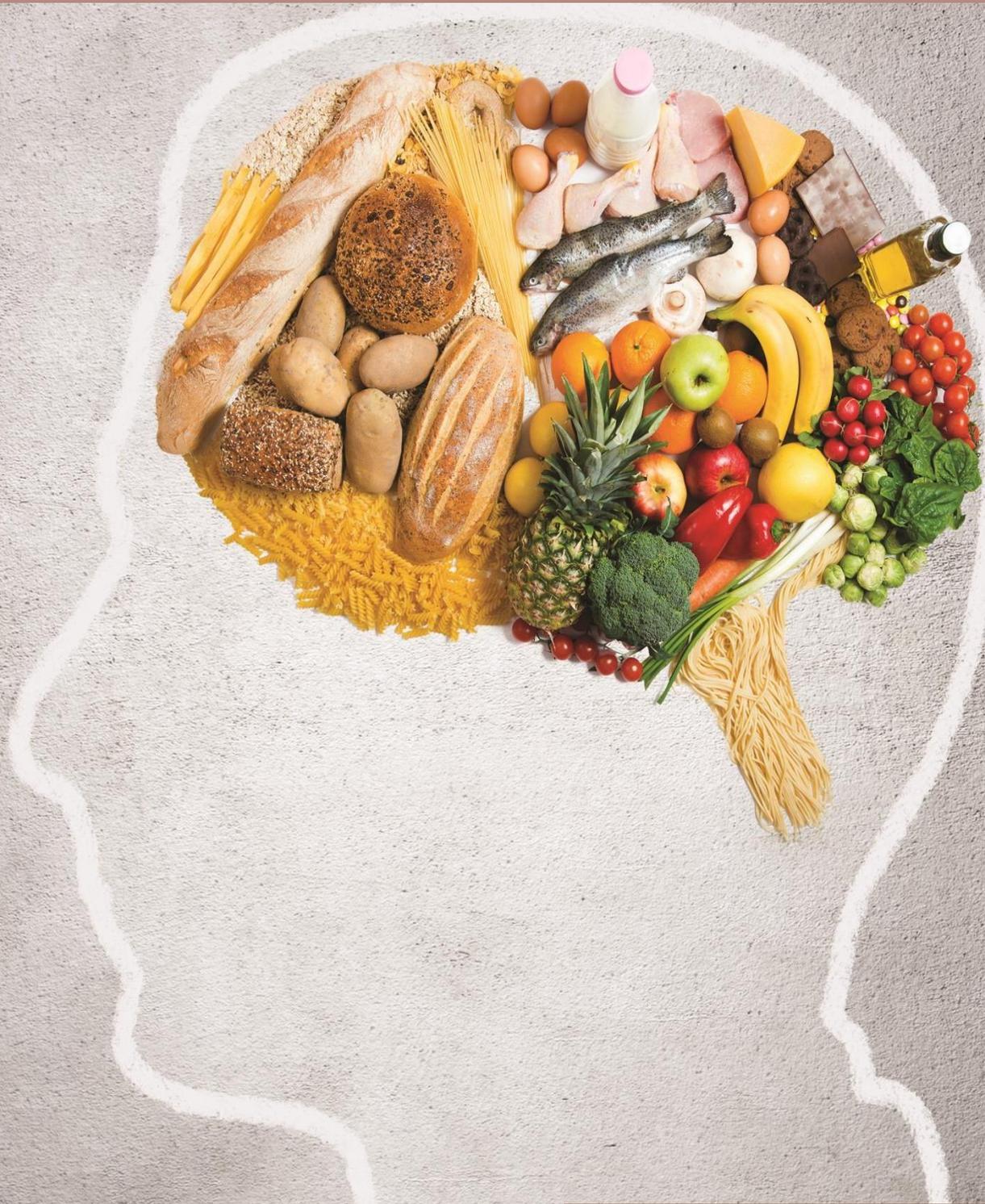


# "Pensar la comida"



## Trabajo Final Integrador

**Autores:** Albornoz Solana, Castro Melisa,  
Contreras Eliana, Peralta Marianela, Villega  
Alexis

Facultad de Ciencia y Tecnología de los  
Alimentos-Tecnatura Auxiliar  
Universitaria en Nutrición  
2022

