



**LIC. EN NUTRICION**  
**TRABAJO FINAL INTEGRADOR**

*“Representaciones sociales de los alimentos en los niños del nivel inicial del Jardín Modelo mi Patito de Flores ”*

Docente:

Zummer, Eleonora/Concilio, Celeste

Alumna:

Quiñonez, Yanina Micaela

Año:

Agosto 2015-Junio 2016

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.2 Justificación .....	1
2. MARCO TEÓRICO	
2.1 Representaciones sociales.....	3
2.2 Cultura alimentaria .....	5
2.3Evoluciones Alimentarias.....	6
2.4. Relación entre cultura, sociedad y alimentos .....	8
2.5 El gusto y sus orígenes .....	9
2.6 El gusto: equilibrio industrial .....	11
2.7 Ente regulador de la conducta humana.....	12
2.8 Hábitos Alimentarios.....	12
2.9 Influencia de la familia en el desarrollo de hábitos .....	14
2.10 Desarrollo de la conducta alimentaria .....	16
2.11 Conducta alimentaria en el niño preescolar.....	18
2.12 Método de Lund y Burk .....	20
3. ESTADO DEL ARTE .....	21
4. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	25
5. OBJETIVOS .....	25
6. VARIABLES .....	25
7. METODOLOGÍA.....	28
10. RESULTADOS .....	32
11. CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN .....	43
8. BIBLIOGRAFÍA .....	45
9. ANEXOS .....	48

9.1 ANEXO 1: ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA.....	49
9.2 ANEXO 2: DIPLOMA DE AGRADECIMIENTO .....	50
9.3 ANEXO 3: CUESTIONARIO .....	51
9.4 ANEXO 4: CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO.....	54
9.5 ANEXO 5: CONSENTIMIENTO INFORMADO .....	57
9.6 ANEXO 6: FOTOS .....	58

## Agradecimientos

El presente trabajo es el resultado en el cual, directa o indirectamente, participaron muchas personas y es un cierre muy importante en mi vida. Por todo ello agradezco principalmente a:

Dios, porque me dio la fortaleza para continuar cuando estuve a punto de caer.

A mis padres porque son el pilar más importante, me acompañaron durante mi trayecto estudiantil y de vida, porque han sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores, por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional en todo momento. Mi papá Q.E.P.D siempre me guía desde el cielo y me acompaña en todo momento.

A mi compañero de vida Emanuel, por su incondicionalidad, contención y ayuda.

A mi amiga Alejandra, por apoyarme siempre y acompañarme en mis malos momentos.

A la Sra. Mercedes por la paciencia y la ayuda.

A mis amigas Verónica, Andrea, Silvana y Debora, por darme ánimo cuando me sentía caer, festejar cada uno de mis pequeños logros y confiar en mí.

A mis compañeras de la facultad que siempre estuvieron para escucharme y alentarme.

A todos ellos.

Muchas Gracias.

**TÍTULO:** REPRESENTACIONES SOCIALES DE LOS ALIMENTOS EN LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DEL JARDÍN MODELO MI PATITO DE FLORES.

**AUTOR:** Quiñonez, Y.M yanytaq@yahoo.com.ar

**INSTITUCIÓN:** Universidad Isalud.

**Introducción:** La alimentación está relacionada con las representaciones sociales ya que es un acto revestido de factores sociales y psicológicos mediado por actitudes e ideas relativas a los beneficios o perjuicios de un alimento.

**Objetivos:** Interpretar las representaciones sociales de los alimentos en los niños de 5 años del nivel inicial del Jardín Modelo mi Patito de Flores respecto a sus consumos alimentarios en el año 2016.

**Materiales y métodos:** Para los niños: observación participante a partir del juego y una entrevista semiestructurada. Para los padres: dos cuestionarios. Muestreo: 40 niños de las salas celeste y verde, y uno de sus respectivos padres. Análisis de datos: Método inductivo.

**Resultados:** Relacionaron los alimentos saludables con aquellos que ayudan a tener fuerza, energía y a crecer; y refirieron que los no saludables son los que hay que comer a veces porque tienen mucha sal o son muy dulces y hacen mal. Frente a la elección de alimentos nuevos ningún chico optó por elegirlos. Presentaron dificultad al momento de identificar los alimentos correspondientes a cada tiempo de comida. Reportaron que los de mayor gusto son las frutas, carnes, verduras, dulces y comidas rápidas. La mayoría de los padres presionan a sus hijos a consumir alimentos o utiliza otro como premio. Manifestaron que los que hacen bien a los niños son aquellos que contribuyan a su crecimiento y desarrollo adecuado; y transmitieron que ninguno hace mal si se come con moderación, pero los peores son golosinas y fritos. Según la frecuencia de consumo los niños consumen una amplia variedad de alimentos.

**Conclusiones:** Los niños adoptan las representaciones sociales de sus primeras influencias y estas son capaces de persistir a lo largo de toda la vida, por ello es fundamental la actitud de los padres ante la comida para guiar a los niños en sus elecciones alimentarias.

**Palabras clave:** representaciones sociales de los alimentos, niños de 5 años, elecciones alimentarias, investigación cualitativa.

## **INTRODUCCIÓN**

La alimentación está relacionada con las representaciones sociales (RS) asociadas a los alimentos, Moscovici, uno de los primeros investigadores de las RS, las define como formas de pensamiento social que incluyen informaciones, creencias, actitudes, prácticas y experiencias.

La alimentación es un acto revestido de factores sociales y psicológicos, mediado por un sistema complejo de actitudes, ideas, presupuestos, religión, tabúes, ideas relativas a los beneficios o perjuicios de un alimento. Son múltiples los factores determinantes de la alimentación; se destacan la regularidad en los ingresos, el acceso a los lugares de expendio, los medios de conservación a nivel intrafamiliar, la información sobre el valor nutricional, la influencia de los medios de comunicación, entre otros (1).

La formación de las concepciones y hábitos alimentarios en los niños es un proceso complejo, se nutre de sus experiencias e interacciones con el entorno en que se desarrollan. Debido a que en la etapa de la niñez las influencias precoces, repercuten en las elecciones alimentarias y hábitos de consumo, es importante conocer los factores que inciden en el problema de la alimentación infantil, teniendo en cuenta todos los componentes causales de las cuestiones de alimentación y nutrición ya sean socioafectivos y psicosociales.

Para estudiar el papel que el entorno juega como organizador cultural del desarrollo infantil, el rol de los padres en la construcción de hábitos que luego se convertirán en sus estilos de vida, y en qué alimentos se basa la dieta de los niños, se decidió investigar acerca de las representaciones sociales del tipo alimentario que tienen los alumnos de 5 años del nivel inicial del Jardín Modelo mi Patito acerca de su alimentación, para poder conocer cómo perciben la realidad cotidiana y de qué manera estos influyen en la formación de sus ideas y prácticas.

Para la recolección de los datos se utilizaron varios instrumentos, la técnica de observación participante a partir del juego, el cual es un espacio propicio para que los niños exploren la creatividad, la libertad e imaginación; la observación ya que es un medio ideal que permite conocer el contexto, la experiencia y la información que poseen los sujetos de estudio sobre su propia realidad; un cuestionario destinado a los padres para conocer la influencia familiar en el desarrollo de hábitos alimentarios de los niños; y un cuestionario de frecuencia de consumo cualitativa para indagar a cerca de los alimentos predominantes en la dieta de los niños.

A partir de los conocimientos adquiridos se pueden orientar los contenidos hacia un programa o taller nutricional que incluyan las RS como un insumo importante del diseño, ya que proveen contenidos significativos a los comportamientos y son útiles en el esquema de intervenciones,

debido a la influencia que ellas tienen sobre la conducta alimentaria (1). Esto permitirá mejorar las estrategias relacionadas con la alimentación infantil, englobando no sólo al niño como sujeto individual, sino como parte de una familia, sociedad y cultura, formando de esta manera estilos de vida saludables para su desarrollo y crecimiento.

## MARCO TEÓRICO

### Representaciones sociales

La alimentación y nutrición infantil son procesos bioculturales, donde la base biológica es el sustrato para los procesos metabólicos, y los factores socioculturales, son los modelos que determinan la forma de alimentación. Es en este contexto que cada alimento es investido de un significado, en otras palabras, el alimento es entendido como una representación o significación de valores, creencias, símbolos y costumbres que se desea comunicar, esta interacción psicosocial es conocida como Representaciones Sociales.

El concepto de las Representaciones Sociales (RS) nace con la propuesta de Serge Moscovici (1961), psicólogo social francés que a través de su tesis doctoral “La psychanalyse, son image et son public”, dio importancia al entendimiento del pensamiento social, donde introduce la noción de representación social cuyo objeto de estudio es el conocimiento del sentido común (forma de percibir, razonar y actuar) de cómo las personas construyen y son construidas por la realidad social (1).

Las RS, constituyen sistemas cognitivos en los que es posible reconocer la presencia de estereotipos, opiniones, creencias, valores y normas que suelen tener una orientación actitudinal positiva o negativa para clasificar circunstancias, fenómenos e individuos. Establecen imágenes que concentran un conjunto de significados, interpretaciones personales en un determinado momento y lugar, teorías naturales que explican la realidad cotidiana. También conocimientos de sentido común, que se construye a partir de experiencias, informaciones, y modelos de pensamiento recibidos y transmitidos a través de la tradición, la educación y la comunicación social.

Es necesario aclarar las dimensiones de las RS para poder comprender de qué manera surgen. Según Moscovici, existen tres ejes en torno a los cuales se estructuran los diversos componentes de una representación social: la información, la actitud y el campo representacional (2).

-La información, establece la organización de conocimientos que tiene una persona o grupo sobre un objeto o situación determinada. Esta dimensión conduce, necesariamente, a la riqueza de datos o explicaciones que forman las personas en sus relaciones cotidianas sobre la realidad (1).

-La Actitud, permite entender la inclinación valorativa que tienen las personas respecto a un objeto o situación, puede ir de lo favorable a lo desfavorable, expresando una orientación evaluativa (2, 3). Es decir, es el elemento afectivo de la representación que orienta la conducta de personas.

-El Campo Representacional, es la dimensión más difícil de captar, la cual hace referencia a la jerarquización de los elementos que configuran el contenido de las RS, es decir, el conjunto de

actitudes, opiniones, imágenes, creencias, vivencias y valores presentes en una misma RS (1). Es el elemento articulador de la representación, el que le da coherencia (4).

Por otro lado, es importante mencionar las distintas formas de construcción de las representaciones. La imitación es una de ellas y se da cuando uno de los participantes, en una determinada interacción, adopta la representación que otro ya tiene. Otra, es la elaboración constructiva que se da cuando ninguno de los participantes de una interacción dispone de una representación adecuada a esa situación, lo que conduce recurrir a representaciones existentes de otros objetos o situaciones, esto producirá que la relación genere un intercambio y confrontación de representaciones individuales previas, dando lugar a la elaboración de una nueva representación (5).

Existen determinados procesos que muestran como lo social se apodera de un objeto, de una información, de un acontecimiento y los transforma (6). Estos procesos son la objetivación y el anclaje, los que se combinan para clarificar la realidad logrando obtener un conocimiento práctico y funcional, de la vida cotidiana.

-Objetivación: es la transformación de conceptos abstractos en experiencias y materializaciones concretas, es decir los conceptos que hasta ese momento fueron desconocidos empezarán a tener sentido en el mundo físico de las personas. El proceso de objetivación va desde la selección y descontextualización de los elementos, en la que se filtra información reteniendo algunos elementos y rechazando otros para que resulte fácilmente de entender, hasta formar un núcleo figurativo que se naturaliza rápidamente, dicho en otros términos la transformación de un concepto en una imagen pierde su carácter simbólico y se convierten en una realidad con existencia autónoma, de esta manera las imágenes sustituyen a la realidad.

-Anclaje: se incorpora lo desconocido en un marco de referencia conocido, permitiendo la transformación de lo extraño en algo familiar. Se puede decir que en el proceso de anclaje las personas pueden comunicarse con los grupos de pertenencia con un mismo lenguaje para poder comprender los acontecimientos, personas y grupos (5).

Las RS cumplen diversas funciones tales como comprender y explicar la realidad (función de conocimiento), definir la identidad y permitir la especialidad de cada grupo (función de identificación), guiar los comportamientos y las prácticas de las personas (función de orientación) y dar respuesta a la toma de posiciones y comportamientos de cada individuo ante una situación (función de justificación). Estas funciones son específicas tanto dentro de la individualidad de cada persona como dentro de un grupo social (1).

En la actualidad puede haber distintas RS sobre un mismo objeto o situación, estas pueden ser compartidas dentro de un mismo grupo de personas si entre ellas existe una ideología en común. De

todas maneras, las RS no son construcciones estáticas sino reelaboraciones y transformaciones en las concepciones de los objetos sociales (3).

### **Cultura alimentaria**

Por cultura alimentaria entendemos al conjunto de representaciones, de creencias, conocimientos y de prácticas heredadas y/ o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado. Esto comprende un amplio universo de estudio que abarca desde la producción de alimentos, su distribución y consumo, y los lazos económicos, políticos, sociales, jurídicos y culturales que se construyen alrededor del hecho biológico de alimentarse.

Al gusto y al consumo se pueden interpretar como expresión de identidad de clases o como medio para reproducir las distinciones de clases en la sociedad, y puede surgir la duda de que exista un gusto y una “elección” individual frente al consumo. Estas “preferencias” serían altamente predecibles si conocemos el capital económico y social de las personas, es decir el origen social.

Actualmente, existen creencias previas sobre lo que es correcto o incorrecto desde el punto de vista nutricional, lo que es recomendable o no para la salud, o lo que tiene más valor de prestigio. El mito alimentario resulta ser muchas veces, de personas con un cierto grado de ignorancia, por el alejamiento entre la producción de alimentos y el consumo (ej, en una encuesta en la que se preguntaba a los niños la procedencia de la leche, contestaban que del tetra brick), por la pérdida de la transmisión de conocimientos sobre alimentación a los niños, debido a la desintegración familiar, también por las creencias erróneas, influenciadas por publicidades engañosas, intereses comerciales y económicos (7). Este conjunto de valores predisponen a desajustes y sesgos tanto en una encuesta cuantitativa en estudios cualitativos por lo que deben ser tenidos cuidadosamente en cuenta al momento de la investigación (8).

El estudio de los significados de los alimentos constituyen en sí mismo un objeto complejo, en el que confluyen aspectos de diferentes naturalezas: ética, religión, diferenciación social, discriminación, desigualdad, satisfacción individual, social, identidad, etc. y resulta difícil de abordar justamente porque en este objeto se ponen en juego cuestiones de ética, de moral, de prestigio y estatus, o de identidad individual y colectiva.

Es interesante abordar el significado de los alimentos en los niños para poder acceder a otra perspectiva, diferente a la que obtendremos de sus padres, influenciados por los sesgos antes descritos. Estos significados y conocimientos se conforman en la interacción entre el medio familiar, escolar y los medios de comunicación, y por lo tanto conocerlos nos permite acceder a

fragmentos de los discursos dominantes en estas intersecciones, evitando en alguna medida los sesgos que se observan en los adultos para expresarse en relación a lo alimentario (9).

Este tipo de conocimiento se aborda a partir de investigaciones cualitativas, metodología de investigación social orientada a comprender el punto de vista de la gente, a captar las acciones y experiencias de las personas en sus propios términos, es decir, cómo los miembros de un grupo ven, sienten, experimentan y construyen su mundo cognitivamente. En otros términos, cuáles son los significados atribuidos al mundo que nos rodea y a las acciones propias y ajenas (10).

