
- Hortalizas y frutas
- Carnes y huevos
- Aceites y grasas
- Azúcares y dulces

- A) Favorecen al correcto funcionamiento del cuerpo
- B) Fortalecen huesos y dientes
- C) Aportan energía para las actividades diarias
- D) Mejora la piel
- E) Favorecen al crecimiento
- F) Actúan como reserva energética
- G) Aportan energía de consumo inmediato



GUÍA DE ENTREVISTAS INDIVIDUALES DIRIGIDAS:

Madres beneficiarias del programa NUTRIR-MÁS

Presentación: se explicó el encuadre de trabajo, y se propició el clima para que se expresen cuestiones personales: -A qué se dedica?, -Cómo está compuesta su familia?.... etc. Con el objeto de conseguir que se distienda y pueda hablar francamente.

Desarrollo dirigido:

- 1)-Se hizo referencia al cuestionario realizado con anterioridad, (-se sintió cómoda?, -le resultó difícil?, -le sirvió?...)
- 2)-¿Con quién consume los alimentos?
- 3)-¿Cuáles son las formas de preparación?
- 4)-¿Qué conoce sobre los alimentos?. Se indagó sobre el conocimiento del valor nutritivo y mitos.
- 5)-Se guió la entrevista para que hable de las costumbres familiares. -¿Qué rol ocupa la alimentación en el vínculo con sus familiares?, -¿los agasaja por medio de ésta?. Sus hijos, le piden que cocine algo en especial?.



9.2 ANEXO N° 2



OBSERVACIÓN DE TALLERES

Madres beneficiarias del programa NutrirMás

1° Encuentro: Se entregó el cuestionario a las madres, y se explicó de qué se trataba.

Tema: Gráfica de la alimentación saludable. Composición química, nutrientes y funciones de cada grupo.

El encuentro se realizó en el día y horario planificado (10 horas), solo que su inicio se retrasó 20 minutos ya que al cabo de este período habían asistido 13 madres de las 21 citadas.

Cabe aclarar que el día estaba lluvioso por lo cual, esto pudo haber sido una de las razones por la baja convocatoria.

A medida que las mujeres llegaban se disponían en ronda alrededor de una mesa y mientras se esperaba al resto, charlaban con la coordinadora sobre el dinero que recibe cada una ya sea por el programa o por la asignación por hijo.

Pasado ese tiempo la coordinadora comenzó contándoles que iban a ser parte de un estudio para una Universidad de Rosario y que de ahora en adelante yo iba a asistir a los talleres a observar lo que hacían. Además, que se les iba a entregar un cuestionario, para que completen y luego se les realizaría una entrevista semi-dirigida a cada una.

Me presenté y les aclaré que la información a recopilar iba a ser de forma anónima y si alguna no quería participar podía hacerlo sin ningún compromiso.



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

Todas las presentes se mostraron amables y dijeron que iban a colaborar.

La coordinadora les entregó el cuestionario, y les explicó en que consistía el mismo; pasado 10 minutos entregaron.

Luego, la coordinadora comenzó con el tema del primer taller, composición química, funciones y nutrientes esenciales en lo niños.

C: (coordinadora) *Vamos a retomar lo hablado el años pasado, haber que se acuerdan...señalando el ovalo nutricional, preguntó ¿por qué creen que debemos comer cereales?*

D: *tiene proteínas y vitaminas, no?*

C: *sí y que más?...*

Se miraron y ninguna respondió

C: *¿nos aportan energía, chicas! o caso no la consumen porque llena; nos aportan hidratos de carbono y fibra... ¿qué alimentos compran de este grupo?*

L: *siempre compro harina porque puedo hacer muchas cosas, ñoquis, tortas asadas*

F: *fideos, lentejas...*

N: *arroz, harina, fideos.*

C: *bien... ahora les voy a mostrar algunos alimentos de este grupo, sacó de una bolsa, trigo, maíz, arroz, soja, harina de maíz, garbanzos, lentejas.*

Luego siguió con las frutas y hortalizas;

C: *¿por qué es importante consumir este grupo, que creen ustedes?*

Ninguna respondió, sólo una comentó,

L: *en la tele dicen que hay que mezclar los colores.*



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

C: si, si... hay que comer de todo tipo y color para obtener todas las vitaminas y minerales que contienen... y por esto, nos ayudan a que nuestro organismo funcione correctamente

Continuó con los lácteos y sobre estos, todas dijeron que no toman leche ni yogur y que solo de vez en cuando compran queso por el costo.

C: ¿y para sus hijos compran algunos de estos productos?, ¿les dan leche, yogur?

P: Si, la leche que nos dan acá

D: Le doy la de la caja, pero si tengo le compro yogur.

C: bueno chicas, nos quedamos sin tiempo ya... les queda bien este horario?

F: para mi es mejor a la tarde temprano

S: si, porque los chicos van a la escuela, así estamos más tranquilas porque ahora hay que ir a cocinar y enseguida se hacen las doce.

C: Bueno si les parece, nos juntamos a las 14 horas dentro de 15 días pero miércoles, en vez de viernes.

S: si, pero en verano nos vamos a morir de calor.

C: en verano se verá...se sonrió... que otra cosa les gustaría que se trate en los posteriores encuentros

F: ir a lo práctico... qué cocinar...

A: cómo reemplazar la carne por otros alimentos

C: Bien... mujeres nos vemos la próxima, si ven a las otras mamás coménteles

Observación: Asistieron 13 de las 21 citadas, no participaron demasiado, no hubo interacción. Sin embargo, rescató la frase “en verano a la tarde nos vamos a morir de calor” porque muestra el interés de la mujer por los talleres.



2° Encuentro

Tema: se retomó taller anterior y se llevaron distintos recetarios con ideas fáciles.

Se realizó en el centro comunitario, al igual que el anterior, a las 14 horas como se había pautado; asistieron 17 de las 21 citadas.

Mientras esperaban al resto, las mujeres charlaban con la coordinadora sobre otro taller del cual participan, éste trata cuestiones relacionadas a la violencia de género.

Gran parte del tiempo, 30 minutos aproximadamente, charlaron de problemas de pareja, contaron casos de mujeres golpeadas.

C: Por lo visto no va a venir más nadie, así que comencemos, para las que no estuvieron en el anterior, van a formar parte de un estudio para una universidad de Rosario. Por ello, tendrán que completar un cuestionario, de forma anónima, y también serán entrevistadas por Virginia (me señalo)... La que no le interesa participar no hay problema.

Todas asistieron con la cabeza, así que les entregue el cuestionario y explique en que consistía.

Una vez que las madres terminaron de responder el cuestionario, la coordinadora arrancó el taller, ya habían pasado 40 minutos, *“Hoy traje un recetario con ideas fáciles.”, dijo... “¿qué cocinan frecuentemente?”*



L: Cosas que rindan: salsas, guisos con algo de carne...

C y el resto?

D: si lo mismo... siempre algo de carne

M: algo de carne con fideos, arroz

Si: yo cocino mucho al disco... guiso, fideos.

Mr: salsas, estofados, a la olla.

K: ... cosas rápidas, salsas, estofado

C: ¿Qué compran cuando van al super?

L: harina, arroz, fideos...azúcar, yerba y frutas no siempre porque en casa nadie las come y se pudren.

N: papa, fideos, carne...

D: carne, fideos... verduras me gusta pero no compro mucho porque no la comen

: leche, polenta, arroz, fideos, papa, lechuga, tomate... yerba y azúcar...

C: ¿Qué corte de carne compran?

P: "Aguja, chingolito...lo que alcance"

D: pulpa común, pollo.

F: si, lo mismo...lo que alcance

N: aguja... pollo, rinde...

Si: compro mucho pollo yo porque rinde más y es más barato.

V: si, cortes baratos... aguja.

C: compran leche?

F: Le doy la de caja, cuando se termina compro si tengo plata

D: yo compro yogurt también



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

K: si, yo les doy la de la caja, y cuando tengo les compro yogur o algún postre...por más que no tenga, dejo de comprar otra cosa para comprarles leche.