Docente a cargo:  
Franceschini Celina  
Cotutores: Diez  
Susana y Sosa Gisela





<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	3
<b>RESUMEN</b> .....	4
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	5
<b>FUNDAMENTACIÓN</b> .....	5
<b>MÉTODOS</b> .....	7
<b>Jornada 1:</b> .....	8
<b>Jornada 2:</b> .....	9
<b>Jornada 3:</b> .....	11
<b>RESULTADOS Y ANÁLISIS</b> .....	13
<b>Adolescentes- jóvenes y consumo de alimentos ultraprocesados</b> .....	14
<b>Alimentación saludable y Cocina casera</b> .....	16
<b>CONCLUSIONES</b> .....	18
<b>Referencias bibliográficas</b> .....	19
<b>Anexos</b> .....	20
Anexo N°1 .....	20
Anexo N°2.....	21
Anexo N°3.....	21
Anexo N° 4.....	25
Anexo N° 5.....	29

## AGRADECIMIENTOS

- Susana Diez por brindarnos herramientas y ayudarnos en la elaboración y análisis de la encuesta.
- Gisela Sosa por ayudarnos con el taller de cocina.
- Vanna Zanaria por brindarnos el espacio de la escuela y la buena predisposición.





## **RESUMEN**

En la actualidad el consumo de ultraprocesados ha ido en aumento particularmente en adolescentes y jóvenes. Los patrones alimentarios de los mismos se encuentran fuertemente influenciados por el marketing, la publicidad y la industria alimentaria, quienes perpetúan el consumo de los alimentos ultraprocesados, desplazando la cocina casera y la comensalidad. Por este motivo, se diseñó un proyecto educativo para estudiantes del Centro de Educación Técnica N° 18 de la ciudad de Villa Regina, con el objetivo de que comprendan la importancia de reducir el consumo de ultraprocesados logrando una alimentación más saludable y sustentable. La intervención se realizó en tres jornadas participativas que incluyeron un taller de cocina.

## INTRODUCCIÓN

Como punto de partida de este trabajo, se irá detallando sobre el alto consumo de alimentos ultraprocesados y su incremento en los últimos años, sobre todo en adolescentes y jóvenes. Esto desencadena en uno de los principales problemas de salud a nivel global como es la malnutrición (ENNyS, 2019), entre las cuales, el sobrepeso y la obesidad, principales enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), representan una de las mayores amenazas para la salud y el desarrollo humano.

Este elevado consumo se debe, particularmente, al sistema alimentario capitalista quien, a través del marketing, influye en las elecciones alimentarias de niñas, niños y adolescentes (NNyA), modificando sus patrones alimentarios y afectando así los entornos escolares. Por otro lado, dicho modelo de producción agroindustrial contribuye a la contaminación del medio ambiente.

Por este motivo, se implementa una intervención educativa como estrategia para impulsar una alimentación más saludable y sustentable, en pos de reducir el consumo de alimentos ultraprocesados, destinada a estudiantes del CET N°18 (Centro de Educación Técnica N° 18) ubicado en el barrio CGT de la ciudad de Villa Regina. Dicha intervención fue realizada por estudiantes de la carrera Técnico Auxiliar Universitario en Nutrición de la Facultad de Ciencias y Tecnología de los Alimentos, como actividad perteneciente a la asignatura Trabajo Final Integrador.

## FUNDAMENTACIÓN

Según la ENNyS (2019) la malnutrición en todas sus formas es la principal causa de problemas de salud a nivel global. En la actualidad, las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) representan una de las mayores amenazas para la salud y el desarrollo humano en todo el mundo, especialmente en los países en vía de desarrollo, por sus consecuencias sanitarias, económicas y sociales. Uno de los principales factores de riesgo (FR) de las ECNT, es la alimentación inadecuada, junto con el consumo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol y la inactividad física.