### **Evoluciones Alimentarias**

A lo largo de la historia de la alimentación hubo tres grandes variaciones que modificaron el sentido de la comida y consecuentemente con ello, produjeron cambios en el estilo de vida de aquellas poblaciones.

El primero es el pase de vegetarianos a Omnívoros, cuando hace alrededor de 2,5 millones de años, el hombre del paleolítico pasa de alimentarse principalmente de vegetales a incluir en su dieta las proteínas y ácidos grasos de la carne. Permitiendo así, el proceso de encefalización, con el coeficiente más alto de los mamíferos. Esta alimentación variada, hace que el acto alimentario se transforme en colectivo y complementario. La forma dominante de comer fue a partir de ese momento la comensalidad (prácticas colectivas para conseguir y compartir la comida).

Los modelos de alimentación paleolítica producido por antropólogos, se resumen a ensalada con bife (5) (siendo la primera la más abundante en el plato). Una dieta basada en vegetales de hojas y brotes tiernos; frutas, semillas y tubérculos de consumo estacional y poca carne, especialmente magra (ya que el animal de caza tiene poca grasa). Esto traducido a nutrientes serían muchas vitaminas, minerales, y fibras, pocas proteínas e hidratos de carbono, y prácticamente nada de azúcares y grasas. A este tipo de alimentación, se les suma una incrementada actividad física, debido a que caminaban varios kilómetros en busca de sus alimentos, lo que dio como resultado seres esbeltos, de cuerpos altos, magros, flacos y fibrosos (11).

Hace unos trece mil años, debido a las temperaturas incrementadas que comenzaron a cubrir toda la tierra, los glaciares se agotaron, los bosques suplantaron a las llanuras cubiertas de hierba y los grandes mamíferos se extinguieron. Esto produjo el cese de la cultura de caza mayor, lo que favoreció el pase de cazadores recolectores a agricultores. Hubo cambios enormes en la alimentación. En las costas se comenzaron a consumir los pescados y mariscos, en las llanuras a domesticar las plantas, lo que produjo el advenimiento de la agricultura. El pasaje de la alimentación basada en vegetales y carnes magras a cereales y tubérculos (hidratos de carbono)

combinada con el asentamiento en aldeas (lo que produjo una reducción de la tasa de actividad física), trajo una modificación en el cuerpo de los cazadores. Este régimen alimentario basado en el consumo exclusivo de hidratos de carbono, complementado con algún producto del pastoreo, llevó a que la dieta se restringa a un “alimento principal” (staple food), y cuando faltaba el “staple” o el complemento apareciera el hambre. Esto afectó negativamente a las personas, ya que quedaban condenadas a la desnutrición crónica por falta de micronutriente, reduciendo así un promedio de 20 cm la altura del individuo y acortando aproximadamente 5 años la vida media.

Con la Revolución Industrial, se produce el pase de Agricultores a Industriales en donde nuevamente cambia drásticamente el tipo de alimentación de la población. Esta revolución crea una nueva relación entre población, producción, distribución y consumo alimentario. Este advenimiento de la modernidad produjo que las sociedades occidentales recuperaran niveles de calidad de vida similares a los del paleolítico (aunque con más horas de trabajo) y una esperanza de vida sin precedentes en la historia.

La alimentación industrial cambia nuevamente el concepto de alimento. En principio se transforman los formatos dominantes: de alimento fresco a industrial, el producto deberá ser conservado (en latas, vidrios, hielo, al vacío, esterilizado, etc.) producido y procesado mecánicamente, transportado hacia donde pueden pagarlo, comercializado a través de mercados mayoristas y minoristas, ligados a concepciones falsas o disociados de la calidad del alimento a través de publicidades engañosas. Las transformaciones comerciales de los alimentos los harán tan extraños al comensal medio que se necesitarán aparatos científico, tecnológicos y políticos que aseguren que son comestibles seguros y sanos.

Otra característica de la alimentación industrial es la desestacionalización alimentaria, donde se puede comer duraznos en invierno. Los alimentos son transportados, conservados y comercializados donde puedan pagarlos. La cantidad y variedad de alimentos aumenta, no solo la producción sino también la productividad y los ciclos estacionales que habían delimitado la alimentación humana desaparecen. Este hecho genera en los finales del siglo XX que la producción total equipare las necesidades de la población.

La alimentación industrial da lugar a un profundo desconcierto en la población: como comensales no sabemos qué comemos. No conocemos el origen de los alimentos si son naturales o artificiales, ni las modificaciones que sufrieron en su producción, los genes extraños de los alimentos transgénicos, los pesticidas, hormonas, fertilizantes, que se hayan integrado al producto, ni las sustancias que se le agregaron para su envasado y conservación ya sean colorantes,

saborizantes, conservantes disminuyendo de esta manera las cualidades gustativas y generando inseguridad en la inocuidad de su envoltorio.

Con esta crisis de la era moderna, se comienza a diluir la comensalidad, evadiendo el control social y situándose en el individuo. El tiempo, ligado a la producción, “organiza” el día en horarios imposibles y, las distancias urbanas separan al comensal de la mesa hogareña. Poco a poco se instalan formas de consumir alimentos alejados de toda regla del buen comer, con que todas las culturas designaban lo “políticamente correcto” en ese rubro. De esta forma, aparece un comensal solitario, consumiendo una comida procesada mecánicamente, indiferenciada, industrial, con la ilusión de haberla elegido. Se rompe entonces la Gastronomía y aquella gramática culinaria que la constituía (12).

### **Relación entre cultura, sociedad y alimentos**

En todas las sociedades se atribuye una relación mágico-médica a los alimentos, aunque la misma no esté claramente especificada. La socialización del niño dentro de una determinada cultura, el contacto con los sabores y texturas construyen los patrones alimentarios individuales que caracterizan la alimentación de un grupo, haciendo que sus integrantes se sientan “*emocionalmente ligados a las costumbres alimentarias de su infancia*”. A su vez, el consumo de los alimentos expresa el lugar que ocupa cada persona en la sociedad y activa la búsqueda de cierta reputación y diferenciación social.

Los diferentes modelos alimentarios que prevalecen en una cultura se relacionan directamente con las restricciones y facilidades ecológicas que varían de acuerdo a las zonas, es por esto que los alimentos preferidos son aquellos en los que la relación costos-beneficios -en donde se incluyen el esfuerzo de mano de obra, los costos de producción y elaboración y la obtención de materia prima más económicas y nutritivas y los efectos contraproducentes sobre el medio ambiente- es más favorable. Para poder calcular los costos-beneficios de los alimentos, se deben distinguir entre los resultados que se pueden obtener a corto y largo plazo, y además tener en cuenta que los alimentos son suministros de nutrientes al cuerpo pero a su vez, para a unos pocos, representan el poder y la riqueza.

Al estudiar el problema alimentario, hacemos foco principalmente en los vínculos dependientes unos de otros que existen entre la cultura, las ideas y creencias en relación con la alimentación. Estos aspectos deben entenderse con varios elementos, ya sean a nivel de la experiencia de los diferentes grupos sociales; en el que entrarían categorías de salud y enfermedad, y concepciones religiosas; o a nivel material y práctico en el que intervienen la producción de alimentos (se

incluyen técnicas culinarias), los recursos disponibles, la elaboración, el almacenamiento, conservación y la tecnología para exportar los productos.

Dentro de los elementos culturales ligados a los alimentos, podemos nombrar los más usuales: hábitos alimentarios y reglas culturales que advierten pautas de cómo debe comer; las diferentes perspectivas sobre los alimentos; las actitudes y creencias atribuidas a los mismos que difieren en los sujetos, por ejemplo algunas personas no consumen determinados productos debido a tradiciones o cuestiones religiosas, o porque son tabúes o prohibiciones dentro de su grupo social (13).

### **El gusto y sus orígenes**

Los orígenes del gusto tienen lugar en el útero materno, donde hay sustancias que atraviesan la barrera de la placenta (ajo, limón, ají, etc.) y ponen en contacto al feto con sustancias químicas que después serán reconocibles. Pero la madre come eso porque lo puede comprar, porque está en ese lugar y no en otro, de manera que el bebé con ese primer mapa gustativo también recibe su primera lección de nivel social y acceso a la alimentación. Dichas sustancias se ampliarán en la lactancia, ya que la leche materna sufre cambios de sabor ante ciertos consumos maternos, y será reforzada, al compartir la alimentación familiar, atravesada de relaciones sociales. Debido a esto, el guiso del que se separan algunos alimentos y se pisan o cortan para adecuarlos al consumo infantil no sólo hablan de la calidad de los nutrientes que se ofrecen, sino también de las relaciones sociales que hicieron que ese pequeño comensal comiera eso, ya sea por la educación y los ingresos que hacen que esa madre, en esa familia o grupo social, encuentre “normal” alimentarlo así. Si el niño consume todos los días la misma comida con los mismos ingredientes, con un número limitado de productos, ese niño considerará “normal” a esos alimentos, construyendo un gusto habitual que cuando crezca lo confrontará con las preparaciones y platos de las familias de sus amigos, parientes y vecinos, pertenecientes a su entorno (por ejemplo el comedor de la escuela, cuyas preparaciones también varían de acuerdo a la posición social de sus alumnos). En ese compartir con los otros la misma comida, encontrará la legitimación que necesita para pertenecer o diferenciarse de los otros.

Cuando se quiere lo que se come y se aprecian los sabores de lo que se puede comer, se puede observar como la construcción social del gusto es formar al comensal para comer según su situación social, que dependen del ingreso, de la capacidad de compra y de la educación.

Las sociedades son las encargadas de construir el gusto de manera indeterminada, por lo que se come de acuerdo a lo que el sistema, impone o ha enseñado acerca de las clasificaciones de la comida y los derechos de los comensales sobre ella, quienes describirán que comen determinados alimentos porque les gusta, sin percatarse que esos alimentos son lo que están disponibles en la

cultura, siendo ella la responsable de la construcción social del gusto, la que marca lo que se debe consumir.

En las pampas Argentinas, en Australia o Mongolia, es más fácil alimentarse con carne que con cereales ya que resulta conveniente criar herbívoros, debido a que las condiciones ecológicas son accesibles y además porque les conviene económicamente y son razonables en cuanto a nutrientes. Esta construcción del gusto fue transmitido a todas las sociedades, pero como una elección propia y no como resultado de las posibilidades de su cultura.

Según la posición social de cada individuo, existen dos grupos sociales, los que pueden elegir ante una paleta abundante e ilimitada, quienes elegirán alimentos que les otorguen mayor prestigio o los que están condicionados por sus ingresos y ven limitada su ingesta. En la actualidad, son muchas las personas que defienden sus gustos como algo electivo y personal, que en realidad es subjetivo pero siempre basándose, como se dijo anteriormente en la ubicación y tiempo en el que se encuentre cada sociedad.

Históricamente la construcción del gusto recaía en las mujeres, eran las encargadas de formar los grupos sociales, que en su función de madres-cocineras adaptaban sus patrimonios a la mesa, utilizando en las cocinas, gustos dominantes o supletorios. En aquellos tiempos, los que formaban al comensal y prescribían cómo se debía comer eran los de la clase social superior (quienes eran mayoría), las religiones y los mandatos médicos.

En la posmodernidad esto se ha modificado notoriamente, ya no tienen peso las regulaciones religiosas y las madres-cocineras se han desplazado de la función de síntesis de grupos, actualmente es el mercado quien construya socialmente el gusto. Estos, no nos venden alimentos nutritivos, sino mercancías o llámese también comida chatarra ya sean, envasados, azucarados, coloreados, inflados o saborizados quienes delimitan la dieta industrial. La sociedad come lo que puede, no se conoce lo que se consume ni las formas de proceso de elaboración y la capacidad material y simbólica se ve limitada al elegir lo que nos venden y no lo que realmente alimenta, por lo que el vínculo entre nutrición, salud y alimentación industrial es inexistente. Este proceso se prolonga a nivel mundial, a través de las publicidades que son sustentadas por los múltiples mercados, estableciendo así los gustos por la comida chatarra. Estos comerciales dan sentido a los productos que se quieren vender, contando historias divertidas y tentadoras de los productos creando así las representaciones culturales y disminuyendo el valor de los alimentos frescos y tradicionales (14).

### **El gusto: equilibrio industrial**

En la actualidad, la industria alimentaria se enfoca principalmente en los niños, a quienes las publicidades tienen como objetivo, ya que son una población fácil de convencer, sin tener en cuenta que los gustos que adquieran en la niñez son los marcadores potenciales de la vida adulta. Les ofrecen alimentos dulces, coloridos y fáciles, relacionando al color con el sabor (rojo-frutilla) por ejemplo una cajita coloreada llena de comida chatarra es más sencillo y deseable de compartir entre sus pares que una manzana. Además les infunden que son ellos los que deben elegir su comida. Las madres son las encargadas de transmitir a los niños la diversidad de sabores existentes en la propia cultura, enseñándoles a comer de todo, preparando el camino para los buenos y malos tiempos, para que en caso de escasas de posibilidades se pudiera aceptar lo que se consigue. Pero esto no siempre es así, ya que debido a la falta de conocimiento y saberes de las madres hace que ellas no se sientan capaces de enseñar a sus hijos a comer. En este hecho se encuentra muy influenciado el equipo profesional médico, quienes constantemente están capacitando a las madres, acerca de cómo comer y cómo vivir sin percatarse de toda la experiencia que ellas portan consigo. Por todo lo expuesto, los niños se sienten capaces de elegir su propia comida a través de publicidades engañosas.

Cuando hablamos de construcción del gusto, debemos analizar una de sus variables dominantes: el nivel de ingresos, que está íntimamente relacionado con el precio de los alimentos y la capacidad de compra. Esto indudablemente nos lleva a realizar el siguiente análisis: ¿por qué la dieta de los pobres se basa exclusivamente en pan, papas y fideos? Esto se debe a que ellos buscan precios, cantidad y satisfacción antes que calidad nutricional. Son conscientes de que deben comer carne, frutas y verduras, pero si basaran su alimentación en estos alimentos podrían comer la mitad del mes.

Para promover una alimentación saludable, primero se debe analizar el precio de los productos frescos y naturales (que sobrepasan ampliamente el de la comida chatarra), la saciedad que otorgan, el tiempo de preparación que requiere, la reputación social que produce entre los pares elegir esa comida saludable y las publicidades engañosas quienes son las encargadas de caratular al alimento sano como insípido, tedioso y laborioso ofreciendo productos divertidos, sabrosos y fáciles de preparar. Para poder obtener buenos resultados, que la sociedad logre construir un gusto saludable, se debe trabajar sobre los aspectos simbólicos de la cultura alimentaria industrial, ofreciendo alimentos que requieran menor trabajo para la madre-cocinera por ejemplo verduras frescas limpias y fraccionadas de lo contrario, serán ellas mismas las que perjudiquen esta recuperación del gusto.

Los alimentos tienen diferentes usos:

- Sirven para comer

- Indican el status del comensal
- Sirven como recompensa

Estos aspectos materiales de la alimentación, forjan sus propios principios de inclusión de una determinada cultura, y por supuesto los de exclusión.

No se puede estudiar a la persona como sujeto individual separado del medio social, porque estaríamos culpando y responsabilizando al individuo de su propia aflicción. Si la persona tomara una conducta diferente al estilo de vida de su grupo podría correr el riesgo de ser excluido.