A: siempre tengo la monedita para el yogur... yo les compro a ellos.

C: Cocinan mediodía y noche?

S: Está caro para hacer 2 comidas

F: A la noche comemos las sobras del mediodía

L: Tomamos mate, o mate cocido...con galletitas o pan

D: no, cocino al mediodía y a la noche comemos lo que queda.

Si: si, con lo poquito que tengo hago... no me gusta que coman las sobras.

K: a ellos les cocino... pero yo no siempre como

C: Bien... mandan a sus hijos al comedor?

F: Los míos sí, pero mi marido preferiría que coman en casa

L: El mío también quiere que coman en casa, y si no hay nada para comer...algo caliente y a la cama

Si: A los chicos no les gusta mucho ir al comedor, aunque ahí comen de todo, no son delicados como en casa

N: El mío tampoco... siempre dice prefiero no comer yo pero que coman en su casa...

K: no, pero me gustaría mandarlos... no me comen, dan vueltas y no comen nada.



C: *Bueno, hoy vamos a cortar acá, porque se nos termino el tiempo... espero que para la próxima consigamos que vengan todas.*

Observación: No sé consigue que participen todas.

Las madres coinciden en que intentan que sus hijos hagan todas las comidas, ya sea asistiendo al comedor o en sus hogares. Pero los adultos sólo comen en el almuerzo y por la noche toman mates o mate cocido con galletitas o lo que tengan.

3° Encuentro

Tema: Gráfica de la alimentación saludable. Se retoman temas desarrollados.

Cuando llegué a las 13:50hs ya habían algunas madres esperando, entre las 14 y 14:20hs llegó el resto, en total eran 19 de las 21 citadas.

Como en los anteriores, a medida que llegaban, se acomodaban en ronda, en los mismos lugares que habían ocupado.

Ellas charlaban de la “tarjeta” que reciben y la coordinadora preparaba el mate en la cocina del centro comunitario, entonces, como estaba a solas con ellas les pregunté si les gustaba asistir al taller

Si: *cómo no salimos a ningún lado, es una terapia, así nos olvidamos por un rato de los maridos y los chicos... nos podemos juntar los domingos en la plazoleta a tomar mates también.*

F: *si, es lindo juntarse así salimos un poco de casa.*

C: *Como en los anteriores muchas faltaron vamos a retomar los conceptos desarrollados...*



Saco una lámina con el óvalo nutricional donde cada grupo tenía un cartel con las ventajas para la salud.

C: para las que no estuvieron, Porqué hay que consumir cereales?

J: Porque tiene proteínas

An: nos aportan energía

C: Bien..., nos aportan energía para las actividades diarias... y los granos enteros, productos integrales, mejoran el nivel de azúcar y colesterol en sangre... Saben de que hablé, consumieron alguna vez...?

Todas se miraron y se sonrieron.

C: el arroz integral x ejemplo, es el grano sin pulir y por ello, contiene vitaminas, minerales y fibra... Sobre todo por esta última es que ayuda a bajar el azúcar y colesterol en sangre... ¿Cuáles son los productos que nunca faltan en sus casas?

Mr: Fideos, arroz, harina

Si: Yerba y azúcar... Fideos, lentejas, arroz pero el común el otro no es costumbre... no lo conozco.

P: Lo que a nosotras no nos gusta no lo compramos

A: es verdad lo que dicen que lo que a nosotros no nos gusta no se lo damos a los chicos.

N: yerba, polenta, fideos, arroz, harina

C: -Consumen frutas y hortalizas? Cuál es su función en el organismo?

K: Tienen energía



A: Vitaminas y minerales

L: Hay que comer de todo tipo y color

J: poco.. en mi casa no la comen.

M: no compró mucho..

C: contienen agua, vitaminas y minerales... por eso nos ayudan a eliminar los desechos del cuerpo... Cuáles son las que más compran?

L: No compro siempre porque no comen

D: Yo las mezclo con yogurt para que las coman

A: Cuando tengo dinero compro para ellos

Si: compro lechuga, tomate, papa, calabaza...naranja, manzana, a mi me gustan pero a veces no compro porque no las comen.

Pa: ... compro papa, tomate... Manzana, banana y naranja...

F: no compro muchas frutas porque ahí están, quedan en la heladera y se pudren...

En general las que más consumen son la acelga, el tomate, la calabaza, la papa, zapallito y lechuga; y de frutas: banana, manzanas, naranja y pera en menor frecuencia.

C: Leche, quesos, o yogurt, consumen?

Si: No

A: No, es muy caro

M: A veces...Tomo maté



L: *Yo les compro la leche para el mate cocido*

P: *a veces, prefiero dejárselas a los chicos porque es cara.*

S: *casi nunca... me siento con las nenas pero tomo maté.*

Mr: *no, compro para ella... señalo a su hija.*

R: *no, a veces... pero les doy a los chicos leche... yogur no compró*

C: *¿Por qué debemos comer esto? Qué nos aporta?*

K: *Tiene hierro y calcio*

Si: *Hace bien para los huesos*

S: *tiene calcio*

F: *¿ el dulce de leche se incluye en este grupo?*

C: *no solo leche, yogur y quesos; el dulce tiene otros componentes que hace que se incluya en otro grupo.*

Se habló de las funciones de carnes y huevos

C: *Cuál es el corte que compran?*

M: *Pulpa común*

Si: *chingolito, aguja... pollo, es barato y rinde...*

F: *Pescado nunca porque es caro*

L: *si, cortes baratos para salsa, guiso... pescado muy de vez en cuando porque es caro.*



J: carne picada, aguja, pollo... rinde bastante, pescado a veces, pero de río... Tengo un vecino que va y pesca y después los vende en el barrio.

C: ¿Sobre aceites y grasas qué conocen?

S: Aumentan el colesterol

F: Las nueces aumentan la presión

C: Aumentan el colesterol, sólo las de origen animal como manteca, crema... las aceites crudas son buenas, aportan ácidos grasos esenciales para la formación del sistema nervioso y ayudan a bajar el colesterol... pero como aportan alta cantidad de energía deben consumirse cuidando la porción por ello su tamaño en la gráfica.

En este grupo se incluyen nueces, almendras que tienen las mismas propiedades que los aceites crudos... pero no suben la presión, al contrario, por los minerales que contienen, la reducen.

Habían pasado ya 30 minutos, las mujeres estaban bastante dispersas, charlaban entre ellas de otras cosas y de que cocinaban... le costo a la coordinadora encausarlas otra vez en la charla.

C: bueno mujeres... ya terminamos, nos queda el último grupo.. Los azúcares y dulces... ¡Que grupo! Consumen gaseosas, jugos?

L y S, Mr: Los fines de semana

Ca: Aportan nutrientes, no?

Si: No, es agua, azúcar y colorante



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

La mayoría respondió que los fines de semana si tiene dinero compran alguna gaseosa.

C: no aportan nutrientes, es un concentrado de azúcar y sal, por los conservantes que le agregan...Toman agua?

Si: Sí, con el mate

N: El agua no aporta nutrientes

F: A mi el mate me da energía, si no tomo me duele la cabeza

L: es psicológico eso!.. se sonrió.

Mr: Para mi el mate es una compañía mientras hago las cosas

An: Es una costumbre nuestra

K: si, con el mate... jugo

M: es una compañía mientras hago las cosas.

C: se me fueron por las ramas, sino toman agua que beben?

La mayoría respondió que toma jugo.

C: es importante su consumo, nos ayuda entre otras cosas a limpiar nuestro organismo, además debe ser potable porque sino puede contaminar los alimentos que lavamos.

... Cambiando de tema, son de juntarse a comer con otros familiares. ¿Cuáles son sus costumbres familiares?

Si: Es lindo juntarse. Yo pongo algo, el otro otra cosa...



M: Acostumbramos a reunirnos los domingos en familia

K: y yo a veces voy de mi mamá y hacemos otra comida, postre.