Considerando los resultados de la 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS) del Ministerio de Salud y Desarrollo Social, realizada en septiembre del 2019, el sobrepeso y la obesidad han constituido el principal problema de malnutrición en la Argentina afectando a 7 de cada 10 adultos, por lo que se encuentra representando una de las prioridades para la agenda de salud pública. En la misma se evidencia que el sobrepeso y la obesidad resultaron ser las formas más frecuentes de malnutrición en niñas, niños y adolescentes (NNyA). Además, en Argentina los patrones alimentarios empeoraron en las últimas décadas, reflejando un aumento en el consumo de sodio y azúcar duplicando el máximo recomendado,



como también el de bebidas azucaradas, y evidenciando un consumo de frutas y verduras muy bajo.

El entorno escolar no escapa a este contexto, y en Argentina los datos de la 3ra Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE 2012) dan cuenta de esta problemática: el 80,2% de las escuelas contaba con al menos un kiosco y la mayoría (91,4%) tenía disponibles productos de bajo valor nutricional (como bebidas azucaradas, golosinas, helados, snacks, galletitas dulces, etc.). Además, en más de la mitad de los kioscos (58,6%) se exhibían publicidades de gaseosas y sólo un 5,6% de las escuelas contaba con bebederos o dispensadores de agua potable gratuita. Al mismo tiempo, el 81% de los adolescentes declaró ser insuficientemente activo y solo 1 de cada 4 escuelas ofrecía al menos 3 horas de clases semanales de educación física.

Por otra parte, a través de las ENNyS 2019 se puede constatar que: sólo un tercio de la población lee las etiquetas, y de ellos solo la mitad las entiende, lo cual implica que menos del 13% de la población estaría comprendiendo la información nutricional del envase. Esto demuestra que el sistema de información nutricional vigente en nuestro país no funciona adecuadamente para informar a la mayoría de los consumidores. La falta de entendimiento del etiquetado nutricional conlleva a elegir alimentos de baja calidad nutricional y pocos saludables. Con relación al rótulo nutricional vigente, existe evidencia a nivel internacional que muestra que la información nutricional disponible en las tablas de composición nutricional no cumple adecuadamente la función de informar a la población, al ser difícil de encontrar y entender.

A su vez, los alimentos ultraprocesados cada vez son más y se encuentran más familiarizados con los y las adolescentes y jóvenes en las escuelas. Estos alimentos se caracterizan por ser escasos en nutrientes, pobres en proteína, fibra y micronutrientes, a la vez que son altos en azúcares, sodio, grasas saturadas, entre otros nutrientes críticos. Estos son elegidos por diversas razones, limitación de tiempo para la preparación de comidas caseras, conocimiento insuficiente sobre la preparación de comidas a base de alimentos reales y más saludables, además de la habituación y la exposición a publicidades (Antún, 2022). Así mismo este patrón alimentario se ha ido modificando a través de la evolución del marketing, el cual ofrece productos alimenticios empaquetados como alimentos capaces de dar placer, sabores agradables y practicidad en su consumo. Su influencia, que se ve reflejada en las opciones de elección de las personas, lleva a un alto consumo de ultraprocesados.

Cabe destacar que, los rituales alimentarios familiares de antes, se basaban en cuatro comidas bien definidas. Actualmente, la alimentación se amolda cada vez más a las exigencias de las actividades diarias, con menor tiempo de calidad para preparaciones

caseras propiciando un consumo más individualizado. En palabras de Fischler (2010) “El consumidor de alimentos moderno es un consumidor solitario” y “ese universo de la alimentación moderna encarna la libertad de comer fuera de los requisitos y las reglas de la sociabilidad alimentaria”. Esto lleva a que las personas consuman por fuera de los horarios familiares, basando su alimentación en lo que se conoce como snack o picoteo.

Por otra parte, al considerar la producción de alimentos, es preciso evidenciar que, tanto los modelos productivos agropecuarios como el procesamiento industrial de los mismos, generan impactos ambientales a gran escala. Debido a que los modelos intensivos utilizan grandes cantidades de tierra, agua, agroquímicos, provocando contaminación y agotamiento de los recursos naturales. Sumado a esto, la industria alimentaria, que promueve y potencia el consumo de productos no saludables para la población, incrementa el desecho de envases y envoltorios plásticos generando así residuos no degradables que contribuyen a la contaminación del ecosistema (Filardi, 2019).