*“Mientras la epidemia de la obesidad se considere un problema de los pacientes y no de la sociedad que les sirve en bandeja las condiciones de su obesidad, no generará acciones políticas para transformar las fuerzas sociales que la condicionan”*. Al estudiar las causas sociales para poder desplegar acciones saludables debemos abordar al mercado y su producción como principales incitadores de consumo, los precios atribuidos a los alimentos por los productores (a quienes les interesa únicamente obtener una buena retribución) y la distribución inequitativa (que produce hambre en la población rural y obesidad en la población urbana) (14).

### **Ente regulador de la conducta humana**

Las normas sociales controlan la conducta humana, provienen de los padres o pares, son empleadas por un grupo quienes las pueden agregar a las que ya poseen o descartarlas para diferenciarse de otros y se transmiten a través del lenguaje no verbal para estipular qué valores, creencias, actitudes o conductas son adecuadas o inadecuadas de acuerdo a su cultura. Están estipuladas sanciones severas para todo aquel que no cumpla con las reglas.

Dentro de la norma alimentaria encontramos: el peso de una población, el volumen de las raciones, el tamaño de los paquetes de comidas que ofrece la industria alimenticia, los hábitos que los medios de comunicación transmiten a la sociedad y las normas de salud, ya sean nacionales o mundiales.

Las normas son reforzadas por el incentivo, si ésta es clara, fuerte y si se obtiene algún premio al cumplir con una norma, la persona la utilizará como guía conductual (15).

### **Hábitos Alimentarios**

Los hábitos alimentarios son el resultado del comportamiento más o menos consciente y siempre repetitivo, que conduce a la gente a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú. Empieza a formarse desde el momento del nacimiento y se desarrollan durante

toda la infancia, especialmente en la adolescencia, estando hasta ese momento determinado por la familia o personas de su entorno.

La alimentación constituye una de las múltiples actividades de la vida cotidiana de cualquier grupo social, y adquiere un lugar central en la caracterización biológica, psicológica y cultural de la especie humana. Por lo que los alimentos no son sustancias que sirven exclusivamente para nutrirse ni la alimentación es un hecho exclusivamente biológico.

Desde el punto de vista antropológico una característica importante de la alimentación es que las formas culturales de comer terminaron condicionando la necesidad biológica de hacerlo.

La alimentación es una de las actividades estructurales y estructurantes de las sociedades humanas. Lo es desde el punto de vista individual porque socializa y encultura al niño, y desde el punto de vista colectivo, porque simboliza y traduce en sus reglas el éxito de la cultura sobre la naturaleza. Es una de las principales prácticas que contribuye a socializar a los individuos en su comunidad, y por lo tanto al mantenimiento de la estructura social y en consecuencia al sistema social. Las prácticas alimentarias son primordiales en el establecimiento y mantenimiento de la sociabilidad humana, en el intercambio personal y en la reciprocidad.

En este proceso de socialización, que ocurre principalmente en el medio familiar alrededor de la comida en común, se conforma el gusto y la aceptabilidad de lo comestible, y de esta manera frente a la universalidad de la necesidad de alimentarse, existen infinitas formas de satisfacer a la biología que se conforman culturalmente y están socialmente controladas (8).

Todos los grupos sociales establecen a través de la práctica cotidiana quién puede comer y qué, y así existen "comidas de ricos", menús apropiados para los niños, los adolescentes y los ancianos y más allá de la base biológica, lo que es gustoso y apetecible para un grupo no lo es para los otros (12).

De esta manera lo que es aceptable de ser comido para una sociedad, y dentro de ella, en un segmento determinado, se va conformando en cada individuo en el proceso de socialización principalmente familiar, y el gusto en su función estructurante es también una marca de identidad y de inclusión en el grupo social. Las prácticas alimentarias han servido, históricamente, para marcar las diferencias étnicas y sociales en la medida en que constituyen una vía para clasificar y jerarquizar a las personas y a los grupos, así como para manifestar las formas de entender al mundo.

El comer constituye un marcador de pertenencia, a la vez que de inclusión y de exclusión social: se consumen aquellos platos que se consideran propios; incluso en las modernas sociedades urbanizadas e industrializadas, en las que se han generalizado modelos culturales que tienden a borrar cualquier originalidad regional o nacional, la cocina se convierte en un medio de

diferenciación social y de marcador de identidades. Los alimentos se van “cargando” de sentidos no sólo nutricionales, sino también sociales e identitarios.

La alimentación también constituye una vía privilegiada para reflejar las manifestaciones del pensamiento simbólico y una forma de reflejar la realidad. Creamos categorías de alimentos y mediante estas clasificaciones construimos las normas que rigen nuestra relación con la comida y con las demás personas, de acuerdo, también, a sus categorías.

Por su naturaleza social las clasificaciones alimentarias son históricas, relativas y propias de cada sociedad en un tiempo y espacio determinados, y actualmente estamos asistiendo a cambios profundos en los modos de relacionarse con la alimentación y con los alimentos (8). Estos cambios, son responsables de las enfermedades crónicas no transmisibles que actualmente se encuentra en forma creciente, y afectan de manera diferente a todos los grupos sociales, en función tanto del hecho material del alimento -accesibilidad, procesos crecientes de industrialización, redes de comercialización, etc., como del nivel simbólico que se construye alrededor de la mesa familiar y bajo la mirada de los medios de comunicación y la publicidad (12).

La disponibilidad de alimentos determina en gran medida los hábitos alimentarios y varía en las diferentes regiones, países, comunidades y hogares y está limitada tanto por la oferta real que es la cantidad y tipos de alimentos, como por la oferta cultural que son los alimentos considerados comestibles, dañinos e inaceptables. La oferta real se refiere a la posibilidad de adquirir los productos en el mercado; y la oferta cultural a la posibilidad de adquirirlos conforme al grado de aceptabilidad cultural. La disponibilidad física de los alimentos se modifica según aspectos geográficos, económicos, sociales, tecnológicos, etc (16).

Otro aspecto de mucho peso, que también influye en la formación de los hábitos alimentarios, es la adquisición de los alimentos en el hogar, hoy el factor económico es determinante en la elección de las comidas y la gente come lo que más le agrada y lo que a su juicio facilitará en mayor grado su búsqueda a la felicidad; pero sabe que debe ajustarse a su bolsillo y, por lo tanto, come y bebe solo aquello que puede pagar. La adquisición de alimentos a nivel familiar depende de varias circunstancias, entre ellas: el poder adquisitivo, las necesidades alimentarias, la producción familiar interna, las motivaciones individuales y grupales (17).

### **Influencia de la familia en el desarrollo de hábitos**

Los hábitos dietarios, las preferencias alimentarias y las motivaciones de los padres son transmitidos a sus hijos, forjando así modelos de consumo, que por ensayo y error se convertirán en sus estilos de vida. La conducta alimentaria comienza en casa, desde que los niños dependen de sus

padres para cumplir sus necesidades básicas, ya que ellos les proveen alimentos, las primeras experiencias, los incentivan y les dan recompensas, controlan el consumo de los pequeños, la disponibilidad de insumos en el hogar, la accesibilidad a los mismos, la composición de las comidas y los ayudan a socializarse con sus pares. Los chicos, por su lado heredan los hábitos ya sean saludables o no. Esto dependerá también, de la actitud que tomen los padres frente a la enseñanza de sus hijos, si ellos adoptan un estilo autoritario es probable que el chico adquiera conductas no saludables, en cambio el método flexible se asocia a la alimentación saludable y reforzamiento positivo. Los hábitos nutricionalmente negativos, como cualquier otro hábito, pueden ser cambiados por las personas que los tienen, <sup>(15)</sup> pero no todo cambio es deseable y no todo nuevo hábito alimentario es bueno, como la rápida extensión del uso de fórmulas infantiles o de leche animal para los biberones, en vez de amamantar a los bebés <sup>(16)</sup>.

Con respecto a las preferencias alimentarias de los niños, algunas pocas se mantienen desde el útero a lo largo de la vida, la gran mayoría presenta una fuerte inclinación hacia lo dulce o hacia lo conocido, mientras que otros tienden a rechazar lo nuevo. El rechazo inicial de los alimentos nuevos o desconocidos se denomina neofobia, la cual tiene dos períodos críticos; el primero, cuando se introducen alimentos semisólidos a los niños pequeños, a lo largo del primer año de vida y el segundo, ocurre alrededor del tercer año, coincidentemente con la etapa de rebeldía y desarrollo del yo. Es probable que la neofobia sea un mecanismo de defensa para proteger al niño de la ingestión de sustancias nocivas y la misma se vence mediante influencia de sus pares y de la la exposición reiterada a un alimento.

No debemos olvidar, la gran influencia que tienen los medios de comunicación en la construcción del gusto y de los hábitos nutricionales, pero aún en estos casos la familia sigue siendo fundamental para filtrar, reforzar y legitimar estos mensajes.

A pesar de que los padres son los encargados de controlar el consumo de sus pequeños, nuestro organismo, desde que nacemos, está capacitado para autorregular la ingesta de acuerdo al registro de hambre y saciedad. Pero los niños, con el fin de obtener una recompensa por un determinado comportamiento (como mencionamos anteriormente) dejan de responder a sus propios registros corporales y comienzan a guiar su alimentación de acuerdo a las señales del medio que lo rodea.

Por todo esto, es de gran importancia capacitar a los padres para que puedan acompañar a sus hijos a adoptar preferencias alimentarias saludables, alentando siempre al consumo de nuevos alimentos, alejándolos de la neofobia. Y también para que los niños no pierdan la capacidad del autocontrol <sup>(14)</sup>.

## **Desarrollo de la conducta alimentaria**

La alimentación es parte de la socialización de un individuo al que desde niño sus padres le transmiten gustos, preferencias y hábitos de consumo; (18) se deben distinguir estos tres términos que se confunden a menudo; el primero es el uso que se refiere a si una persona o grupo consume un alimento en particular y en qué cantidad; el segundo es la preferencia que implica una situación de elección y se refiere a cuál de dos o más alimentos se escoge, ya que uno puede preferir la batata a la papa pero consume más papa debido a su precio o a su disponibilidad y por último el gusto que hace referencia a una respuesta afectiva a los alimentos y constituye uno de los determinantes de la preferencia. Que una comida le guste a una persona significa que las propiedades sensoriales de la comida producen placer a esa persona pero que un alimento se perciba como beneficioso para la salud puede constituir un determinante decisivo de la preferencia o del uso, aunque puede tener poco que ver con el gusto y por lo general se come lo que se prefiere y se tiende a preferir lo que gusta (19).

Los primeros años son ideales para proporcionarles la información sobre la nutrición y favorecer las actitudes positivas ante todos los alimentos; la comida puede usarse para aportar nuevas experiencias cotidianas al niño pequeño, en edad preescolar y para favorecer el desarrollo del lenguaje, la cognición y las conductas de autoayuda como por ejemplo el etiquetado, descripción de formas, tamaños, y colores, características, colaboración en la preparación y sabores (20). Esta etapa de adquisición de pautas familiares comienza alrededor del año del niño y se prolonga hasta los 7 u 8 años de edad y a partir del año, los mecanismos fisiológicos han alcanzado prácticamente la maduración y la eficiencia de un adulto, por lo que este momento es ideal para establecer hábitos alimentarios saludables que sean capaces de persistir a lo largo de la vida, constituyendo una inversión a largo plazo sobre su salud y calidad de vida (21).

La actitud ante la comida de los padres es un factor predictivo potente de los gustos y aversiones de alimentos y de la calidad de la dieta en los niños de edad preescolar, pero al contrario de la creencia común, los niños pequeños no tienen la capacidad innata de elegir una dieta nutritiva y equilibrada; una relación positiva con la alimentación es responsabilidad compartida de los padres y los niños (22).

Entre los tres y cinco años la conducta alimentaria le debe dar la oportunidad de desarrollar habilidades para alimentarse, aceptar una variedad de alimentos y socializar en torno a la comida. Las comidas familiares juegan un papel decisivo en la transmisión de hábitos y costumbres alimentarias, a la vez que otorgan al niño seguridad y sentido de pertenencia a su familia y a su grupo social, el niño de uno a cinco años centra su interés en socializar más que en alimentarse.

En esta edad está desarrollando sus capacidades manipuladoras, el manejo de los utensilios de mesa, así como la manipulación de los alimentos produce sensaciones gratificantes en el niño, es capaz de manejar cuchara y tenedor y, alrededor de los 5-6 años, también el cuchillo, lo que va a permitir que pueda comer solo. También es capaz de comunicar verbalmente sus preferencias o rechazos alimentarios que, en muchos casos, suelen tener que ver con la expresión de sus sentimientos de autonomía e independencia y es muy frecuente que eviten los alimentos desconocidos y en ocasiones, estos rechazos pueden confundirse con signos de aversión (23). En el momento de introducir nuevos alimentos se recomienda, observar en qué momento del día el niño está más dispuesto a probar un alimento nuevo, ofrecerle alimento cuando tenga hambre, pero no demasiada, darle el nuevo alimento junto con otros que ya conoce, servirle una porción pequeña del nuevo alimento y no forzarlo a que lo pruebe, ya que es capaz de distinguir cuando se lo está tratando de forzar (24).

Los niños en edad preescolar responden todavía a señales de apetito y saciedad, y no a señales externas que tienen más que ver con el horario o con lo que conviene comer en cada comida, esto hace que la cantidad de comida varíe considerablemente de unas comidas a otras. La madre alimenta al hijo de acuerdo a sus valores, creencias, costumbres, símbolos, representaciones sobre los alimentos y las preparaciones alimentarias. Por ejemplo las representaciones que tiene ella sobre el cuerpo ideal del hijo pueden corresponder a la de un niño obeso y por lo tanto su perfil de alimentación ideal irá acorde con tal percepción, las porciones de alimentos tenderán a ser mayores que las recomendables y exigirá al hijo que deje el plato vacío (19). Debe desaparecer la idea o creencia de que la “gordura” en los niños es sinónimo de salud, o que con la edad reducirán de peso.

Teniendo en cuenta que los niños aprenden por imitación y copiando las costumbres alimentarias del seno familiar, los padres deben mostrar normas dietéticas saludables para que el niño las adquiera en este período de la vida, y así prevenir problemas alimentarios que tienen sus orígenes en etapas tempranas; (25) se deberá enseñar a los progenitores a respetar las predilecciones alimentarias de sus hijos, a no usar jamás la comida como recompensa, castigo o soborno, ya que las comidas que se usan con este fin terminan siendo las preferidas de los niños y viceversa, aquellas que se pretenden que sean ingeridas, las rechazadas (26).

Las motivaciones individuales determinan también la conducta alimentaria. Ésta se inicia por motivaciones básicas que derivan de sus necesidades personales, inclinaciones, urgencias y deseos, las cuales están relacionadas con aspectos cognoscitivos como percepciones personales, recuerdos, juicios y pensamientos. Lo mismo sucede con el conocimiento que se tenga sobre el valor nutritivo de los alimentos, mientras mejor se conozca el valor nutritivo y su función en el mantenimiento de

una buena salud, mejor será su elección, preparación y consumo en el hogar, formando hábitos deseables para todo el grupo familiar (28).