A: los domingos si tengo un pesito, compro asado, hacemos una torta, algo distinto.

F: Comemos empanadas o pastas los fines de semana pero no me reúno con mi hermano o mi mamá.

R: si tengo, los domingos hago otra cosa... comemos de mi mamá con mis hermanos y los chicos...

C: Bueno mujeres, hoy vamos a dejar acá...nos encontramos en 15 días, gracias por venir.

Observación: El taller duro 1 hora y media, las madres atendieron a todo lo que la coordinadora les transmitió acerca de los alimentos. Sin embargo, todavía no se consigue que participen todas.

Poseen algunos conceptos equivocados que fueron aclarados durante el encuentro.

Mucho de lo que consumen es por costumbre y cuestiones económicas.



4° Encuentro

Tema: Hortalizas en general, sus propiedades y formas de consumo. La coordinadora habló sobre algunas ideas de menú y les llevó para que prueben.

Factores que influyen a la hora de seleccionar y cocinar nuestros alimentos.

El taller se realizó en el día y horario planificado. Asistieron 15 de las 21 citadas.

Como en los anteriores, charlaban entre ellas de distintos temas mientras esperaban al resto... En esta ocasión, también, surgió el tema de violencia de género ya que una de ellas tiene problemas con el marido.

Cerca de las 14:20, la coordinadora dijo *“cambiamos de tema... hablemos de otra cosa, en el encuentro de hoy vamos a continuar con las ideas de menú... Les traje milanesas de berenjenas para que prueben”*

A través de un recetario habló de las berenjenas y de las hortalizas en general, sus propiedades y formas de consumo.

C: Para aumentar su valor nutritivo, ¿qué agregarían a un guiso de vegetales?

Mr: Carne

P: Fideos, arroz

H: lentejas.

Na: huevo

C: Se puede hacer una comida rica y nutritiva con poco dinero?

“No” (unánime)

C: Por qué?



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

S: Si tendría dinero podría comprar de todo..Me pregunto qué comerán los ricos, ellos ni deben conocer el guiso...

D: Acá se come mucha comida chatarra. Yo vivía en el Paraguay, y la comida era más variada...

L: Hay que rotar los alimentos, un día milanesa otro día guiso, esa es la clave para alimentarse bien

C: qué cosas empezaron a comer acá que allá en Paraguay no conocían?

D: las hamburguesas y las salchichas allá no las conocen.

L: se vive distinto, nosotros nos levantábamos temprano, acá no porque se acuestan muy tarde.

C: y que comían allá que ahora no?

D: soja, porotos

L: para mí porque cuando éramos chicas estábamos en un orfanato y no hacían otra cosa que soja.

C: Alguna de las otras, compra porotos, soja, lentejas?

P: Lentejas y alverjas

Pa: si, lentejas por ahí.

Na: si, a veces lentejas, porotos

J: no, poco... no es costumbre

C: se me fueron de tema, otra vez, y no les pregunté... en cuanto al desayuno...

¿Qué tendría que tener para ser nutritivo?



Si: *Mate cocido con leche*

K: *Mate*

L: *si mate, el medico me dijo que el café era malo para los chicos... que le aporta calorías que no le permite engordar... que no es un alimento.*

D: *si leche con algo...*

C: *y que es alimento para ustedes?*

L: *y tiene que aportar algo para el cuerpo...*

C: *si...si pero además se incluye dentro de la definición a aquellas sustancias que se consumen por habito o costumbre, como ser el té, maté...etc.*

Bien, alguna pregunta?... bueno, sigamos, cuando compran, compran lo que les pide su familia o lo que a uds les gusta?

F: *y a veces yo compro y les doy lo que a mi me gusta"... pero el hígado me encanta y ellos no lo comen y no me voy a comer un hígado sola .así que no lo compro.*

Mr: *Lo que yo quiero, y que sea rápido para cocinar*

H: *Lo que me gusta y alcance...*

S: *mis hijas me dicen que quieren comer algo y se los hago..Yo les hago flan con caramelo, postres, pero en verano porque en invierno no me gusta comer cosas frías.*

N: *compro lo que a mí me gusta... el otro día los deje sin comer, sino no te comen nada.*



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

J: y más o menos... porque si no la comen se pone feo... a mi las frutas me gustan pero como no las come nadie no las compro.

L: ...y la berenjena a mi no me gusta y no la compro... porque si a mi no me gusta menos a ellos... se sonrió.

P: lo que a mi me gusta... pero las frutas no las compro a veces porque quedan ahí y no las comen

*C: para ir cerrando, para el próximo seguimos igual, con recetas e ideas de menú...
Alguna preparó algo ya?*

F: Hice las hamburguesas raras.

C: y que tal?

F: las comieron bien... se sonrió.

K: yo también las hice, comieron la zanahoria y ni cuenta.

S: si quieren yo hago arroz con leche y mazamorra para la próxima, pero tienen que venir a mi casa porque con los chicos, la bici no puedo acarrear todo.

C: Bueno dale... Nos vemos en tu casa, avisen al resto.

Observación: Fueron 15 madres, al principio bastante dispersas hablando una con otras sobre cuestiones personales. Varias contaron que empezaron a elaborar comidas distintas en sus hogares, de acuerdo a lo trabajado en los talleres.

5° Encuentro

Tema: Se elaboraron distintas comidas en la casa de una de las madres.

Retoman encuentro anterior.

El taller se realizó en el horario acordado (15 hs) y en la casa de una de las mujeres que se comprometió a elaborar arroz con leche y mazamorra.



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

Cuando llegue ya había algunas mujeres, la coordinadora y otra chica que trabaja en la parte de familia y minoridad. El motivo de su presencia se hallaba en que algunas de las mujeres que asisten sufren de violencia familiar y fue para invitarlas al taller que se realiza con esa temática.

Así que gran parte del tiempo hablaron de esa cuestión y de otros temas a fines, como la asignación universal por hijo.

Mientras charlaban, la anfitriona preparó el mate, dispuso sobre la mesa lo que había prometido para que el resto pruebe.

Pasadas las 15:30, la coordinadora comenzó...” *Para las que no estuvieron, hablamos de que factores influían a la hora de cocinar, gusto, dinero, tiempo... hablamos que la plata, por ahí, no era lo esencial, no se que piensan las que no vinieron.*

P: La mañana se pasa volando

Si: ¿Cuánto te puede llevar hacer un pedazo de carne?... “El problema es cuando no tenés y hay que salir a comprar

Mr: y el tiempo...Uno anda a las apuradas, entra, sale...

R: Yo cocino lo que me gusta y hace bien...pero 11:45 tengo que tener todo listo para que coman porque después tengo que salir volando para la escuela.

An: Les hago a los chicos lo que considero que alimenta

N: yo hago lo que me gusta... y trato de hacer cosas que alimenten...

C: Utilizan la comida como premio? Ej: si toman la sopa comen el postre sino no.



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

A: Yo les digo que si no comen van a quedar enanos

F: Se van a quedar chiquitos como la abuela

K: Les digo...vamos a comer el arroz de Diana! (es un dibujito)

Si: A la mía no le gustaba la polenta, le di polenta por una semana y ahora le gusta

N: les digo, tienen que comer hígado, sino no van a tener fuerzas para pedalear la bici...

C: Las verduras?... que tema no?

Si: En el comedor los obligan a comer las verduras

M: para mi hay que darles desde chicos para que se acostumbren

K: Mi mamá me dice: pónselas en las comidas que a ellos les gusta

Si: Ahora no hacen falta las verduras, usando caldos tienen el mismo gusto

N: las mías quieren comer esas, yo les digo ahora le hago puchero y no quieren..

Mr: si, hay que darles de chicos.

La coordinadora corrige algunas confusiones de las madres y repasa el óvalo nutricional, a lo que responden con mucho entusiasmo.

C: Traje unas imágenes porque el otro día estuvimos hablando de que comen los ricos.

Hubo carcajadas.

A antes había diferencia, ahora no... a lo mejor comen más milanesas.