Por todo esto, bajo una concepción integral de la nutrición, es necesario abordar tanto los aspectos ambientales como sociales que hacen a la alimentación de los y las adolescentes. En este sentido, en el marco del proyecto “Patio Activo”, perteneciente a estudiantes de sexto año del CET N°18 (Centro de Educación Técnica N° 18), se diseñó una intervención educativa, dentro de la asignatura “Trabajo Final Integrador” para obtener el título: Tecnicatura Auxiliar Universitaria en Nutrición-UNComa. El objetivo del presente trabajo es que dicha población comprenda la importancia de reducir el consumo de alimentos ultraprocesados logrando una alimentación más saludable y sustentable.

## MÉTODOS

Para la planificación y ejecución del proyecto educativo, nos basamos en la pedagogía de la problematización que propone Paulo Freire. Los métodos y materiales en los cuales nos basamos al momento de elegir las distintas estrategias, técnicas y herramientas, responden a técnicas didácticas participativas (Navarro, 2016).

Como primera instancia, en base a técnicas cualitativas realizamos una entrevista semi estructurada (Folgueiras, 2016), dirigida a la coordinadora del CET N° 18 y algunos estudiantes presentes (Anexo N°1), con la finalidad de indagar más sobre el proyecto Patio Activo y el interés de la institución por el cual nos habían convocado. Gracias a esta primera aproximación en donde se realizó un diálogo participativo y técnicas de observación, se planificó un proyecto educativo focalizado en una alimentación más saludable y sustentable, distribuido en tres jornadas.

## Jornada 1:

Para poder acercarnos a nuestra población objetivo, de una manera amena, entretenida y que estimule la participación activa se realizó una técnica rompe hielo, “TELARAÑA”, la cual nos permitió conocer gustos y hábitos de los y las estudiantes, como también, entablar cierto diálogo y confianza (Navarro, 2016).



A continuación, implementamos una encuesta semi estructurada, la cual diseñamos junto con la docente Susana Diez, realizada en formulario Google (Anexo N°2), donde enviamos el link vía sistema de mensajería instantánea, para la cual cada estudiante utilizó su dispositivo. La misma contenía preguntas abiertas, cerradas, y algunas basadas en técnicas de asociación (Donoghue, 2000), cuyos resultados nos proporcionaron información sobre el conocimiento respecto a alimentos ultraprocesados y su frecuencia de consumo.

Para cerrar e integrar la jornada generamos una lluvia de ideas, propiciando un debate problematizador del sistema alimentario industrializado y su impacto ambiental.



## **Jornada 2:**

Buscando dar inicio a nuestro segundo encuentro y poder hablar de los conceptos en relación al consumo de alimentos ultraprocesados de una forma más amena, comenzamos proyectando un video de 6 minutos de la serie “Los Simpson” en donde se planteaba, con un sentido crítico e irónico, el engaño que realiza la industria alimentaria con ciertos productos que -lejos de ser saludables- generan confusión desplazando comidas caseras culturalmente aceptadas. A partir de ese disparador, trabajamos conceptos sobre el procesamiento de los alimentos considerando situaciones cotidianas. Abarcamos temáticas como el procesamiento de alimentos, la identificación mediante el listado de ingredientes, su impacto tanto en la salud como en el medio ambiente, y una breve introducción acerca de la ley de etiquetado frontal próxima a implementarse (Anexo N°3).

Para cerrar la jornada, implementamos un juego a través del cual se evaluó la aplicación de conocimientos sobre la clasificación de alimentos según grado de procesamiento en: 1- naturales o mínimamente procesados, 2-procesados y 3-ultraprocesados. En dicha instancia, compitieron en grupos clasificando alimentos y envases de alimentos reales (Anexo N°3), quedando en evidencia el trabajo colaborativo.





### Jornada 3:

El tercer encuentro se basó en un taller de cocina, en colaboración con la profesora Gisela Sosa, Licenciada en Gerenciamiento Gastronómico. Para organizarlo, realizamos reuniones donde acordamos las recetas teniendo en cuenta aportes que fueron surgiendo de los encuentros anteriores por parte de los y las estudiantes, acerca de realizar preparaciones caseras como: budines de manzanas y limón, barritas de cereales y guiso de lentejas (Anexo N°5). De esta manera, con las docentes tutoras, intercambiamos ideas con el objetivo de reforzar la calidad nutricional de las preparaciones a implementar en sus hogares o en el establecimiento(kiosco) siendo económicamente accesibles.