### **Conducta alimentaria en el niño de edad preescolar**

El patrón internacional de crecimiento infantil referido a los lactantes y niños pequeños difundido por la OMS afirma que *“las diferencias del crecimiento infantil hasta los 5 años dependen más de la nutrición, las prácticas de alimentación, el medio ambiente y la atención sanitaria, que de factores genéticos o étnicos”* (20).

Es responsabilidad de los padres guiar a los niños en las elecciones alimentarias, resaltando especialmente los aspectos positivos de los alimentos como el buen sabor, lo placentero y saludable, y no sólo el contenido de grasa calorías y colesterol. Es responsabilidad de los chicos aprender a decidir qué alimentos comer y en qué cantidad, dentro del marco de una alimentación adecuada (22). Los niños en edad preescolar tienden a variar considerablemente su ingesta de alimentos a lo largo del día, pero la ingesta calórica diaria total se mantiene constante; con su menor capacidad gástrica y el apetito variable, estos niños comen mejor con raciones pequeñas de comida que se les ofrece entre cuatro y seis veces al día. Las meriendas son tan importantes como las comidas, porque contribuyen a la ingestión de nutrientes diaria total. Los refrigerios que se deben elegir son los ricos en nutrientes y con pocas probabilidades de favorecer la caries dental como fruta fresca, queso, verdura cruda, leche, galletas integrales y copos de cereales. A menudo requieren un sentido del orden en la presentación de la comida y muchos niños no aceptarán los alimentos que se estén tocando en el plato y tampoco son muy aceptados los platos combinados o guisos con alimentos que no pueden identificar, pueden dejar sin comer las galletas rotas o rechazar el sándwich porque no está bien cortado (23). A los tres años se debe comenzar paulatinamente a limitar el consumo de grasas saturadas, trans, azúcares y bebidas azucaradas; a los niños de esta edad se les debe regalar libritos, lápices y papel, no golosinas que destruyen dientes y que promueven la obesidad. Todos quienes tienen relación con los niños deben colaborar en esta actitud. Es la edad en que chizitos, papas fritas y palitos comienzan a rondar a los niños en la casa, en el jardín, en los cumpleaños. La prevención debe ser tempranamente instaurada, fomentando el consumo de frutas y de alimentos de fiesta con un contenido moderado a bajo de grasas y azúcares; se debe continuar con la incorporación de alimentos y comidas nuevas, reiterándolos aún ante negativas del niño. El progenitor o cuidador masculino, así como cualquier otro mayor importante, son críticos a la hora de influenciar preferencias o rechazos de alimentos o comidas, sobre todo de verduras, hortalizas, verduras de hojas y frutas; su actitud en la mesa y forma de comer, son indagados por los pequeños.

Es el momento de incorporar juegos en los que haya gasto de energía que son útiles para el desarrollo de aptitudes físicas que tanto influirán en la salud y calidad de vida del futuro adulto.

A partir del cuarto año sus compañeros y la escuela comienzan a ser influyentes; de ello se adquirirá nuevas preferencias y actitudes hacia la comida y la actividad física; la escuela y el jardín deberán hacer educación alimentaria a través de láminas, dibujos, cantos y juegos. La actividad recreativa con juegos que impliquen actividad física deberá ser parte de la vida cotidiana, más si son compartidos con la familia (25).

Los niños tienen un excelente potencial para hacer una buena dieta; el ambiente en que crecen y los modelos que los influyen determinan que adopten conductas alimentarias poco saludables. La presión para que el niño acepte un alimento se asocia con una menor ingesta de frutas y verduras y con niños con una alimentación selectiva; por el contrario al restringir un alimento aumenta la preferencia por el mismo y promueve el consumo de éstos, incluso en ausencia de apetito. En algunos casos el niño puede hasta fallar en el control de su ingesta, ya que cuando tiene acceso al alimento prohibido lo consume de manera descontrolada sin respetar sus señales internas de apetito-saciedad; es común también que los padres utilicen como premio los alimentos que por otro lado limitan, logrando aumentar de esta manera la preferencia del niño a los mismos. El conocimiento de cuáles son los alimentos para el desayuno o para la cena, sólo se adquiere definitivamente a los 5-6 años (29).

### **Marco conceptual de Lund y Burk**

Como se menciona en investigaciones anteriores, Lund y Burk analizaron que la conducta alimentaria de un niño se inicia por motivaciones básicas que derivan de sus necesidades, inclinaciones, urgencias y deseos, que a su vez dependen de procesos cognoscitivos (percepciones, recuerdos, juicios y pensamientos). Las asociaciones entre las motivaciones y conocimientos dan lugar a decisiones y acciones. Numerosos factores regulan directa o indirectamente este esquema central, entre los más importantes se encuentran los conocimientos, creencias, actitudes, valores, la disponibilidad de alimentos, el ámbito escolar y familiar. Se perciben orientaciones alimentarias en la escuela (ya sean correctas o no), también de la familia el niño recibe conocimientos y actitudes que serán reforzados o modificados según la estructura y organización familiar, la posición social y económica y hasta por la movilidad, tan importante en las familias de migrantes (30).

Entre las necesidades incitantes de motivación se encuentran:

- Las biológicas del alimento, incluyen todas las características del niño que estipulan sus requerimientos de nutrientes y de energía. Estas necesidades son indicadas por las variables: sexo, edad, estado de salud y clasificación nutricional de acuerdo a la relación peso–talla.
- Las necesidades psicogénicas están asociadas con la parte afectiva, la necesidad de afirmación y defensa del ego. Estas necesidades están indicadas por variables tales como el grado de supervisión de los padres a la hora de las comidas, el nivel y frecuencia de la acción de refuerzo o castigo en relación con el tipo y cantidad de alimento que el niño come o la forma en la que come y la importancia que se le da a los alimentos como "recompensas o castigos".
- Las necesidades sociogénicas incluyen aquellas variables que reflejan las relaciones del niño dentro de la situación social de la familia. Estas necesidades son evaluadas con variables tales como la frecuencia con la cual la familia se reúne para comer, la compañía de otras personas a la hora de las comidas, la cantidad y naturaleza de la conversación durante las comidas (31).

Por otra parte, los valores relacionados a los alimentos son numerosos, entre los más importantes están el sensorial, el económico, su relación con la salud y el status social. Algunos son emocionales y otros intelectuales, que se mezclan para modelar la motivación al consumo. Los valores evolucionan continuamente y resulta dificultoso distinguirlos porque casi siempre son subconscientes y difíciles de verbalizar, por lo que es necesario expresarlos a través de la conducta (30).

## ESTADO DEL ARTE

Datos de gran importancia para el tema en estudio, fueron aportados por una investigación realizada en el año 2008 (Londoño Gloria, Lombo Gladys, Fiesco Martha, Barriga Martha, Moreno Diana) en la Universidad de Antioquia, Medellín en Colombia. El título del estudio fue: “Caracterización de hábitos alimentarios y estilos de vida de los niños del Jardín Vaticanitos”, y su objetivo se basó en caracterizar los hábitos alimentarios y estilos de vida de 35 niños de dicho jardín de entre 1 y 11 años, seleccionados mediante muestreo estratificado proporcional aleatorio, tomando como marco conceptual el modelo de Lun y Burk el cual describe desde el punto de vista medio ambientalista la interrelación existente entre la familia, el ámbito escolar, y cómo influyen estos aspectos en la conducta alimentaria de un niño. Se trató de un estudio descriptivo de corte transversal, y la recopilación de datos se realizó a través de una entrevista estructurada dividida en cuatro partes: la primera abarcaba los datos personales de los niños incluidos peso y talla; la segunda se relacionaba con los hábitos alimentarios que se cuestionaban a los niños mayores de 4 años; la tercera estaba asociada al ambiente familiar, este aspecto se realizó con los padres o persona a cuidado del menor y por último, la cuarta parte contenía preguntas sobre el ambiente escolar, las cuales se realizaban con el profesor del niño. También se incluyeron preguntas realizadas tanto a padres como a niños, para luego comparar las respuestas adquiridas por ambos.

Los resultados demostraron: con respecto a las necesidades biológicas del niño por el alimento que tres cuartas partes presentaban algún grado de desnutrición a largo plazo, entre las enfermedades padecidas durante el último año por los niños se encuentra gripe, enfermedades gastrointestinales y anemia. En cuanto a las necesidades psicológicas y sociológicas del niño por la comida, se pudo evidenciar que los sitios donde los niños consumen con mayor frecuencia los alimentos fueron el comedor (23,4%) y la habitación (23,5%) y el 88,2% afirmó que los temas que más se les ha enseñado son los grupos de alimentos y sus funciones. En cuanto al perfil general de preferencias alimentarias se pudo observar que los niños aceptan los alimentos de todos los grupos incluidos frutas y verduras, pero se debe evaluar la cantidad consumida para verificar si cubren con la ingesta recomendada por la OMS (400 gr/día). La mayoría de los chicos realiza las cinco comidas al día y el tiempo destinado a cada uno oscila entre 16 y 30 minutos. Solo 14 padres dijeron haber recibido algún tipo de capacitación de los cuales el 85,7% aplican lo aprendido. Con respecto a las preguntas comparativas realizadas con respuestas de padres y niños no se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

Por todo ello, se puede asumir que en la elección de los alimentos de los niños está influenciada la disponibilidad, la capacidad de selección y los factores socioculturales. Resulta de gran importancia realizar educación alimentaria desde edades tempranas, acentuando en la infancia ya que es una etapa de gran interés para adquirir conocimientos, hábitos saludables, potenciar habilidades y la capacidad de autorregulación (32).

Otros datos relevantes surgieron de un estudio realizado en el año 2011 (Vio del R. Fernando, Salinas C. Judith, Lera M. Lydia, González G. Carmen, Huenchupán M. Carolina) en la Universidad de Chile en Santiago de Chile. La investigación se basó en los conocimientos y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores. El objetivo de este estudio fue hacer un análisis comparativo del conocimiento y consumo alimentario entre los escolares, sus padres y los profesores. Se trató de una investigación cualitativa, descriptiva de corte transversal y el método utilizado consistió en analizar las encuestas realizadas a 150 niños de preescolar y escolar, 120 padres y 12 profesores, a través del programa STATA 12.0 que contenían dos tipos de test: uno es el test de proporciones utilizado para comparar conocimientos entre los alumnos de preescolares y escolares, y el otro test de Chi<sup>2</sup> para comparar el consumo diario o semanal de algunos alimentos (frutas, ensaladas, lácteos, pescados, golosinas dulces y saladas, gaseosas y jugos) de los niños escolares con el consumo de sus padres. Los resultados obtenidos demostraron que existe un amplio conocimiento de lo que es una alimentación saludable en todos los niños, tanto de preescolares como de escolares, mejorando en los niños de educación básica. En cuanto al consumo alimentario en preescolares y escolares se encontró un elevado porcentaje de ingesta saludable: lácteos (97%), frutas y verduras (94%), pescado (89%) y legumbres (83%) comparándolos con los alimentos no saludables bebidas azucaradas (86%), golosinas saladas (65%), helados y golosinas dulces (55%) y papas fritas (54%). Las encuestas realizadas a los padres arrojaron que a pesar de tener los conocimientos necesarios, su consumo es muy poco saludable al igual que los profesores, ya que consumen diariamente pocas frutas y verduras, escasos de lácteos, no más de 1lt de agua por día, el 42% consume legumbres dos veces o más por semana y sólo el 12% ingiere pescado con la misma frecuencia semanal. Prevalciendo en sus preferencias alimentarias los alimentos no saludables mencionados anteriormente.

Como conclusión se dedujo que se observan diferencias entre los padres de los niños preescolares y escolares, ya que a los más pequeños no les dan dinero para colación en comparación con los padres de los chicos más grandes que no sólo le dan dinero sino además le dan golosinas saladas a sus hijos. Por todo lo expuesto, es absolutamente necesario establecer programas de

educación alimentaria y nutricional que tengan en cuenta los conocimientos y hábitos de consumo de los niños, sus padres y profesores (32).

Un estudio anterior realizado en el año 2008 (Gloria García-Londoño, Martha Liévano-Fiesco, Martha Leclercq-Barriga, Gladys Liévano-de Lombo, Andrea Cuervo-Lozada) en la Universidad Javeriana de Bogotá, Colombia planteó el objetivo de caracterizar los hábitos alimentarios, el estado nutricional y estilos de vida de los niños del Jardín Sol Solecito de la Localidad de Suba, Bogotá, D.C., tomando como marco conceptual el modelo de Lund y Burk, para el análisis de la conducta alimentaria de los niños. El estudio fue de tipo descriptivo de corte transversal. La muestra utilizada fue de 54 niños con edades entre uno y cinco años, se seleccionaron de manera aleatoria en el total de niños del jardín (252). Las variables del estudio fueron seleccionados de acuerdo al Modelo de Lund y Brunk, el cual se basa en las relaciones existentes entre las motivaciones y los conocimientos de los niños. En cuanto a las motivaciones el modelo presenta tres tipos de necesidades biogénicas, psicogénicas y sociogénicas. Las primeras incluyeron el análisis de las variables relacionadas con el estado nutricional; la segunda está asociada a la parte afectiva del niño, la necesidad de afirmación y defensa del ego; y el último está influenciado por la frecuencia con la cual la familia se reúne para comer, la compañía a la hora de las comidas, la cantidad y naturaleza de la conversación. Además de estas tres necesidades, existen otras variables relacionadas directamente con los conocimientos e indirectamente con la motivación. El instrumento de recolección de datos estaba conformado por cuatro partes las cuales se diligenciaron a través de una entrevista personal con los niños mayores de 4 años, con la madre, padre o persona a cuidado del menor y con el profesor. En los resultados se encontraron que: la mayoría se ubica en el rango de normalidad, pero el 39% se hallaba con exceso de peso; más de la mitad consumen las comidas en el comedor de sus hogares y les gustan hablar en ese momento de lo que hacen en el jardín; el 100% de los niños cuando no están en el jardín miran programas infantiles en la televisión; el 53% mencionaron haber recibido charlas de nutrición, el tema que más de le ha hablado fue el de los alimentos; la gran mayoría informó que los hábitos alimentarios son suministrados por la madre; en relación con el consumo de alimentos no se observó un buen consumo de frutas y verduras y hay cierto rechazo por la consistencia de algunos alimentos; le dan poco tiempo e importancia al desayuno y olvidan fácilmente los temas de nutrición; en cuanto a la mezcla de vegetales, tanto padres como profesores afirmaron conocerlas, pero no todos las preparan en casa y las preparaciones no son variadas.

Debido a todo lo mencionado, se sugiere la realización de talleres para enseñar a los padres y profesores a preparar adecuadamente los vegetales, se deben reforzar los temas de nutrición con prácticas y programas de educación alimentaria y nutricional con el fin de mejorar y fortalecer la situación encontrada (33).

## PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son las representaciones sociales de los alimentos que tienen los niños de 5 años del nivel inicial del Jardín Modelo mi Patito de Flores acerca de su alimentación en el año 2016?

¿Qué hábitos alimentarios le transmiten los padres a sus hijos?

¿En qué alimentos se basa la dieta de los niños?

## OBJETIVOS

### **Objetivo General**

- Interpretar las representaciones sociales de los alimentos en los niños de 5 años del nivel inicial del Jardín Modelo mi Patito de Flores respecto a sus consumos alimentarios en el año 2016.

### **Objetivos Específicos**

1. Indagar acerca de la información que tienen los niños sobre los alimentos.
2. Identificar las actitudes que tienen los niños acerca de su alimentación.
3. Conocer el campo representacional de la alimentación de los niños.
4. Describir los hábitos alimentarios transmitidos de padres a hijos.
5. Conocer los alimentos predominantes en la dieta de los niños.
6. Determinar las preferencias alimentarias de los niños.