C: Haber, señalo una imagen, qué es?



Ninguna respondió

C: Caviar, es típico de clase alta, es un producto caro... son los huevos de un pescado, rico en proteínas, grasa de buena calidad... Ahora según lo que vimos, como harían ustedes para conseguir el mismo valor nutritivo con alimentos más económicos?

Las madres se miraron...

C: sacó el ovalo nutricional, dónde lo ubicarían?

F: es un pescado... con las carnes, señalo la gráfica.

C: entonces... Cómo lo reemplazarían?

Si: con un bife jugoso

C : y si no hay carne?

F: con huevo.

C: bien y con que lo combinarían?

F: cereales, alverjas

C: bien!!!... un colchón de arvejas es una preparación más barata y tengo un alimento con buenas proteínas

S: para mí siempre tiene que haber carne, sino no es comida.

C: comen soja, lentejas?

F: cual es la soja?

C: es como un porotito blanco... en una época se regalaba... ¿por qué creen que no tuvo éxito?

F: ... y a la gente no le gusta, prefiere la carne.

L: para mi hay que tener horarios para comer, cocinar... hay que comer por día y por semana cosas distintas, un día milanesa, otro día bife, otro guiso.



C: el fin de semana estuvo el camión de pescado, alguna compró?...Comen pescado?

P: Un poco

M: A veces

Si: Una vez al mes, pero de río

N: no, es caro y no rinde!.

C: Siguiendo con las imágenes... ¿esta qué es?

S: un guiso carrero

C: tiene pinta!... pero si les digo que es con carne de perro?... lo comerían?

Perro!!!...exclamó la mayoría con una cara de asco.

F: y no... Porque es un animal que uno tiene en casa.

Pa: al guiso te lo como peor no me digas que tiene.. se sonrió.

Mr: a mí y a mi marido nos invitaron a comer pollo y era gato. (Hizo una cara, que no hay palabras que expresen dicha reacción) yo lo veía tan rico, doradito.

Luego la coordinadora señaló otra imagen y preguntó?... que les parece?

J: Cucarachas... como marley exclamó... que asqueroso!

Ca: que asco!



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

C: y si les digo que son fuente de proteínas e incluso más barato que la carne roja o pollo lo comerían?

S: ni por joda.

L: no!.. Yo insectos no como.

Si: no... y menos cucarachas, comen basura..

F: no, no estamos acostumbrados a comer esas cosas raras.

C: sin embargo, comemos cerdo, que se alimenta en basurales,

Se hizo un silencio...

C: Bueno entonces por más que yo les diga que tiene proteínas no lo comerían

No!, dijeron todas.

C: Existe una razón por la que no aceptamos comer algunos alimentos?

Mr: No estamos acostumbrados a comer eso

S: Es la cultura de cada uno

L: El argentino come mucha carne

R: yo creo que es por la costumbre...

C: Para ir cerrando...Qué condiciona, entonces, sus compras y elaboración de alimentos?

S: El tiempo

Mr: Hay que preparar temprano para a las 12 estar en la mesa



Ca: yo compro lo que me gusta y trato de que sean cosas buenas

Si: Cuando la plata no alcanza hay que comprar lo más barato, no queda otra!"

N: compro lo que me gusta

L: .lo que me gusta, y alimenta... a los chicos les gusta la comida chatarra pero con mi marido no se las compramos.

K: y con los chicos chiquitos dando vueltas, cosas rápidas

Pa: si tengo trato de hacer cosas que alimenten..

Ca: sí, lo que me gusta... si tengo por ahí compro cosas buenas, frutas... verduras

C: Ninguna come sola?

S: No! A mi no me gusta comer sola y no quiero pobrecitas que alguna tenga que comer sola.

F: Es como tomar mate sola... es feo!

Si: Tratamos de comer todos juntos.

C: Chicas, hoy vamos a dejar acá... en la próxima seguiremos con algo de enfermedades transmitidas por los alimentos.

Observación: Asistieron 17 madres. El encuentro duro 2 horas; todas participaron y se interesaron por lo que se trabajó en el taller. Se sienten con más confianza para hablar e indagar dudas.

6° Encuentro

Tema: Repaso encuentros anteriores.



Además, se trabajó sobre la higiene en la manipulación para ello, se habló de las buenas prácticas de manufactura y las 5 claves para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.

El encuentro se realizó en la misma casa del taller anterior, sólo que a partir de las 15 horas porque una de las mujeres sale de trabajar a ese horario.

Cuando llegue, 14:50, ya estaban además de la dueña de casa 12 mamás. Mientras esperábamos al resto, ellas hablaban de su forma de cocinar. La mayoría lo hace a la olla porque consume menos gas que al horno. Hablan de los lugares donde se puede comprar mercadería más barata.

Pasadas las 15:30, la coordinadora llegó, pidió disculpas por el retraso Les entregó unos folletos con las recomendaciones de la OMS, y comenzó con las claves para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.

C: Haber del item cocine completamente carne de ave, vaca, cerdo... Cocinan hasta eliminar jugos rosados?

D: Vuelta y vuelta

P: Ni tan seco, ni tan crudo

S: Cocido

Mr: cocido también.

M: vuelta y vuelta.

R: vuelta y vuelta, aunque a mi marido le gusta seco.



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

C: es importante este mensaje porque la carne cruda es fuente de microorganismos que nos provocan enfermedad... Ahora bien, separé los alimentos crudos de cocidos... ¿Qué precauciones tienen al respecto?... se recomienda una tabla para hortalizas y otra para carnes.

Si: nadie debe tener tantas tablas... Yo uso la misma pero la lavo, nunca corto la calabaza en la tabla sucia.

S: yo igual, uso la misma pero primero corto la verdura y después la carne.

J: yo uso la misma.

L: yo de pedo que tengo una tabla... se sonrió

Mr: tengo una pero la lavo

C: sería mejor cortar las verduras por si queda algo de carne en los poros de la tabla... y en la heladera, cómo acomodan los alimentos? Las cosas crudas como la carne va abajo siempre.

Si: pero no se te enfría bien... no se mantiene.

C: no, debe ir abajo y en fuente, en lo posible, porque sino chorrea y contamina la comida.

Pa: Ah! No sabía.

A: yo tampoco

C: les preguntó, Cómo descongelan la comida?.. a temperatura ambiente?

Todas responden: “a temperatura ambiente”



C: en la parte baja de la heladera debe descongelarse.

Si En la parte baja de la heladera no se alcanza a descongelar

J: si, no se descongela.

F: y por qué no se puede?

C: deben hacerlo de un día para otro en la heladera, o en agua... previamente pero nunca a temperatura ambiente porque se contamina y si tiene gérmenes se multiplican. ...

N: ah!... mira!, no sabia

L: yo... Tampoco

C: y las sobras...dónde las guardan?

S: En el horno o hoy, guarde el arroz con mayonesa debajo de la mesada porque si esta muy frío no me la comen.

R: Debajo de la mesada o en el horno.

P: en el horno..

Pa: en el horno o en la cacerola tapada.

C: nunca debe dejarse tanto tiempo afuera de la heladera porque los alimentos tienen microorganismos que si se les dan las condiciones...Temperatura por ejemplo, se multiplican... Nunca más de dos horas una vez cocidos.

M: no sabía eso



Mr: yo tampoco!

Luego la coordinadora habla de la importancia de la higiene en el hogar; de las Buenas prácticas de manufactura, que observar en los negocios donde compran y cómo conservar los alimentos correctamente.

Antes de finalizar el encuentro les dijo “esto no es para que se obsesionen pero si para que tengan mayor cuidado con estas cuestiones porque personas enfermas o niños chiquitos pueden enfermarse por alimentos contaminados.”

Observación: asistieron todas las madres pero no participaron todas; siempre son las mismas las que hablan, indagan y se interesan por aprender.

7° Encuentro

Tema: Se continuó con lo trabajado reunión anterior. Arman la gráfica de la alimentación saludable. Hablaron de lo aprendido hasta el momento.