## VARIABLES

<u>VARIABLE</u>	<u>DEFINICIÓN</u>	<u>DIMENSIÓN</u>	<u>DEFINICIÓN</u>	<u>CATEGORÍAS</u>	<u>MÉTODO DE RECOLECCIÓN DE DATOS</u>	<u>TÉCNICA</u>
SEXO	Conjunto de factores orgánicos que distinguen al hombre de la mujer.		Conjunto de factores orgánicos que distinguen al hombre de la mujer	Femenino Masculino	Observación participante.	
REPRESENTACIONES SOCIALES DE TIPO ALIMENTARIO	Mecanismo explicativo y se refieren a la clase general de ideas, creencias, mitos que necesitan ser descritos. Las RS	INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTOS.	Organización de conocimientos que tiene los niños sobre los alimentos.	-Alimentos saludables (Son aquellos que otorgan beneficios al organismo, ya que brindan la energía necesaria para lograr un sano crecimiento	Observación participante. Entrevista semiestructurada con preguntas abiertas.	A partir del juego.

	hablan, muestran, comunican y producen determinados comportamientos			y desarrollo óptimo). -Alimentos no saludables (Son aquellos que, cuyo consumo frecuente podrían alterar el crecimiento y desarrollo normal de los niños).		
		ACTITUDES ALIMENTARIAS  Predisposición a la elección de alimentos nuevos ya sea por decisión propia o por recomendación de sus compañeros.	Estado de disposición psicológica, adquirida y organizada a través de la experiencia, que tienen los niños frente a la elección de sus alimentos.	-Favorable (El niño escoge alimentos desconocidos para él, ya sea por elección propia o recomendación de sus compañeros). -Desfavorable (El niño no escoge alimentos desconocidos para él).	Observación participante. Entrevista semiestructurada con preguntas abiertas.	A partir del juego.
		Repetición de los alimentos ingeridos en la escuela y en casa.		-Si -No	Observación participante. Entrevista semiestructurada con preguntas abiertas.	A partir del juego.
		Reconocimiento de los diferentes tipos de alimentos para cada tiempo de comida.		-Alimentos del Desayuno. -Alimentos del Almuerzo.	Observación participante. Entrevista semiestructurada con preguntas abiertas.	A partir del juego.
		Identificación de los diferentes tipos de alimentos.		-Por el sabor. -Por el color. -Según sus formas.	Observación participante. Entrevista semiestructurada con preguntas abiertas	A partir del juego.
INFLUENCIA FAMILIAR EN EL DESARROLLO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS	Modelos de consumo alimentario que se convertirán en estilos de vida.	-Hábitos alimentarios transmitidos de padres a hijos.	Son el resultado del comportamiento consciente y siempre repetitivo, que conduce a la gente a seleccionar, preparar y consumir un alimento o menú.	Realización de las comidas principales.	Encuesta autoadministrada	Cuestionario

		-Variedad de alimentos ofrecidos en el almuerzo y cena.		Los alimentos que se ofrecen habitualmente en el almuerzo y cena.	Encuesta autoadministrada	Cuestionario.
		-Utilización de alimentos como premio, recompensa o castigo.		-Si utiliza. -No utiliza.	Encuesta autoadministrada	Cuestionario.
		Acompañamiento en el desayuno y la cena realizados en casa.		-Come solo. -Con mamá -Con papá -Con otra persona -Con todos los miembros de la familia.	Encuesta autoadministrada	Cuestionario.
		-Prácticas higiénicas.		-Se lava las manos antes de comer. -Se cepilla los dientes después de comer. -Realiza ambas prácticas. -No realiza ninguna práctica.	Encuesta autoadministrada	Cuestionario.
		-Información adquirida por los padres sobre el valor nutritivo de los alimentos que consume el niño.		Escala del 1 al 5, donde: 1-muy perjudicial. 5-muy saludable.	Encuesta autoadministrada	Cuestionario
		-Opinión de los padres sobre la alimentación de sus hijos.		-Muy saludable. -Poco saludable. -Insalubre.	Encuesta autoadministrada	Cuestionario
		-Información adquirida por los padres sobre alimentos saludables y no saludables para los niños.		-Información adecuada (Aquella que contemple como alimentos saludables a carnes, frutas y verduras, lácteos y cereales y legumbre. No saludables snacks, frituras y grasas) -Información no adecuada (Aquella que considere a los	Encuesta autoadministrada	Cuestionario.

				alimentos no saludables beneficios para los niños).		
ALIMENTOS PREDOMINANTES EN LA DIETA DE LOS NIÑOS	Son los tipos de alimentos que se consumen con mayor frecuencia.	CONSUMO DE ALIMENTOS CON MAYOR FRECUENCIA		El/los alimentos que más se consumen diariamente.	Frecuencia de consumo alimentario cualitativa.	Cuestionario de frecuencia de consumo.
PREFERENCIAS ALIMENTARIAS	Frente a distintas alternativas de alimentos, se expresa un orden de prioridad por los mismos, es decir la inclinación hacia un determinado alimento.	ALIMENTOS PREFERIDOS	Referido al gusto individual del niño.	Alimentos seleccionados por el niño.	Observación participante. Encuesta autoadministrada.	A partir del juego. Cuestionario.

## **METODOLOGÍA**

### **Tipo de diseño**

El diseño de esta investigación es cualitativo, observacional-descriptiva, retrospectivo de corte transversal.

### **Población**

Todos los alumnos de 5 años de sala celeste y sala verde manzana que asisten al Jardín Modelo mi Patito de Flores en el mes de mayo del año 2016.

### **Criterios de Inclusión**

Niños y niñas de 5 años que asistan al Jardín Modelo mi Patito de Flores en mayo del año 2016 que concurren a clases el día de la investigación.

### **Criterios de exclusión**

Niños y niñas cuyos padres no acepten que participen del estudio.

### **Criterios de eliminación**

Niños cuyos padres entreguen encuestas o frecuencias de consumo incompletas y aquellos que decidan no terminar con la misma.

## **INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **Observación a partir del juego**

El juego es una actividad estructurada, un espacio propicio para que los niños exploren la creatividad, la libertad, la imaginación, el asombro y la diferencia. Se desarrolla en la interacción y por lo tanto es producto de la cultura.

La indagación durante el juego, permitió extraer elementos que constituyen un factor importante para el estudio, como práctica del juego que favorece el desarrollo integral de niños y niñas en sus primeros años de vida, entre los que destacan la diferencia de concepciones de los propios niños y niñas acerca de las variables en estudio (34).

Se decidió realizar una adaptación de la técnica de observación participante, la cual fue un medio ideal que permitió conocer el contexto, la experiencia y la información que poseen los sujetos de estudio sobre su propia realidad. Para recolectar la información de la observación, se utilizó un cuaderno de campo en el que se registró con mayor detalle lo observado, y para el relato de los niños durante el juego se utilizó un grabador de voz con previa autorización del docente responsable.

Dentro de la sala se simuló el espacio de un supermercado, que fue el área de juego, con una variedad de productos alimentarios saludables, los cuales, en conjunto, aportan todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana, dentro de los mismos se encuentran leches, yogures, postres, (todos los lácteos descremados y enteros), fideos, capeletinis, arroz, pan, galletitas de agua, huevos, carne, pollo, pescado, frutas, verduras; y los no saludables son aquellos que no brindan los nutrientes elementales que el cuerpo requiere para funcionar adecuadamente, entre ellos se encuentran jugos líquido y polvo, galletitas dulces, dulces de leche, cereales en copos azucarados y sin azúcar, golosinas, snacks, gaseosas, hamburguesas procesadas, salchichas.

Se colocó en las mesitas o estantes simulando góndolas todos los envases de los alimentos antes mencionados que pueden adquirirse en supermercados. Los productos cárnicos, las frutas y verduras fueron representados por modelos de plástico o fotos. La cantidad máxima de participantes por turno fue de 3 niños, el resto de los alumnos, bajo la consigna “vamos a crear”, dibujaron sus alimentos preferidos.

Se le entregó a cada uno un recipiente (bolsa de color madera) para que guarden sus compras. Se dijo al grupo de forma oral la consigna a realizar, bajo el lema “vamos a jugar”, y una vez finalizada se procedió a la siguiente.

Las consignas para el juego fueron:

1. Comprar alimentos para el desayuno.
2. Comprar para preparar el almuerzo o cena.

Estas pautas permitieron observar sus elecciones en distintas situaciones. Los niños juntaron los elementos seleccionados en el recipiente dado, y se les pidió que coloquen los productos en dos cajas diferentes (cajón verde o rojo) según consideren si los alimentos que eligieron les hacen bien o les hace mal. Por último, se les indagó, a través de una entrevista semiestructurada con preguntas abiertas (Ver Anexo 1), la causa por la que colocaron los alimentos en esa caja, corroborando qué alimento dice el niño que es, qué color tiene, qué forma y sabor y se grabaron todas las respuestas. Al finalizar la actividad se evaluó la jornada, preguntando a los niños cómo se sintieron y cómo les resultó el trabajo en grupo. Luego se le entregó a cada participante un diploma de agradecimiento (Ver Anexo 2).

Este juego permitió determinar lo que habitualmente consumen en esos tiempos de comida, a través de la elección de alimentos (qué elementos de un menú de opciones fijas eligen los niños), la identificación de los mismos (por medio del reconocimiento del color, sabor y formas), la información adquirida, a partir de los conocimientos y creencias que les vienen de afuera y que son

expresadas por el entorno cultural, también permitió observar el modo en el que influye el medio social en las elecciones y consumos de alimentos (si los eligen porque los compañeros los incentivan o por elección propia) y las categorías de alimentos a partir de la pregunta del porqué de la elección. Se registraron con el mayor detalle posible lo ocurrido obteniéndose registros textuales y grabaciones a analizar posteriormente.

Todos los niños fueron invitados a participar en forma personal. A cada niño se le dio una tarjeta de identificación para facilitar el registro observacional.

### **Recursos necesarios**

Materiales: Envases de productos alimenticios, cajas, afiches (rojo y verde), material para rellenar envases, cartulinas de colores, cinta scotch, lápices, crayones, bolsas, papel, mesas, sillas, modelos de alimentos de frutas, verduras, carnes de plástico y algunas preparaciones tales como pizzas, tartas, puré, lentejas, arroz y pastas.

### **Cuestionario**

Se utilizó un cuestionario (Ver anexo 3) destinado a los padres para conocer la influencia familiar en el desarrollo de hábitos alimentarios de los niños y las preferencias alimentarias. Para diseñar estas preguntas se utilizaron diferentes cuestionarios a modo de ejemplo, como ser el cuestionario de alimentación infantil (Child Feeding Questionnaire, CFQ) <sup>(35)</sup>, cuestionario de conducta alimentaria infantil (Child Eating Behaviour Questionnaire, CEBQ) <sup>(36)</sup> y la encuesta sobre conocimiento de Dieta y Salud (DHKS) de USDA <sup>(37)</sup>.

Los datos que se pidieron detallar en la encuesta son de conocimientos, creencias y hábitos propios con respecto al tema en cuestión, teniendo una información más subjetiva de los padres de la población en estudio. Se les pidió mencionar, la variedad de alimentos, las prácticas higiénicas y alimentarias que transmiten a sus hijos, al momento del desayuno, almuerzo, merienda o cena.

El encuestado debió responder a dos modalidades, marcar la opción que considere de acuerdo a sus conocimientos y completar con su letra las preguntas que se le realizaron.

Para indagar acerca de la información adquirida por los padres sobre el valor nutritivo de los alimentos se les solicitó que califiquen a cada alimento de la lista con una escala del 1 al 5, teniendo en cuenta que el 1 es muy perjudicial y el 5 muy saludable.

Para determinar las preferencias alimentarias se incluyó en el cuestionario un listado de alimentos comunes y se solicitó a los padres que califiquen a cada alimento con una escala ordinal de 5 puntos (entre 1 y 5) según sean las preferencias de los chicos, el valor uno indicó desagrado total por algún alimento.

Las encuestas se realizaron a uno de los padres de los alumnos de sala celeste y sala verde manzana del Jardín Modelo mi Patito de Flores enviadas a través del cuaderno, informando las actividades a realizar, con previa autorización de los directivos del establecimiento, quienes solicitaron con antelación el modelo del cuestionario para así aprobar la administración de los mismos.

### **Cuestionario de Frecuencia de consumo**

Para conocer los alimentos predominantes en la dieta de los niños se realizó una frecuencia de consumo cualitativa, que incluyó todos los grupos de alimentos en el que se solicitó a los padres que indiquen con una “x” el tipo de alimento consumido por los niños y la frecuencia de los mismos (Ver anexo 4).

Los cuestionarios presentaron en un su primera hoja la solicitud de consentimiento escrito y firmado por la persona encuestada (Ver anexo 5).

## **PROCESO DE ANÁLISIS DE DATOS**

El proceso de análisis de datos obtenidos en la observación, las entrevistas semiestructurada, y cuestionarios de frecuencia de consumo, se realizó mediante el método inductivo, el cual comprende 5 etapas: Lectura, codificación, presentación, reducción e interpretación de la información obtenida.

A medida que se recolectaba la información se realizaban las desgrabaciones, transcribiendo detalladamente la información, oyendo repetidas veces el audio con la finalidad de no perder alguna información. Luego de elaboradas las transcripciones, se procedió a repetidas lecturas para estar familiarizadas con el contenido.

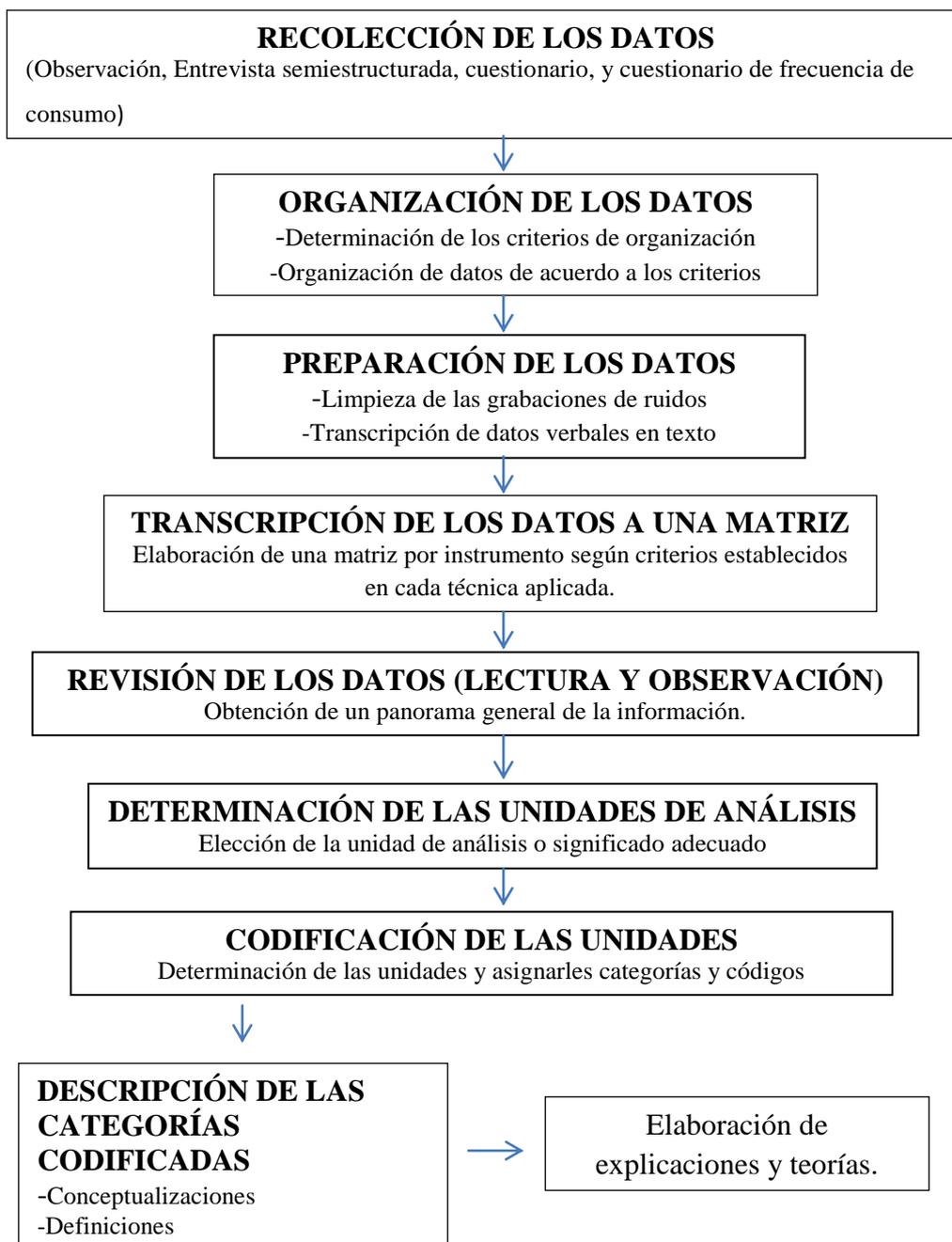
La etapa de codificación consistió en la elaboración de matrices donde se categorizó la información en unidades de análisis para cada una de las dimensiones en cada variable del estudio. Para ello se elaboró una matriz por cada instrumento aplicado y por cada grupo de padres y niños, en la cual se tomó en cuenta las respuestas obtenidas por cada uno de ellos, las mismas fueron ordenadas según ítems (las columnas de la matriz correspondían a cada persona encuestada y las filas a los ítems de investigación) con la finalidad de registrar la extensa variedad y complejidad de información, esto permitió visualizar la data obtenida de cada técnica cualitativa y posteriormente realizar las comparaciones para hallar similitudes o diferencias, para ello se hizo uso de un código de colores utilizando lápices de colores, permitiendo clasificar la información o el surgimiento de nuevas ideas; además se incluyó información del registro de campo para establecer la credibilidad

de los datos. Además, todas las acciones realizadas se registraron en el cuaderno, lo cual permitió hacer un seguimiento de las decisiones tomadas en cada momento de la investigación. Se buscaron las relaciones y contradicciones de toda la información, mientras que simultáneamente se redactaban las teorías.

Para el análisis de los resultados se contó con la participación de un auditor externo (se reserva la identidad a pedido del mismo) cuya función fue analizar las notas de campo, los datos recolectados y el procedimiento de codificación, y compararlos con los obtenidos, para contrarrestar los sesgos subjetivos de la investigadora y aumentar la confiabilidad de los resultados.

El siguiente gráfico describe los procesos de análisis que se realizaron en esta investigación

**Gráfico 1.** Procesamiento de análisis fundamentado en datos cualitativos



## **RESULTADOS**

La muestra estuvo conformada por un total de 40 niños de 5 años de edad y uno de sus respectivos padres. De acuerdo con los objetivos propuestos en el presente estudio, los resultados presentan la descripción de las variables de estudio: representaciones sociales del tipo alimentario, influencia familiar en el desarrollo de hábitos alimentarios, alimentos predominantes en la dieta de los niños, sus preferencias alimentarias y finalmente, los datos de las asociaciones propuestas entre dichas variables.

### **Observación y análisis a partir del juego**

#### **Organización del tiempo y espacio**

Como primera instancia, se organizó el tiempo para poder planear lo que se iba a realizar durante el juego para luego hacer una evaluación de lo que se ejecutó. Se desarrollaron las actividades con una secuencia lógica, para que los niños supieran que las tareas ocurren en un orden establecido.

Como segunda instancia, se tuvo en cuenta el manejo del lugar (área interna del aula) permitiendo a los chicos un dominio sobre el espacio y a su vez la exploración, el conocimiento, el manejo de las técnicas y de los materiales pedagógicos. El interior de la sala era agradable, iluminado, con adecuada ventilación, pero con un espacio reducido. El mobiliario (las mesas y sillas) era acorde a la estatura de los niños y niñas, por lo que no se presentó ninguna dificultad durante el desarrollo de la actividad.

La jornada tuvo dos momentos: uno de apertura “Bienvenida” y otro de cierre “Muchas gracias por participar”. En la bienvenida la docente responsable de la sala presentó a la persona encargada de realizar la investigación ante todos los alumnos y se les explicó en qué consistía el juego; en el momento de cierre, los niños, a partir del recuento de las actividades del día, evaluaron la jornada: cómo se sintieron, cómo participaron y cómo les resultó el trabajo en grupo. Luego se procedió a la entrega de los diplomas.

El juego tuvo dos momentos relevantes: uno “Vamos a Jugar” que permitió el desarrollo de la imaginación y profundizar el conocimiento de la realidad, la cual se vio reflejada en las elecciones alimentarias. El otro momento “vamos a crear” dedicado a fomentar la capacidad creativa y de expresión a través de dibujos, el cual permitió al grupo comunicar y expresar a través de lo artístico, sus preferencias alimentarias.

Con respecto a los materiales utilizados, no fueron escogidos al azar, sino que debieron responder a ciertas características: ser sólidos, no romperse fácilmente, ser atractivos y de manejo agradable. También se tuvo en cuenta las necesidades de desarrollo del niño: actividad, construcción, curiosidad, expresión y creación personal. Estos materiales estuvieron orientados a reproducir la realidad tal como el niño la concibe o la representa y ayudaron a desarrollar la capacidad de representación mental de un objeto por otro. Se organizaron para ser utilizados en el espacio lúdico, respetando la libertad de los niños al momento de elegir los alimentos, dado que fueron libres y sin exigencias cuando realizaron sus elecciones, se tuvieron en cuenta las diferencias individuales, por lo que tuvieron la oportunidad de elegir frente a una amplia variedad de alimentos.

La disponibilidad de materiales favoreció el juego, haciéndolo espontáneo, individual y colectivo, promoviendo la interacción social. Cuando los niños estuvieron en contacto con los materiales, los exploraron, manipularon e hicieron comparaciones entre sus características y compartieron sus puntos de vista, esto favoreció el desarrollo de la investigación.

El armado de las mesitas o “góndolas”, la disposición de los alimentos, los diferentes colores, formas y tamaños, incentivaron la curiosidad de los niños y desarrollaron la capacidad de observación sistemática, a través del proceso de recolectar, agrupar, clasificar, y nombrar los alimentos elegidos, haciendo diferencias y siendo analizadores de sus propias decisiones.

## **Representaciones sociales del tipo alimentario**

### **Información sobre alimentos saludables y no saludables**

Partiendo de las respuestas narrativas de los alumnos de 4-5 años entrevistados, sobre la pregunta ¿Cuál de los alimentos que elegiste te hacen bien? ¿Por qué? se logró obtener la agrupación de dichas respuestas en categorías, que describieron en un contexto general dicha percepción. La categoría de mayor frecuencia de respuesta es aquella que relaciona los alimentos saludables con el consumo de frutas y verduras, porque *“ayudan a tener fuerza, energía y a crecer”*. Entre la variedad de frutas y verduras disponibles, sólo pudieron identificar: Papa, tomate, banana, manzana, frutilla, uva y naranja. Les resultaron desconocidos: berenjenas, coliflor, brócoli, cebolla, morrón, kiwi y sandía. Con menor frecuencia, haciendo alusión a que *“hace bien al cuerpo”*, también se relacionó como alimento saludable a: Quesos, yogurt, leche, pastas, pollo, hamburguesas industrializadas, huevos y golosinas.

Sobre la pregunta ¿Cuál de los alimentos que elegiste pensás que te hacen mal? ¿Por qué? Se utilizó la misma técnica de agrupación obteniendo como categoría de mayor frecuencia la que relaciona a los alimentos no saludables con: snacks, manteca (*“si como mucho me hace doler la*

panza”), aceitunas (“*hay que comer a veces porque tienen mucha sal y hace mal*”), galletitas dulces, chocolates, postres lácteos y medialunas (“*es dulce y hace mal a los dientes*”), chorizo, pan (“*no hay que comer mucho*”), condimentos y carnes de res (“*mi papá dice que hay que comer a veces*”). Cada alimento, según los iban clasificando, los ubicaban en la caja roja correspondiente a alimentos no saludables y en la caja verde alimentos saludables (Anexo 6).

### **Actitudes alimentarias**

#### **Predisposición a la elección de alimentos nuevos ya sea por decisión propia o por recomendación de sus compañeros**

Ninguno de los chicos optó por elegir alimentos nuevos y no hubo ninguna recomendación de los niños a sus pares hacia la elección de alimentos desconocidos para ellos.

Se realizó entonces la siguiente pregunta: ¿Comerías un alimento que no hayas probado nunca? En su mayoría, los alumnos respondieron favorablemente: “*lo pruebo y si no me gusta lo dejo*”, “*yo sí, yo lo como...*”, “*yo lo pruebo, si me gusta lo como, y si no, lo como igual*”

Donde sí existió la influencia de los compañeros fue a la hora de responder las preguntas planteadas acerca de sus elecciones: ¿Qué alimento es este? ¿Qué color tiene? ¿Qué forma tiene? ¿Qué sabor?, en dichos casos los niños respondieron utilizando exactamente los mismos términos otorgados por sus compañeros.

#### **Reconocimiento de los diferentes tipos de alimentos para cada tiempo de comida**

Se observó que en general los niños presentaron dificultad al momento de identificar los alimentos correspondientes a cada tiempo de comida (desayuno y almuerzo). Al preguntarles qué alimentos consumen habitualmente en el desayuno, la mayoría optó por leche, yogur, facturas, galletitas dulces, queso untables, banana, pero también escogieron carnes, pastas, pizza y porciones de tartas. Del mismo modo, al consultarles qué alimentos consumen en el almuerzo la mayor parte de los entrevistados escogió salchichas, papas industrializadas, pastas, arroz, carnes, huevos, sándwich de jamón y queso, galletitas dulces y copos de cereales. Algunos alimentos como por ejemplo berenjenas, postres lácteos, edulcorante y pescado fueron elegidos pero no pudieron identificarlos.

#### **Identificación de los diferentes tipos de alimentos**

En su mayoría los chicos pudieron relacionar a los alimentos con sus respectivos colores, por ejemplo, tomate, frutilla y manzana con el color rojo, banana con el amarillo, croquetas de espinaca con el verde y jugo de naranja con el naranja. En otras ocasiones pudieron reconocer los alimentos en base a su forma: hamburguesas circulares, raviolos cuadrados y porción de tarta triangular

(aunque la confundieron con la pizza). Sólo una minoría pudo identificar a los alimentos por su sabor: edulcorante dulce, aceitunas saladas, chocolates dulces, postres dulces, pan salado y jugos dulces.

#### Repetición de alimentos ingeridos en casa y en el jardín

Se les preguntó a los chicos qué alimentos elegidos en el “supermercado” se consumían en el jardín y los mencionados fueron:

-Sopas de verduras.	-Puré de zapallo
-Sándwich de jamón y queso	-Ravioles
-Verduras crudas y cocidas	-Ñoquis
-Empanadas de verduras	-Frutas
-Guisos	-Pan
-Arroz	-Leche
-Huevo	-Té

Luego se les preguntó a los niños si en las casas realizaban esa misma comida o si se compraban los mismos alimentos, lo cual respondieron:

*“Mi mamá no compra verduras porque dice que están muy caras”*

*“En mi casa no hay frutas, nunca”*

La gran mayoría de los niños respondieron de forma negativa. Otros manifestaron que algunas veces comen ensaladas o guisos, explicando que las mamás no compran verduras porque están muy caras, mientras que unos pocos dijeron que sí consumen las mismas preparaciones en la casa que en el jardín, por eso los eligieron.

#### **Influencia familiar en el desarrollo de hábitos alimentarios**

##### Hábitos transmitidos de padres a hijos

El acercamiento a las prácticas alimentarias a través de la realización de las comidas consideradas centrales en el día, permite observar que el Almuerzo y la cena son las comidas que mayor ejecución permanente tienen (la totalidad de los entrevistados), la merienda es una comida que efectúa la gran mayoría, pero no todos los niños realizan el desayuno.

##### Variedad de alimentos ofrecidos en el almuerzo y cena

Para tomar conocimiento de la variedad de alimentos que reciben los niños en sus casas se tomó como parámetro, dos tiempos de comida: El almuerzo y la cena.

En su mayoría, los padres encuestados se inclinaron en primera medida por las pastas y las carnes (pollo, carne de res, y en menor medida el pescado y el cerdo) junto a sus diferentes

preparaciones, como por ejemplo milanesas, guisos, tartas, pasteles, empanadas y hamburguesas caseras. En segundo lugar fueron escogidas las frutas, verduras y sus variantes tales como tartas, sopas, empanadas y ensaladas. Los alimentos menos elegidos por los padres fueron: arroz, legumbres, puré, huevos, salchichas, fiambres y polenta.

#### Utilización de alimentos como premio, recompensa o castigo

La recopilación de respuestas brindadas por los padres en los cuestionarios arroja que la mayoría se centran en dos recursos para lograr que el niño consuma algún alimento que no quiere: la presión y la utilización de otro alimento como premio:

*“Hay que presionarlo bastante a Gael, porque la mayoría de las veces no quiere comer”*

*“A veces quiere comer algún postre o dulce y no la comida. Entonces si usamos el postre como premio, sí primero come la comida”*

*“Trato de que coma alguna verdura o fruta por día. Cuesta”*

Gran parte de los padres presiona a los chicos para que consuman frutas, verduras y lácteos principalmente. También gelatina, carne, pescado, pollo, legumbres y agua.

A la hora de usar alimentos como premio para incentivar el consumo de otros, se utilizan en mayor medida golosinas, snacks, gaseosas y chocolates.

#### Acompañamiento en el desayuno y la cena realizados en casa

Dentro del universo encuestado, se pudo determinar que la mayoría de los niños desayunan acompañados por ambos padres. Unos pocos desayunan solos, mientras que la minoría lo hace con alguno de sus padres, hermanos o lo hacen en el jardín.

También se pudo determinar que en todos los casos el momento de la cena se realiza en familia.

#### Prácticas higiénicas

Para establecer la importancia de las prácticas higiénicas que inculcan los padres a sus hijos se indagó acerca de dos hábitos relevantes: El lavado de manos previo a la comida y el cepillado de dientes posterior.

Se observó que en la mayoría de los casos se practican ambas tareas en conjunto. Por otro lado se determinó que al momento de elegir por alguna de las dos, las personas valoran más el lavado de manos, mientras que una minoría solo ensaya el cepillado de los dientes o no realiza ninguna práctica.