El encuentro se realizó en el día y horario planificado, pero esta vez en el centro comunitario porque la casa no es muy grande para tantas mujeres.

Como siempre, mientras se espera que lleguen todas, ellas charlan de cuestiones personales; violencia de género es uno de los temas que siempre surge.

C: bueno mujeres comencemos... hoy les traje un juego, tienen que armar el óvalo nutricional, cómo ustedes creen que hay que alimentarse y al lado de cada grupo deben ubicar el globo con la función del mismo... Así que piensen, discutan y ármenlo.



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

Cuando les presenté las figuritas, el grupo de los lácteos, los dispusieron primero, luego las carnes y los cereales... las grasas estaban a lo último. Con las frutas y verduras había duda.

R: hay algo que está mal... señalo al grupo de los dulces, éste va al final.. y las grasas son esenciales así que va antes.

C: piensen en lo que hablamos...

Si: lo primero no es el desayuno?

F: si... y los cereales y esas porquerías van después que los lácteos y derivados

C: derivados... que nivel, sos toda una nutricionista.

Las madres armaron el óvalo nutricional del siguiente modo:

- 1) Leche y derivados
- 2) Carnes y huevos
- 3) Grasas
- 4) Cereales, legumbres y derivados
- 5) Vegetales y frutas
- 6) Dulces

Si: falta el agua que va abajo?

C: eso fue una trampa para ver si la recordaban...bien chicas!

Las funciones fueron colocadas correctamente. Luego la coordinadora les explicó cómo iban realmente y el porqué de su posición.

- 1) *Cereales y derivados*



2) Hortalizas y frutas

3) Lácteos y derivados

4) Carnes y huevos

5) Grasas

6) Dulces

C: lo que esta en la base debe consumirse más y lo que esta más chiquito menos, por ello los dulces están al final...Porqué creen que los lácteos y carnes están en una posición media, si nos brindan nutrientes esenciales para el crecimiento?

L: Yo como 1° la carne... no sé

D: No sé

No responden

C: Porque tienen grasas saturadas que las que se pegan en las arterias y causan problemas cardiovasculares.

Respecto de las grasas y aceites, alguien dijo que eran esenciales, si pero las de origen vegetal y están a lo último porque aportan alta densidad calórica

S: "Por eso cuando vas a una nutri te la prohíbe"

L: "La papa y la batata también prohíben"

C: Si, limitan su consumo porque tienen más hidratos que las otras hortalizas en general.



K: ¿Por que, si tienen potasio, ayuda a los huesos?

La coordinadora aclara conceptos y continúa dando ejemplos de comidas y ellas deben ubicarlas en el óvalo nutricional. Repasan lo trabajado en anteriores encuentros.

C: *Mitos alimentarios. Qué opinan...las frutas engordan?*

S: *La banana sí*

Mr: *Depende del organismo de cada uno*

C: *Qué engorda más el pan o las galletitas?*

L: *Las galletitas tienen más grasa, lo vi en la tele*

C: *Los lácteos no son necesarios consumirlos a edades adultas?*

S: *Falso. Ya lo vimos, en todas las edades hace falta*

K: *Si no, no vamos a tener huesos fuertes*

C: *Qué tiene más nutrientes la leche entera o la descremada?*

“La entera” (respondieron todas)

C: *No, lo mismo*

C: *Comer poco achica el estómago?*

L: *No. Si no comés al mediodía, a la noche te comés todo*

M: *Mi hija come poco, si come demás le duele la panza*

C: *Los productos light engordan?*

S: *Hay que tener cuidado*

L: *Yo vi en la tele que todo lo light es un engaño*



La coordinadora aclara estas cuestiones

Observación: a este último encuentro también asistieron todas las madres.

Mostraron un gran interés por aprender y buena predisposición; todas opinaron, tal vez con una palabra o un gesto de aceptación, en la construcción del óvalo nutricional.

Se interrelacionaron unas a otras, intercambiaron recetas y opiniones.

8º Encuentro

Tema: se les entregó el mismo cuestionario que en el primer encuentro, para cotejar los datos recabados antes y después de haber recibido la información en los talleres y entrevistas.

Asistieron todas las madres, no se trató ningún tema, sólo se les entregó el cuestionario.

9.21 Recursos materiales utilizados:

* Lámina con la gráfica de la alimentación saludable, y la descripción de los beneficios para el organismo en cada grupo.





* Recetario:



*5 Claves para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos:



9.3 ANEXO N° 3



ENTREVISTA 1: “S”

-Su familia está conformada por: su concubino, 3 hijos y ella.

Es ama de casa y su pareja trabaja como changarín.

-Desarrollo dirigido:

1)- Acerca del cuestionario: dijo *“me resultó fácil... lo último más o menos “*

2)- Toda la familia come lo mismo, tratan de comer todos juntos. Los niños hacen 4 comidas, los mayores no cenan, consumen café, té con “algo”. Se cocina una vez al día, *“carne con algo”*. *“Está muy caro para hacer dos comidas”*

3)- *“Mi nena tiene problemas renales así que hago salsas sin aceites, a la plancha cocino mucho”..*

4)- *“Y... lo que vimos en los talleres”... y la tele también enseña”*

5)-*“Trato de estar encima de mis hijos para lo bueno y lo malo... si me dicen ma! quiero torta frita!, me pongo y se las hago... yo le cocino a mis hijos , mi marido es grande y puede cocinarse... a mis hijos les gusta mucho las salsas y la mazamorra”*

ENTREVISTA 2: “A”

-Tiene 8 hijos, de los cuales 6 viven con ella. Su cónyuge es changarín, y ella trabaja como empleada doméstica. *“ No quiero trabajar muchas horas porque quiero estar en mi casa con mis hijos.. Una de mis chiquitas, tiene Síndrome de Down”*

Desarrollo dirigido:

1)- El cuestionario le resulto fácil.. sólo la última pregunta no sabia que responder.

2)- Al mediodía con su hija mayor y su marido, porque el resto de los chicos van al comedor... *“Yo no quiero que vayan pero no me alcanza, hasta postre le dan”...”A ellos no les gusta ir, cuando vuelven se sientan y hasta lo que sobra de lo que comemos quieren”*



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

3)- *“A la olla, salsas... carne con papa porque rinde más...”*

Respecto a las compras dijo: *“frutas comemos poco, compro poco y para ellos... si tengo compro queso, carne, a veces crema para las pastas, queda más rico...”*

“Siempre tengo la monedita para el yogur”.

Leche recibe una caja por mes y no vuelve a comprar.

Acerca de las hortalizas dijo, *“compro mucha papa porque rinde y llena”*

4)- Me respondió que no conoce, que no terminó la escuela.

5)- *“La comida es importante, trato que no falte el plato de comida, que haya un poco de todo”...*

“Cuando cocino algo que les gusta me aplauden, me dicen muy bien para la cocinera!, yo me siento feliz... Los Domingos si tengo, hago asado, preparo alguna tortita.. algo distinto”

Observación: *vive con sus suegros, en total son 12 personas. Tienen un sólo baño, y piso de tierra en algunas partes de la casa.*

ENTREVISTA 3: “D”

-Vive con su marido e hijo. El fin de semana se agrega el hijo del primer matrimonio del marido.

Ella es ama de casa y él trabaja en el frigorífico, en el área de despostada.

-Desarrollo dirigido:

1)- Acerca del cuestionario dijo: *“no entendí mucho lo del gusta no gusta”*

2)- *“Con mi marido y el nene”...”yo lo espero que venga del trabajo”.*

Cocina una vez al día y a la noche comen lo que queda.

Comenta que los fines de semana se reúnen con sus otros familiares.

3)- Guisos principalmente, respondió.