#### Información adquirida por los padres sobre el valor nutritivo de los alimentos

Para determinar el grado percibido por los padres que participaron de la encuesta respecto al valor nutritivo de los alimentos, se dio una lista de productos y se pidió que los clasifiquen de 1 a 5

siendo 1 “Alimento muy perjudicial” y 5 “Alimento muy saludable”, considerando una clasificación nutricional adecuada de los alimentos de la lista (perjudicial, intermedio y saludable).

Se observó que entre los productos propuestos obtuvieron menor puntaje: Los fiambres, gaseosas con azúcar y salchichas, principalmente. Luego facturas, mayonesa y manteca, seguidos por las galletitas dulces y de agua.

Con valores intermedios se encuentran el aceite, dulces y mermeladas, y gaseosas sin azúcar.

Los productos que obtuvieron mayor puntaje fueron las frutas frescas, pescados y mariscos principalmente. A continuación las frutas secas, cereales, legumbres, verduras crudas y cocidas, leche y yogurt descremados y enteros, huevos y carnes rojas, seguidos por la carne de ave, queso descremado y entero, pan integral y pan blanco.

#### Opinión de los padres sobre la alimentación de sus hijos

A continuación se indagó a los padres respecto de cómo definirían la alimentación de sus hijos actualmente y se obtuvieron los siguientes resultados: Se observó que la mayoría de los padres definieron como “Muy saludable” a la alimentación de sus niños. Muy pocos eligieron la opción “poco saludable”, y ninguno de ellos optó por “insalubre”.

#### Información adquirida por los padres sobre alimentos saludables y no saludables

Para conocer la información que poseen los padres sobre los alimentos, se les pidió a través del cuestionario, que mencionen aquellos que consideren que hacen bien o mal a los niños. Dicho conocimiento fueron agrupados en dos categorías adecuada y no adecuada. Las respuestas se encuadran dentro de la primera cualidad, ya que arrojaron dentro del grupo contemplados como saludables, se encuentran la carne, los lácteos, las frutas y verduras, con más votos, seguidos por el pescado, cereales, legumbres y pollo. Dentro de este grupo, obtuvieron menos menciones las pastas, harinas, pan, arroz, huevo, semillas y frutas secas.

*“Como que de manera equilibrada la variedad de alimentos hace bien”*

*“Dieta equilibrada, pirámide nutricional”*

*“Todos aquellos que contribuyan a su crecimiento y desarrollo adecuado”*

*“comer variado”*

En el conjunto de los alimentos considerados como no saludables se encuentran en mayor medida las golosinas, comida rápida, gaseosas, snacks, grasas y frituras. Luego aparecen el azúcar, fiambres, galletitas dulces, sal, chocolates, y postres.

*“Azúcar y dulces consumidos de modo inmoderado” “Carne roja en exceso, al igual que las golosinas” “Ninguno hace mal si se come con moderación, pero los peores son golosinas y fritos”*

*“Productos con exceso de sal”*

## Alimentos predominantes en la dieta de los niños

### Consumo de alimentos con mayor frecuencia

Para determinar cuáles son los alimentos predominantes en la dieta de los niños, se realizó un cuestionario de frecuencia de consumo incluyendo una amplia variedad de alimentos, donde los padres pudieron escoger entre las categorías: “Nunca”, “1-2 veces por semana”, “3-4 veces por semana” y “5 o más veces a la semana”. Se pudo establecer que la dieta de los niños se basa en una extensa diversidad de alimentos, ya que la mayoría consumen:

**Tabla n°1.** Alimentos consumidos con mayor frecuencia

Alimento	(N 40) 5 o más veces a la semana
<b>Pizzas y panchos</b>	<b>40 (100%)</b>
<b>Pastas rellenas</b>	<b>38 (95%)</b>
<b>Salchichas</b>	<b>37 (92,5%)</b>
<b>Huevos</b>	<b>35 (87,5%)</b>
<b>Carnes</b>	<b>33 (82,5%)</b>
<b>Golosinas y dulces</b>	<b>32 (80%)</b>
<b>Gaseosas</b>	<b>31 (77,5%)</b>
<b>Fiambres y aderezos</b>	<b>30 (75%)</b>
<b>Frutas</b>	<b>30 (75%)</b>
<b>Pan blanco</b>	<b>30 (75%)</b>
<b>Snacks</b>	<b>30 (75%)</b>
<b>Verduras</b>	<b>25 (62,5%)</b>
<b>Leche y yogur entero</b>	<b>25 (62,5 %)</b>

## Preferencias alimentarias

### Alimentos preferidos

A partir de los dibujos realizados por los niños se pudieron conocer las preferencias alimentarias de los mismos. Dentro de los alimentos reportados como los de mayor gusto, se encontraron las frutas (banana, uva, manzana, mandarina y frutilla), carnes (carne de vaca, pescado, milanesa,

patitas de pollo, hamburguesa y pollo), verduras (tomate y papa), dulces (helado de frutilla, helado de chocolate, galletitas dulces, torta y postre de chocolate) y otros alimentos como salchicha con fideos, pizza, pancho, huevo frito, papas fritas y sándwich.

Por otro lado se indagó a los padres que participaron del cuestionario acerca del grado de preferencia respecto de un listado de alimentos. Las mismas debían responder con una clasificación de 1 a 5 donde 1 especificaba los alimentos por los que sus hijos sienten un desagrado total y 5 los alimentos favoritos. Se observó una prevalencia en la preferencia de leche y yogurt enteros, carnes rojas y de ave, frutas frescas, pan blanco, quesos enteros y descremados, huevos, fiambres y salchichas, galletitas dulces, mayonesa, cereales y gaseosas. Por debajo aparecieron Pescados, mariscos y facturas.

No presentaron un nivel de desagrado pero tampoco son preferidas las verduras cocidas, legumbres, galletitas de agua y aceites.

Registraron desagrado los siguientes alimentos: verduras crudas, frutas secas, pan integral, manteca, dulces y mermeladas.

En base a las respuestas recopiladas se pudo obtener las siguientes relaciones

#### Relación entre la variedad de alimentos ofrecidos en almuerzo y cena y la información adquirida por los padres sobre alimentos saludables y no saludables

Se realizó la comparación de resultados entre ambas variables y se pudo observar que, determinados alimentos considerados por los padres como saludables son poco ofrecidos en los diferentes tiempos de comida, son las frutas, verduras, cereales y legumbres. Por otro lado, muchos alimentos ofrecidos no son considerados mayoritariamente como saludables, es el caso de las pastas y hamburguesas.

Sin embargo, existen alimentos que revisten una relación entre lo ofrecido y su categorización. La carne por ejemplo, es muy ofrecida y catalogada por la mayoría como saludable. Además el arroz, poco consumido, no es considerado dentro del grupo de los más saludables.

#### Relación entre los alimentos predominantes en la dieta de los niños y sus preferencias alimentarias

La mayoría de las preferencias alimentarias por los niños son consumidas frecuentemente, gran parte de ellos entre 5 o más veces a la semana, en este grupo se encuentran las frutas, carnes, verduras, dulces, galletitas dulces, postres, salchichas, pizzas, panchos, leche y yogur entero, pan blanco, quesos, huevos, fiambres, aderezos, cereales y gaseosas.

Relación entre los alimentos predominantes en la dieta de los niños, la opinión de los padres sobre la alimentación de sus hijos y la información adquirida por los mismos sobre alimentos saludables y no saludables

Se examinaron los resultados de las tres variables y se pudo determinar que, si bien la mayoría de los padres consideran a la alimentación de sus hijos como “muy saludables”, se registraron en la dieta de los niños, alimentos de mayor frecuencia de consumo, categorizados por los progenitores como no saludables, entre ellos se encuentran golosinas, comida rápidas, gaseosas y snacks.

## CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN

- Los niños poseen información acerca de los alimentos saludables, ya que consideran que dentro de este grupo están todos aquellos que hacen bien al cuerpo y ayudan a crecer sanos, pero al momento de identificarlos frente a la gran variedad de alimentos, presentaron cierto grado de dificultad, especialmente con los diferentes tipos de verduras y frutas, demostrando un limitado conocimiento de los mismos. Con respecto a los alimentos no saludables, antes el discurso de los niños sobresalieron las representaciones sociales alimentarias que los padres transmiten a sus hijos, pudiendo observarse en las citas textuales.

- Resulta de gran importancia destacar, que los chicos evitan los alimentos desconocidos. Esto se vio reflejado en sus elecciones alimentarias. Más allá de que manifestaron, a través de su discurso, no presentar inconvenientes para probar alimentos nuevos, es necesario inducirlos en el conocimiento y apreciación del color, forma, sabor, olor, textura y temperatura de los mismos, pudiendo así prevenir comportamientos “neofóbicos” de algunos niños hacia los alimentos nuevos.

- Debido a que los chicos en edad preescolar no responden a señales externas relacionadas con lo que conviene comer en cada comida y sus diferentes horarios, presentaron dificultad al momento de identificar los alimentos que se consumen en cada una de ellas.

- Se observó que la gran mayoría de los padres utiliza algún tipo de alimento como premio o castigo, esto influye directamente en las preferencias alimentarias de los niños. La presión a consumir determinados alimentos se asocia a una alimentación selectiva, ya que se produce cierto rechazo. Por el contrario, al restringir algún alimento se promueve el consumo de éstos, incluso en ausencia de apetito. Esto refleja que la actitud de los padres ante la comida es un factor fundamental en la calidad de la dieta de sus hijos de edad preescolar, ya que es allí donde ellos adoptan hábitos alimentarios capaces de persistir a lo largo de toda la vida.

- La mayoría de los padres que participaron en esta investigación, poseen conocimientos adecuados acerca del valor nutritivo de los alimentos y su función en el mantenimiento de la salud, pero cuando se les preguntó acerca de los alimentos que consideran hacen mal a los niños, mencionaron algunos que luego se observó que formaban parte de su ingesta. Esto muestra que no existe falta de información en los padres sobre las ventajas nutricionales, aunque dicha información, no es utilizada al momento de elegir los alimentos para sus hijos.

- Para describir los hábitos transmitidos de padres a hijos, resulta relevante destacar que no se dejaron de mencionar a ciertos grupos de alimentos tales como: verduras, frutas, cereales y carnes,

este hecho mostraría el carácter simbólico que representan estos alimentos, ya que para ellos sería inadecuado la ausencia de algunos en la alimentación del niño.

- En relación a la investigación podemos mencionar que a nivel nacional existen pocos estudios que abordan el tema de las representaciones sociales en la alimentación de los niños de edad preescolar, este hecho constituyó una de las principales dificultades para el desarrollo de esta investigación por lo que se tuvo que recurrir a estudios realizados en otros países que permitieron guiarla y respaldarla.

- Es necesario trabajar más con los programas orientados a la población infantil. Planificar actividades y juegos donde aprendan a apreciar y disfrutar de la multiplicidad de opiniones, conocimientos, apariencia, colores, formas, olores y sabores, y a entender que eso forma parte de su cultura y enriquece sus vidas. Esto sin duda contribuirá a ampliar sus preferencias alimentarias, a incrementar su gusto por lo diverso y a lograr conductas alimentarias independientes.

- Resulta de gran importancia, conocer más sobre las representaciones sociales de la alimentación, ya que es un aspecto importante que posibilita la comprensión de las razones de determinadas prácticas de un grupo de personas, esto permitirá posteriormente orientar conductas y prácticas que conlleve a tener una alimentación adecuada.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- 1) Araya S. Las representaciones sociales. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales. Costa Rica: FLACSO; 2002
- 2) Echevarría A. Representaciones sociales de las drogas de jóvenes urbano populares en proceso de rehabilitación en comunidad terapéutica. [Tesis para obtener el título de psicólogo]. Chile: Universidad de Chile, Escuela de Ciencias Sociales; 2004.
- 3) Lozano J. Normalistas vs. Universitarios o Técnicos vs. Rudos: La práctica y formación del docente de escuelas secundarias desde sus representaciones sociales. Plaza y Valdéz Editores.
- 4) Tejedor F, Rodríguez J. Evaluación Educativa II, Evaluación Institucional: Fundamentos teóricos y aplicaciones prácticas. Instituto Universitario de ciencias de la Educación. España: IUCE; 1996.
- 5) Morales J, Moya M, Reboloso E, Fernández J, Huici C, Marques J, Páez D, Pérez J. Psicología social. En: Representaciones sociales. 1° edición p 815. España, 1994. McGraw-Hill Interamericana.
- 6) Fisher G. Psicología social, conceptos fundamentales. En: La representación social. 1° edición. p 95. España 1990. Narcea.
- 7) Sánchez Castillo M.D., Espinosa de los Monteros M.T., Rodríguez Naranjo J.A. Creencias erróneas sobre alimentación. Medicina General año 2001. Vol. 33. Disponible en: <http://www.mgyf.org/medicinageneral/abril2001/346-350.pdf> fecha de consulta: 18/10/2015.
- 8) Contreras Hernández J., Arnáiz G. Alimentación y Cultura. Perspectivas antropológicas., ed. A.S. A. España, 2005.
- 9) Verón E. La semiosis social. Editorial Gedisa, México; 2004.
- 10) De Souza Minayo MC, Goncalvez de Assis S, Ramos de Souza E. Evaluación por triangulación de métodos. Abordaje de programas sociales. Lugar Editorial, Buenos Aires; 2005.
- 11) Leonard W. Incidencia de la dieta en la hominización. Investigación y Ciencia. 2003.
- 12) Aguirre P. Ricos Flacos y Gordos Pobres. La alimentación en crisis. Buenos Aires-Argentina: Editorial C. Intelectual; 2004.
- 13) Álvarez M, Pinotti L.V. Las ciencias sociales y el problema alimentario. Procesos Socioculturales y alimentación. Buenos Aires: Editorial del Sol S.R.L; 1997. P. 13-17.
- 14) Katz M, Aguirre P, Bruera M. La construcción social del gusto en el comensal moderno. Comer. Puentes entre la cultura y la alimentación. 1er ed. Buenos Aires: Editorial Del Zorzal; Año 2010. P 13-62.

- 15) Katz M, Aguirre P, Bruera M. Comer: práctica individual, práctica social. Comer. Puentes entre la cultura y la alimentación. 1er ed. Buenos Aires: Editorial Del Zorzal; 2010. P 63-110.
- 16) Menéndez García R. A., Franco Díez F. J. Publicidad y alimentación: influencia de los anuncios gráficos en las pautas alimentarias de infancia y adolescencia. Nutr. Hosp. [Revista en la Internet]. 2009 Jun [citado 2016 Abr 21]; 24(3): 318-325. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S021216112009000300009&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112009000300009&lng=es). Fecha de consulta: 15/04/2016
- 17) O'Donnell, A. M.; B. Grippo. Obesidad en la niñez y la adolescencia. Buenos Aires: Científica Interamericana. 2005.
- 18) BANDIER, D, A; Introducción a la psicología del niño; Herder; Barcelona; 1986.
- 19) BIASIZZO, M. S. Hábitos alimentarios, estilo de vida y peso de un grupo de escolares de la ciudad de Villa Cañás en relación con su Nivel de Presión Arterial. 2006.  
Disponible en: [www.nutrinfo.com](http://www.nutrinfo.com) Fecha de consulta 14/04/2016
- 20) ALLUE, P. Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. Anales de pediatría. Madrid, 2005, vol.3, n.1.
- 21) CONTRERAS, J. Alimentación y cultura. Barcelona: Universidad de Barcelona. 1995.
- 22) BENAVIDES REYES, M. L, et al. Estado nutricional en niños del tercer nivel de los preescolares. Nicaragua: Universitaria, 2008, vol.2, n.2.
- 23) Fernández, A, F. Hábitos alimentarios durante la infancia y actitudes parentales respecto a la alimentación: un análisis de factores de riesgo en trastornos de la alimentación. Intersalud, junio 2004, vol. 8, n 2
- 24) Ferreira, H. Obesity and under nutrition in a very low income population in the city of Maceio. British Journal of Nutrition. Brasil: 2001.
- 25) Hernández Rodríguez, M.; A. Sastre Gallego. Tratado de nutrición. Madrid: Díaz Santos. 1999.
- 26) Latham, M. L. Nutrición humana en el mundo en desarrollo. FAO: Alimentación y nutrición. Roma; 2002.
- 27) Urzúa M Alfonso, Castro R Sandy, Lillo O América, Leal P Carolina. Evaluación de los trastornos alimentarios: propiedades psicométricas del test edi-2 en adolescentes escolarizados (as) de 13 A 18 AÑOS. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2009 Dic [citado 2016 Abr 20]; 36(4): 1063-1073.  
Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182009000400002&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182009000400002&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182009000400002>. Fecha de consulta: 9/04/2016

28) Ogden, J. Psicología de la alimentación: comportamientos saludables y trastornos alimentarios. España: Morata; 2005.

29) Gil, Á. Tratado de nutrición: Tomo III nutrición humana en el estado de salud. 2º ed. Madrid: Panamericana; 2010.

30) Cazorla de Reyes M.V. Revoluciones alimentarias y educación. Universidad de Carabobo Área de estudios de postgrado, Valencia-Venezuela. 2006:1-13.

Disponible en: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/a2n19/2-19-6.pdf>. Fecha de consulta: 20/03/2016.

31) Londoño G. G, de Lombo G. L Fiesco, M. C. L., Barriga, M. L., & Verano, D. M. Caracterización de hábitos alimentarios y estilos de vida de los niños del Jardín Vaticanitos, Bogotá, DC. Perspectivas en Nutrición Humana. Año 2011. Vol. 10 (2). Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v10n2/v10n2a3.pdf> fecha de consulta: 18/10/2015

32) Vio del R F, Salinas C J, Lera M L, González G C G, Huenchupán M C. Conocimientos y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores: un análisis comparativo. Rev. Chil. Nutr. Año 2012. Septiembre [Citado 2015 Oct 22]; Vol. 39(3). Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S071775182012000300005&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071775182012000300005&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300005>. Fecha de consulta: 20/10/2015

33) Londoño García G, Liévano Fiesco M, Martha Leclercq Barriga, Liévano-de Lombo G, Cuervo-Lozada A. Caracterización de los hábitos alimentarios y estilos de vida de los niños, de la institución obra misionera Jesús y María, Jardín Sol-Solecito, localidad de Suba, Bogotá D.C. Universitas Scientiarum. Año 2008, Vol. 13 N° 3.

Disponible en: [www.javeriana.edu.co/universitas\\_scientiarum](http://www.javeriana.edu.co/universitas_scientiarum) fecha de consulta: 20/10/2015.

34) Osses, S, Macías, C, Castaño, S, López, A y Gómez del Castillo, D. 2014. Representaciones sociales que orientan prácticas de cuidado de la salud en la Primera Infancia: Una aproximación al estado del arte. Artículo en prensa. Disponible en:

<http://www.aacademica.org/sandra.liliana.osses.rivera/2> Fecha de consulta: 20/04/2016

35) Bircg, L, Fisher, J, Grimm-Thomas, K, Markey, C, Sawyer, R. y Johnson, S. 2001. Confirmatory factor analysis of the Child Feeding Questionnaire: a measure of parental attitudes, beliefs and practices about child feeding and obesity proneness. *Appetite*, 36, 201-210.

36) Wardle, J, Guthrie, C, Sanderson, S, y Rapoport, L. Development of the children's eating behavior questionnaire. *J Child Psychol Psychiatry* 2001; 42: 963-970.

37) Frances Thompson E, Tim, B. Encuesta de conocimiento de Dieta y Salud. En: Lenore Kohlmeier. Manual I de Instrumentos para la evaluación dietética; INCAP/MDE 156. Ciudad de Guatemala, Guatemala: Escuela de Salud Pública; 2006. p. 110-111.

## ANEXOS

### ANEXO 1

Entrevista semiestructurada con preguntas abiertas que se realizarán a los niños durante el juego

- 1) ¿Qué comidas elegirías para tomar el desayuno?
- 2) ¿Qué comidas elegirías para comer en el almuerzo? ¿Y en la cena?
- 3) ¿Qué alimento es este?
- 4) ¿Qué color tiene? ¿Qué forma? ¿Qué sabor?
- 5) ¿Cuál de las que elegiste te hacen bien? ¿Por qué?
- 6) ¿Cuál de los que elegiste pensás que te hacen mal? ¿Por qué?
- 7) De todos los alimentos que elegiste, ¿hay algunos que los comes en el jardín?
- 8) Esa misma comida, ¿la hacen en casa? ¿la comes?
- 9) En el caso de que la respuesta sea no, se preguntará ¿Por qué?
- 10) De todos los alimentos que viste en el supermercado, ¿hay algunos que no hayas probado?
- 11) Si te dan un alimento que no hayas probado nunca, ¿lo probas?

ANEXO 2

Diploma de agradecimiento



### **ANEXO 3**

#### **Cuestionario**

Marque las respuestas de acuerdo a sus prácticas alimentarias. Conteste sinceramente, con letra clara cuando corresponda. No existen respuestas ni buenas ni malas.

1) Su hijo:

¿Desayuna habitualmente? Si - No

¿Almuerza habitualmente? Si - No

¿Merienda habitualmente? Si - No

¿Cena habitualmente? Si – No

2) ¿Cuáles son los alimentos que se consumen habitualmente en el almuerzo y cena?

.....  
.....

3) ¿Se presionan a los niños a consumir determinados alimentos? Si – No

4) En caso de que su respuesta haya sido Si, ¿podría indicar cuáles?

.....  
.....

5) Si su hijo elige no consumir un determinado alimento, ¿usted le ofrece otro alimento como premio para que lo consuma? Si – No

6) En caso de que su respuesta haya sido Si, ¿podría indicar cuáles?

.....  
.....

7) Habitualmente, ¿Con quién desayuna su hijo? (Puede marcar varios)

- Solo.

- Con su papá.

- Con su mamá.

- Con otra persona (Indique con quién).....

8) Habitualmente, ¿Con quién cena su hijo? (Puede marcar varios)

-Solo.

-Con su papá

-Con su mamá

-Con todos los miembros de la familia.....

8) Al momento de realizar alguna comida, su hijo:

-Se lava las manos antes de comer.

-Se cepilla los dientes después de comer.

-Realiza ambas prácticas.

-No realiza ninguna práctica.

9) De la siguiente lista de alimentos clasifique a cada uno de ellos según el valor nutritivo que usted considere que tienen, para ello use una escala del 1 al 5, teniendo en cuenta que el 1 es Muy perjudicial y el 5 Muy saludable:

1) Leche y/o yogur entero \_\_\_\_

2) Leche y/o yogur descremado \_\_\_\_

3) Quesos enteros \_\_\_\_

4) Quesos descremados \_\_\_\_

5) Huevo \_\_\_\_

6) Carnes rojas \_\_\_\_

7) Carnes de ave \_\_\_\_

8) Pescados y mariscos \_\_\_\_

9) Fiambres, salchichas \_\_\_\_

10) Vegetales crudos \_\_\_\_

11) Vegetales cocidos \_\_\_\_

12) Frutas frescas \_\_\_\_

13) Frutas secas \_\_\_\_

14) Cereales \_\_\_\_

15) Legumbres \_\_\_\_

16) Pan blanco \_\_\_\_

17) Pan integral \_\_\_\_

18) Facturas \_\_\_\_

19) Galletitas de agua \_\_\_\_

20) Galletitas dulces \_\_\_\_

21) Mayonesa \_\_\_\_

22) Aceites \_\_\_\_

23) Manteca \_\_\_\_

24) Dulces y mermeladas \_\_\_\_

25) Gaseosas/jugos con azúcar \_\_\_\_

26) Gaseosas/jugos sin azúcar \_\_\_\_

10) ¿Cómo definiría la alimentación de su hijo actualmente?

1  Muy saludable

2  Poco saludable

3  Insalubre

11) ¿Cuáles son los alimentos que considera que hacen bien a los niños?

.....  
.....

12) ¿Cuáles son los alimentos que considera que hacen mal a los niños?

.....  
.....

- 13) De la siguiente lista califica de 1 a 5 los alimentos según las preferencias de su hijo/a; el valor 1 especificará los alimentos por los que su hijo/a siente un desagrado total; el 5 indicará los alimentos favoritos.

- |     |                            |       |     |                           |       |
|-----|----------------------------|-------|-----|---------------------------|-------|
| 1-  | Leche y/o yogur entero     | _____ | 14- | Cereales                  | _____ |
| 2-  | Leche y/o yogur descremado | _____ | 15- | Legumbres                 | _____ |
| 3-  | Quesos enteros             | _____ | 16- | Pan blanco                | _____ |
| 4-  | Quesos descremados         | _____ | 17- | Pan integral              | _____ |
| 5-  | Huevo                      | _____ | 18- | Facturas                  | _____ |
| 6-  | Carnes rojas               | _____ | 19- | Galletitas de agua        | _____ |
| 7-  | Carnes de ave              | _____ | 20- | Galletitas dulces         | _____ |
| 8-  | Pescados y mariscos        | _____ | 21- | Mayonesa                  | _____ |
| 9-  | Fiambres, salchichas       | _____ | 22- | Aceites                   | _____ |
| 10- | Vegetales crudos           | _____ | 23- | Manteca                   | _____ |
| 11- | Vegetales cocidos          | _____ | 24- | Dulces y mermeladas       | _____ |
| 12- | Frutas frescas             | _____ | 25- | Gaseosas/jugos con azúcar | _____ |
| 13- | Frutas secas               | _____ | 26- | Gaseosas/jugos sin azúcar | _____ |

## **ANEXO 4**

### **Cuestionario de frecuencia de consumo**

Piense acerca de los hábitos alimentarios de su hijo **durante la última semana** ¿Qué tan seguido ha consumido los siguientes alimentos? Marque con una x.

Alimentos	Nunca	1-2 veces a la semana	3-4 veces a la semana	5 o más veces a la semana
<b>I. LECHE, YOGUR Y QUESOS</b>				
Leche entera				
Leche descremada				
Yogur entero				
Yogur descremado				
Quesos enteros (duros o untables)				
Quesos descremados (duros o untables)				
<b>II. HUEVOS Y CARNES</b>				
Huevo de gallina				
Pollo con piel				
Pollo sin piel				
Carne de cerdo				
Carne de vaca				
Vísceras (sesos, mollejas, chinchulines, etc)				
Embutidos (jamón, salchichón, mortadela, etc.)				
Salchichas				
Patés, picadillos				
Hamburguesas caseras				
Hamburguesas industrializadas				
Pescado hervido o a la plancha				
Atún, sardinas, caballa				
<b>III. VERDURAS Y FRUTAS</b>				
De hojas (lechuga, espinaca, acelga, etc)				
Coles (coliflor, brócoli, repollo, etc)				
Aliáceos (ajo, cebolla, puerro, etc)				
Otras verduras tomate, zanahorias, zapallos, pepino, berenjenas, morrón, etc.				
Cítricos (naranjas, pomelo, mandarinas)				
Otras manzana, banana, melón, duraznos, kiwis, peras, etc.				
Frutas secas (nueces, almendras, etc)				

<b>IV. CEREALES Y LEGUMBRES</b>				
Pan blanco				
Pan integral				
Arroz				
Pastas simples (spaggettis, moños, tirabuzon, caracoles, etc)				
Pastas rellenas (ravioles, ñoquis, canelones, lasañas, etc)				
Cereales para el desayuno				
Arvejas, garbanzos, lentejas, etc.				
<b>V. ACEITES Y GRASAS</b>				
Aceites				
Manteca				
Margarina				
Grasa vacuna				
<b>VI. DULCES</b>				
Tortas				
Chocolates				
Azúcar				
Edulcorante				
Alfajor				
Golosinas				
Galletitas dulces				
Galletitas saladas				
Mermelada				
Dulce de leche				
Magdalenas, facturas, bizcochuelo, budines.				
<b>VII. BEBIDAS E INFUSIONES</b>				
Agua				
Gaseosas dietéticas				
Gaseosas comunes				
Jugos en polvo sin azúcar				
Jugos en polvo con azúcar				
Aguas saborizadas				
Jugos naturales				
Licuados de leche o agua				
Te				
Te con leche				
Leche chocolatada				
Café con leche				

Mate cocido				
Mate cocido con leche				
<b>VIII. ALIMENTOS FRECUENTES</b>				
Aderezos (mayonesa, ketchup, etc)				
Sopas de sobre				
Sopas caseras				
Milanesas fritas				
Milanesas al horno				
Guisos				
Sancks (papas fritas envasadas, palitos salados, chizitos, etc)				
Helados				
Pizzas, Panchos				
Postres de leche (flan, cremas, arroz con leche etc)				
Empanadas fritas				
Empanadas al horno				
Gelatinas				
Tartas				

## ANEXO 5

### Consentimiento Informado para participantes de Investigación.

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveerles una clara explicación de la naturaleza de esta investigación, así como de su rol y el de su hijo/a como participantes en este estudio.

Mi nombre es Quiñonez Yanina DNI 35.204.808 y me encuentro realizando el trabajo final integrador de la Licenciatura en Nutrición, en la Universidad ISALUD.

El propósito del presente trabajo es conocer las representaciones sociales de los alimentos que tienen los niños de 4 y 5 años, para lo cual solicito su autorización para poder realizar una entrevista a su hijo/a a través de un juego, la misma tendrá preguntas relacionadas con las elecciones alimentarias, identificación de los alimentos y preferencias de los mismos. La actividad se efectuará en el horario escolar.

Así mismo, lo invito a participar en este estudio, en el cual se le pedirá que responda un cuestionario acerca de la variedad de alimentos ofrecidos en casa, las prácticas higiénicas y alimentarias que transmiten a sus hijos, al momento del desayuno, almuerzo, merienda y cena. Su participación no es obligatoria, y su no participación no implicará ningún perjuicio.

Las encuestas son anónimas, y usted puede abandonar el estudio si así lo desea. Toda la información será confidencial, y en el cuestionario no se identificará su nombre.

Yo.....Con DNI N°....., he sido informado/da en detalle sobre el propósito de la investigación y las intenciones de los datos obtenidos en el cuestionario.

Firma:.....

Aclaración:.....

**ANEXO N°6**



*“Variedad de alimentos disponibles en el supermercado”*



*“Variedad de alimentos disponibles en el supermercado”*



*“Variedad de alimentos disponibles en el supermercado”*



*“Variedad de alimentos disponibles en el supermercado”*



*“Niña realizando sus elecciones alimentarias”*



*“Niño exponiendo sus preferencias alimentarias a través del dibujo”*



*“Alimentos ubicados en las cajas según los conocimientos de los niños: caja verde alimentos saludables, caja roja alimentos no saludables”*



*“Grupo de niñas observando los alimentos para decidir sobre sus elecciones alimentarias”*