“Cuando hago las compras trato siempre de comprar carne y fideos”... “Las verduras y frutas me gustan, pero no compro mucho porque no la comen”



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

Acerca de lo lácteos dijo que le compra yogur y leche a su hijo. *“Yo con mi marido tomamos mate pero cuando vivía en el Paraguay estaba acostumbrada a desayunar y merendar con mi taza de leche”*

4)- *“Cuando voy al super leo las etiquetas pero no sé bien que quiere decir”, se sonrió...*

5)- *“Para mi los alimentos son buenos para no enfermarse”... “Mi hijo me pide siempre fideos con salsa.. trato de hacerle lo que me pide”*

“Los fines de semana me reúno con mi hermana y hacemos algo a la parrilla o al disco..”

ENTREVISTA 4: “L”

-Vive con el marido y sus 3 hijos. Él es albañil y ella es ama de casa. También estudia a la noche, está terminando la secundaria. Refiere gustarle estudiar, conocer cosas nuevas.

-Desarrollo dirigido:

1)- *“Me pareció fácil sólo que si tengo, compro lo que es bueno, pero si no hay compro lo que me alcance”.*

2)- *Cocina una vez al día, “a la noche se come lo que quedo”... “A las 12 comemos todos juntos, menos la más chica que va al comedor”.*

3)- *“Yo le dije a la Natalia, coordinadora, que no salgo del guiso, carne a la olla con papa, cebolla, polenta , fideos y arroz”*

Comenta que en sus compras trata de que nunca falte carne. Compra aguja, pulpa común, carne picada y pollo.

Frutas compra poco porque no le gusta y no la comen. De las hortalizas, *“las más comunes...cebolla, papa, zanahoria, lechuga, tomate...la berenjena a mi no me gusta, y no la compro porque si a mi no me gusta menos a ellos”.*

Agregó, *“cuando recibo la plata del programa, lo primero que compro es una bolsa de harina porque puedo hacer fideos, ñoquis, torta asada”*



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

4)- *“La comida chatarra: salchichas, hamburguesas, no es buena.. A las chicas les gusta pero como a mi no me gusta no les hago mucho..”*

“No les doy café ni té, porque el médico me dijo que aportan calorías. Que no les permiten engordar, que no se los dé porque no son alimentos... Otra cosa que me dijo es que el pan es malo, que le dé galletitas de agua...”

5)- Respecto al rol de alimentación respondió, *“prefiero no pagar la luz pero que mis hijas tengas el plato en la mesa”.*

“Hago lo que me piden, si quieren ñoquis les hago... si sobran frutas las hago en tartas para que la coman, sino se pudren...” Además agregó, que los fines de semana se reúnen con su hermana y hacen pastas, y cuando se puede asado.

ENTREVISTA 5: “S” (en los diálogos de los talleres aparece como Si, ésto para diferenciarla de S-entrevista 1-)

-Es casada, vive con su marido e hijos; sólo los más chicos (2) porque el resto vive en pareja (5).

Ella es ama de casa, dice no trabajar afuera porque refiere estar muy enferma de diabetes e hipertensión

Su marido trabaja en el frigorífico en la parte de menudencias.

-Desarrollo dirigido:

1)- *“La pregunta de completar me costó, porque no sé...lo otro no, era fácil...”*

2)- *“Con mi marido a las doce, y todos juntos a la noche porque al mediodía mis hijos van al comedor de la escuela”. “No me gusta que se coman las sobras, así que con lo poquito que tengo hago”.*

3)- *“Cocino mucho al disco yo, trato de no repetir la comida, un día hago arroz, otro día carne... mi marido me trae corazón, hígado... Compró mucho pollo porque rinde... así que siempre tengo algo”*

Respecto a las compras dijo, *“trato que nunca me falte leche, papa, fideos y carne”...*



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

Comentó también que tiene una huerta en el patio de su casa donde cultiva ajo puerro, lechuga, calabaza, zapallito...

4)- *“Lo que la tele enseña... y lo que vemos en los talleres... es lindo venir, te reunís un rato, charlás con otras mujeres...”*

5)- *“Para mi la alimentación ocupa el primer lugar, vos a un chico no le podés decir no tengo, son chiquitos y no entienden”*

“Si los chicos me piden canelón, voy y compro la acelga y se los hago... no tienen comida preferida, todo lo que yo les hago para ellos es riquísimo”, (se sonrió).

Respecto de sus costumbres familiares agregó, *“los fines de semana nos juntamos con mis hijos casados. Comemos asado, hacemos postres... yo pongo una cosa, el otro trae otra...un poco cada uno”*

ENTREVISTA 6: “F”

-Vive con su marido, aunque están separados, y con sus 4 hijos. Él trabaja como sereno en la municipalidad de la localidad. Ella es ama de casa, es quien se encarga de las compras y de preparar la comida.

-Desarrollo dirigido:

1)- *“No entendí la parte de completar la función de cada grupo de alimento”.*

No entendió la redacción?, pregunté... *“en realidad no sabía que poner”.*

2)- *“Todos juntos los fines de semana, porque mi marido llega después de las 14hs, y los chicos a la noche van al comedor...”.* Agregó que ella no cocina a la noche, que con el marido toman mate con galletitas o pan.

3)- *“Frituras, a la olla, guisos, siempre hago polenta, arroz, fideos, con algo de carne”*
Verduras consumís?, pregunté... *“poco... lechuga, papa, batata, calabaza, no tengo el hábito”*

4)- *“Las verduras y frutas siempre dicen que son buenas... escuché en la tele que hay que combinar colores”*

5)- Acerca de las costumbres familiares respondió... *“cuando vivía mi suegra nos hacía tomar siempre sopa...Ella decidía qué cocinar. Los Domingos siempre*



hacíamos pastas...ahora no, según lo que tengo hago, por ahí los Sábados compro empanadas, pizzas”.

Respecto del rol de la alimentación dijo, *“si uno no se alimenta anda mal... yo estaba siempre anémica, ahora estoy más gordita...yo pienso que hay que comer tranquilo, si uno come nervioso te cae mal”..*

Los agasaja mediante la comida?... *“trato de cocinarle lo que les gusta... son felices con fideos con crema y aceite”.*

ENTREVISTA 7: “K”

-Tiene 3 hijos, vive con su marido pero están separados. Refiere estar por los chicos ya que sino sus hijos lloran que extrañan al padre.

Ella es ama de casa y él empleado municipal, aclara que está en negro.

-Desarrollo dirigido:

1)- *“Me costó la última pregunta, porque no sé nada de eso”*

2)- *“Con el flaco es una sola pelea a la hora de comer, no deja de sonarle el celular y yo me enoja y ahí empezamos a pelear con los chicos enfrente... por eso a veces no comemos juntos... casi nunca. Yo les doy de comer a los mellis, los llevo a la escuela y después me siento con el más chiquito. Y a la noche casi no ceno”*

3)- *“Yo quiero mandar a los chicos al comedor para que coman, porque acá dan vueltas y no comen nada... y el más chico tiene bajo peso me dijo la pediatra”...*

“Con los chicos dando vueltas tengo que hacer cosas rápidas, porque dos por tres los más grandes lo fajan al chiquitito... hago salsas, mucho guiso porque no tengo herramientas para cocinar”. -Herramientas? Pregunté,... “sí, ollas, tengo una sola fuente”.

Respecto a las compras dijo, *“mi marido no me da todos los días... así que tengo que arreglarme con lo que tengo. La leche es lo principal nunca dejo de comprar”*

4)- *“Las frutas tienen vitaminas que nos ayudan a no enfermarnos...Yo les digo a los chicos que el hígado tiene hierro que le da fuerza para pedalear la bici”*



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

5)- Los hijos le piden que cocine salchichas, hamburguesas, pollo al horno como el que hace la abuela... *“el flaco no me exige nada, así que no hago cosas distintas, tampoco los fines de semana”*

En cuanto al rol de la alimentación respondió: *“prefiero no comer yo para darles a ellos, para mi a veces pasan hambre pobrecitos... por eso quiero mandarlos al comedor”*

ENTREVISTA 8: “M” (en los diálogos de los talleres aparece como “Mr” para diferenciarla del resto ya que tuvo varias madres con dicha inicial)

-Vive con 2 de sus hijos, nuera y 3 nietos. Es ama de casa.

-Desarrollo dirigido:

1)-*“Más o menos...no sabía que poner en la última pregunta, la de las funciones de los alimentos”*

2)- *“Con mi nuera y los chicos al mediodía, y todos juntos a la noche porque mi hijo sale a las 14hs de trabajar y come solo.”*

3)- *“A la plancha poco, estofados, salsas cosas que rindan..”*

4)- *“Sé lo que saben todos..que las verduras y las frutas son buenas”*

5)- En cuanto a las costumbres familiares, dijo que no cocina cosas diferentes, y que tampoco hace postres los fines de semana

Respecto al rol de la alimentación dijo, *“es secundario, no es central en mi vida”*

Observación: vale la pena hacer referencia que me costó encausarla en la conversación, fue difícil lograr que hable del tema.

ENTREVISTA 9: “N”

-Vive con su concubino, suegra y 3 hijos. Ella es ama de casa y él albañil.

-Desarrollo dirigido:



- 1)- *“Fue fácil , la última pregunta no entendí mucho lo que había que poner”*
- 2)- *“Comemos todos juntos... y a la noche por ahí hago algo para los chicos o sino caliente lo que quedó... con mi suegra y mi marido tomamos unos mates y listo”*
- 3)- *“Salsas, a la olla mucho.. compro polenta, arroz, papa..siempre con algo de carne”.*
-Verduras y frutas compras? Pregunté. “Poco, no les gusta mucho. Compro lechuga, tomate, papa... y el coliflor me gusta pero como no lo comen, me da miedo comprarlo y quede...”
- 4)- *“Y... lo que saben todos, que es malo comer comida chatarra...que la leche es buena para los huesos”*
- 5)- *Acerca de las costumbres familiares, dijo: “los Domingos viene mi cuñada y comemos pastas porque mi suegra la hace casera... por ahí si tengo hago algún postre para los chicos...”*

Del rol de la alimentación en el vínculo con sus familiares dijo, *“ con mi marido decimos, que coman ellos, y si queda comemos nosotros..”*

“Mis hijos no tienen comida preferida, les gusta todo lo que hago...no son delicados... si me dicen mami haceme hígado en milanesa voy y se lo hago, pero sino no piden..”

ENTREVISTA 10: “P”

-Es casada, vive con su marido e hijos (4). Ella es ama de casa y él trabaja como changarín.

-Desarrollo dirigido:

- 1)- *“La pregunta de completar me costó”*
- 2)- *“A las doce con mi marido, mis chicos van al comedor de la escuela...y a la noche se come lo que sobra”...*
- 3)- *“Hago cosas con grasa, guisos...al horno poco porque gasta mucho, se te va media garrafa”, (se sonrió)*



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

Respecto a las compras dijo: *“yo compro mucho fideos, arroz, polenta, leche para ellos compro”*.

-Verduras y frutas consumís?...*“manzana, banana, naranja, la sandía me gusta mucho”...*

4)- *“Y lo que vemos en los talleres... no sabía que el trigo era un cereal”*

5)- *“Para mi es lo más importante, si uno no come se enferma, yo trato que ellos siempre coman algo”*.

“Si los chicos me piden milanesa se las hago, es lo que más les gusta y piden pero no siempre tengo para comprarles, somos muchos...”

ENTREVISTA 11: “J”

-Vive con sus 4 hijos en la casa de sus padres. Ella es empleada doméstica. Dice tener que trabajar porque el padre de los chicos no le pasa nada.

-Desarrollo dirigido:

1)- *“Me pareció fácil... la última pregunta más o menos”*

2)- *“Comemos todos juntos, cocina mi mamá porque yo trabajo.. y a la noche por ahí cocino yo, pero comemos lo que queda”*

3)- *“Hacemos guiso, carne a la olla con papa, cebolla... compramos aguja, pulpa común, picada...”*

-Verduras y frutas comen?...*“Poco, frutas por ahí más... compramos cebolla, papa, zanahoria, lechuga, tomate...”*

Agregó... *“cuando cobro lo primero que compro es leche... son 4, no me dura nada”*.

4)- *“Y que los cereales son buenos tienen proteínas y vitaminas ...y que la leche hay que dársela a los chicos dicen que es buena para los huesos. Eso me dice la pediatra”*.

5)- Respecto al rol de alimentación respondió: *“prefiero no comer yo, pero que mis hijos tengan el plato en la mesa... hay que comer sino nos enfermamos les digo a los míos cuando vueltean con la comida...”*

“Hago lo que me pidan... les gusta mucho los ñoquis de la abuela”.



ENTREVISTA 12: “M”

-Esta en concubinato y tiene 4 hijos. Su cónyuge es empleado municipal y ella es ama de casa.

-Desarrollo dirigido:

1)- *“Al mediodía los chicos van al comedor... yo no quiero que vayan pero no queda otra... a la noche, comemos lo que sobra o tomamos algo caliente y a la cama.”*

2)- *“A la olla, salsas, frituras... carne con papa o fideos porque rinde más”*

3)- Respecto a las compras dijo: *“frutas compro poco y para ellos... si tengo compro queso, yogur poco y leche... con 4 bocas la del programa no dura”*

Acerca de las hortalizas dijo, *“compro mucha papa porque rinde y llena”*

4)- Me respondió, *“no sé... dicen en la tele que hay que comer verduras y frutas...que son buenas para el colesterol... yo al mate cocido de la nena le pongo crema para que engorde”*

5)- *“Trato que no falte la comida en casa, que haiga un poco de todo. Los Domingos viene mi suegra y ponemos algo cada uno. Si tenemos plata, mi marido hace asado”*

ENTREVISTA 13: “R”

-Tiene 2 hijos, vive con su pareja, concubino. Ella es ama de casa y él empleado del frigorífico.

-Desarrollo dirigido:

1)- *“La última pregunta, porque no sabia qué iba... para mi era todo igual”*

2)- *“Con mi marido y los chicos... a la noche les cocino a ellos yo no como”*

3)- *“Hago salsas, mucho guiso”*



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

Respecto a las compras dijo: *“la leche es lo primero que compro... frutas también: banana y manzana”*

4)- *“No sé... lo que saben todos”... -y que saben todos? pregunté. “Que la leche es buena.”*

5)- En cuanto al rol de la alimentación respondió: *“a veces dejo de comer yo para darles a ellos”*

“Me piden arroz con pollo como el que hace la abuela... y yo se los hago. Si tengo me gusta hacerles alguna torta los domingos”.

ENTREVISTA 14: “I”

-Vive con sus hijas (2) y pareja. Es ama de casa, él hace changas. Comenta que el padre de las hijas no le pasa dinero.

-Desarrollo dirigido:

1)- *“La de las funciones de los alimentos más o menos... y el “gusta no gusta” por ahí del grupo no todos comemos “*

2)- *“Todos juntos a la noche, porque mis hijas al mediodía comen en el comedor de la escuela”*

3)- *“Frituras, salsas, al disco... cosas que rindan..”*

4)- *“No sé nada”*

5)- De las costumbres familiares, dijo: *“no cocino cosas diferentes, se come lo que hay”*

Respecto al rol de la alimentación: *“es importante que coman, siempre trato que no les falte”*

Observación: fue difícil lograr que hable del tema.

ENTREVISTA 15: “N” (en los diálogos del taller aparece como “Na” para diferenciarla de N-entrevista9-, igual hablo muy poco ésta mujer)



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

-Tiene 3 hijos, vive con pareja, concubino. Ella es empleada doméstica y él empleado del frigorífico.

-Desarrollo dirigido:

1)- *“Lo último, porque no sabía que iba”*

2)- *“Con mi marido y los chicos... a la noche les cocino a ellos yo no como”*

3)- *“Salsas, mucho guiso... carne con fideos, arroz, papa”*

Respecto a las compras dijo, *“yerba, azúcar, harina trato de tener siempre”*.
Verduras y frutas, consumis?... *“poco, frutas sí, banana, manzana... pero no compro todos los días...cuando sobra”*

4)- *“No sé... que la leche es buena, en realidad estoy aprendiendo basatante acá”*

5)- En cuanto al rol de la alimentación respondió: *“dejo de comer yo para darles a ellos”*

Respecto de costumbres familiares: *“los domingos nos juntamos con mis hermanos o mi cuñada y hacemos pastas”*. *“Si hay compramos asado pero para los cumpleaños nomás”*

-Los agasaja mediante la comida?... *“Sí, cuando me piden ñoquis con crema y queso se los hago...a veces piden tantas cosas!”*

ENTREVISTA 16: “H”

-Vive sola con sus 3 hijos. Ella es empleada doméstica y el padre de los hijos hace changas (corta césped).

-Desarrollo dirigido:

1)- *“Me pareció fácil... la última era todo igual no sabía que poner”*

2)- *“A las 12hs comemos de mi mamá(ella cuida los chicos), y a la noche cocino yo.”*

3)- *“Guiso, al disco, carne a la olla con papas, fideos”*



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

-Verduras y frutas comen?...”*poco...compro cebolla, papa, zanahoria, lechuga, tomate...trato de comprar siempre harina, fideos, arroz... hacés un fideo y listo!...a los chicos les encanta*”

4)- *“Y que puedo saber si ni la escuela terminé...”*

5)- Respecto al rol de alimentación, *“y cuando no tengo los mando de mi mamá para que coman..hay que comer les digo sino van a quedar chiquitos”*

Respecto a si los agasaja con alguna comida en especial respondió: *“les gustan los fideos con manteca y queso y el guiso de mi mamá”*

Acerca de las costumbres familiares dijo: *“los sábados compro pizza y empanadas...me encantan!. Los domingos vamos a comer de mi mamá o mi hermano”*

ENTREVISTA 17: “A” (en los diálogos de los talleres aparece como “An” para diferenciarla de A- entrevista2-)

-Vive con su pareja y sus 2 hijos. Ella es ama de casa y él hace changas.

-Desarrollo dirigido:

1)- *“Si...la parte de completar la función de cada grupo de alimento más o menos”*

2)- *“Todos juntos. Agregó que ella no cocina a la noche, que con el marido toman mate y se hacen un sándwich.*

3)- *“Hago polenta, arroz, fideos, con algo de carne”*

-Verduras consumís?, pregunté... *“poco... lechuga, papa, batata, calabaza”*

Añadió: *“cuando cobro lo del programa les compro queso, y yogur a ellos”*

4)- *“Las verduras y frutas siempre dicen que son buenas”*

5)- Acerca de las costumbres familiares respondió: *“los Domingos siempre hacemos pastas... por ahí si tengo, compro un pedacito de asado”*

Respecto del rol de la alimentación dijo, *“si uno no se alimenta anda mal... yo si no tengo, no como pero a los chicos algo les invento”*

-Los agasaja mediante la comida?... *“cuando me piden algo se los hago, ellos saben que no tenemos plata así que piden dentro de lo que se puede”*



ENTREVISTA 18: “D” (esta mujer no participo en los diálogos, así que la D que aparece corresponde a la entrevista 3)

-Está en pareja y tiene 4 hijos. Su cónyuge es empleado municipal y ella es ama de casa.

-Desarrollo dirigido:

1)- *“Sí, me pareció fácil”... no sé que te dijeron las otras?”*

2)- *“Los chicos van al comedor... no queda otra... a la noche, comemos lo que sobra.”*

3)- *“A la olla, salsas, frituras... carne con papa o fideos”*

Respecto a las compras dijo: *“frutas compro poco y para ellos. Si tengo compro queso, y leche cuando se termina la que me dan en el dispensario”*

Acerca de las hortalizas contestó: *“compro mucha papa porque rinde y llena”*

4)- Me respondió, *“no sé... dicen en la tele que hay que comer verduras y frutas”*

5)- *“Trato que no falte el plato de comida. Los Domingos viene mi suegra o vamos de mi mamá y ponemos algo cada uno”*

ENTREVISTA 19: “V”

-Vive con su pareja y 4 hijos. Él trabaja como changarín y ella es ama de casa.

-Desarrollo dirigido:

1)- *“Sí, la parte de completar la función de cada grupo de alimento”*

2)- *“Todos juntos los fines de semana, porque los chicos en la semana van al comedor”, agregó, “a la noche tomamos mate con pan”*

3)- *“Frituras, a la olla, guisos, al horno poco”*



Educación Nutricional en madres de niños beneficiarios del programa NutrirMás

-Verduras consumís?, pregunté... *“poco... lechuga, papa, tomate, calabaza, no es costumbre”* -frutas?... *“manzana y banana”*

Además comentó que cuando le sobra compra queso y crema para los fideos.

4)- *“Aprendí con los talleres, el otro día me puse a comer una mandarina y me preguntaron qué comía, yo les conté y les dije que tenía vitaminas que me hacía más fuerte para no enfermarme”.*

5)- Acerca de las costumbres familiares respondió: *“cuando vivía mi suegra nos juntábamos los Domingos, siempre hacíamos pastas...ahora ya no...”*

Respecto del rol de la alimentación: *“prefiero no pagar la luz pero que mis hijos tengan algo para comer, yo pienso que hay que comer tranquilo, y variar las comidas, pero es difícil cuando no tenés plata para comprar cosas diferentes”*

-Los agasaja mediante la comida?... *“son felices con fideos con crema y queso”*

ENTREVISTA 20: “C” (en los diálogos de los talleres, aparece como Ca para diferenciarla de la coordinadora “C”)

-Vive con su concubino y 3 hijos. Ella es ama de casa y su cónyuge trabaja como changarín.

-Desarrollo dirigido:

1)- Acerca del cuestionario: dijo *“me resultó fácil...”*

2)- *“Tratamos de comer todos juntos, por ahí mi marido come solo por el trabajo...”*

3)- *“Mucha salsa, a mi me encanta. También hago fideos con carne, algo rápido porque enseguida se te hacen las 12hs”*

-Respecto de las compras?, *“compro polenta, arroz, fideos, leche siempre compro”*

-Verduras y frutas consumís? Pregunté... *“sí, compro papa, tomate, lechuga, zanahoria, calabaza, pero en realidad no les gusta mucho. Frutas poco... se pudren en la heladera!”*

4)- *“Sé que comer salchichas, hamburguesas, y todo eso no es bueno para la salud, dicen que con el tiempo te trae colesterol”*

5)- *“Yo les cocino a mis hijos lo que me piden, a ellos les gusta mucho la salsa como a mi”*



Observación: durante la entrevista buscó siempre “agradar”. Demostrar todo lo que hace por sus hijos y la dedicación hacia ellos, incluyendo su esmero en la cocina para que tengan una buena alimentación.

ENTREVISTA 21: “P” (en los talleres aparece como “Pa” para identificarla de “P”-entrevista10-)

-Está en concubinato, vive con su pareja e hijos (4).Ella es ama de casa y él, hace changas como albañil.

-Desarrollo dirigido:

1)- *“La pregunta de completar me pareció difícil”*

2)- *“A las doce con mi marido, mis chicos van al comedor de la escuela”*

3)- *“Hago cosas con grasa, guisos...al horno poco, a veces tiro algo a la plancha, se sonrió...”*

Respecto a las compras dijo, *“yo compro mucho fideos, arroz, polenta, leche para ellos, también compro pollo de campo a un amigo de mi marido (es más barato)...”*

-Verduras y frutas consumís?... *“manzana, banana, naranja, y cuando es la época a los chicos les encanta la mandarina”.*

4)- *“Y... lo que vemos en los talleres. El hígado es bueno, tiene hierro, la leche es buena para los chicos... eso me lo dice la pediatra cuando los traigo a control”*

5)- *“Para mi es lo más importante, yo trato que ellos siempre coman algo. Me piden salchichas, es lo que más les gusta... y a mi marido le gustan los canelones, así que a veces se los hago”*