## RESULTADOS Y ANÁLISIS

En el proyecto educativo que llevamos a cabo nos basamos principalmente en la pedagogía constructivista, ya que la misma permite un aprendizaje significativo, al mantener los saberes y conocimientos previos e integrarlos a los nuevos. La misma hace hincapié a que el proceso sea dinámico, fomentando la participación activa y constante del educando, con la finalidad de fortalecer la comunidad y sus habilidades al momento de enfrentarse a los problemas, como también crear una conciencia crítica (Navarro, 2016).

Al momento de analizar nuestra encuesta, en donde indagamos acerca de los hábitos y consumo de ultraprocesados de los y las adolescentes, evidenciamos que los resultados obtenidos de nuestra población destinataria no escapan a lo que declaran las ENNyS, reflejando lo siguiente: 1-en relación al consumo de frutas y verduras, el porcentaje fue bajo 2- el consumo de agua diario es bajo, y esto se debe a que la mayoría se inclina al consumo de bebidas azucaradas tales como gaseosas y jugos 3-en cuanto al consumo de los alimentos ultraprocesados, observamos que los y las adolescentes se encuentran familiarizados a estos productos y que forman parte de su día a día, refiriéndose a ellos de manera placentera, agradable y gustosa (Anexo N°4).

En cuanto a las actividades propuestas en las jornadas participativas que llevamos a cabo durante todo el proyecto, destacamos que se lograron resultados positivos, dado que en cada una de las jornadas se estableció un vínculo con los y las estudiantes lo cual permitió que la

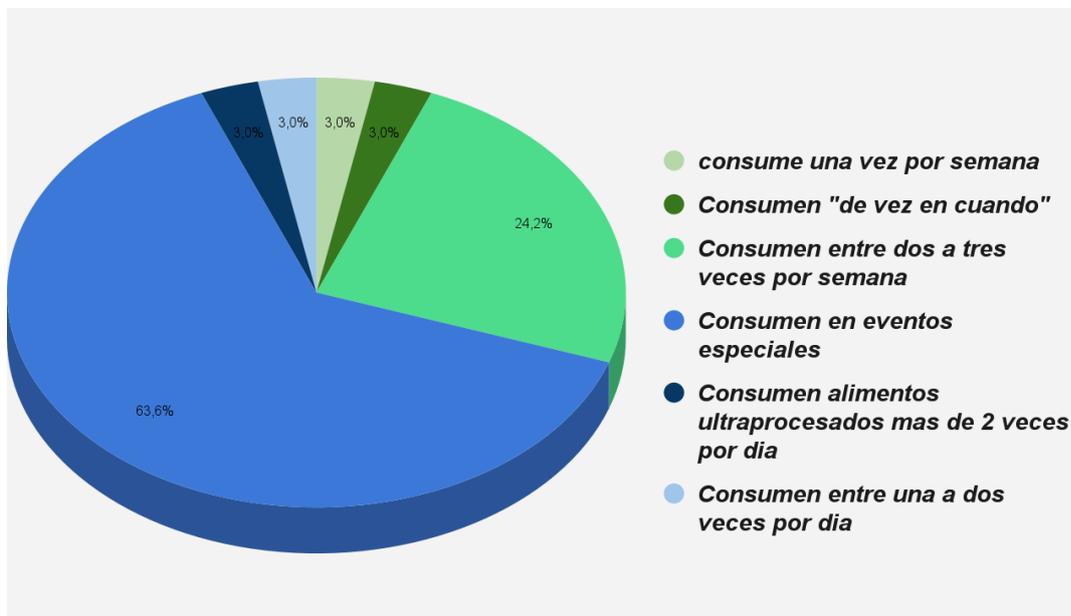
interacción y la participación activa sean muy enriquecedoras.

Dentro de este orden de ideas, varios aspectos alimentario-nutricionales emergieron en el desarrollo de los distintos encuentros, de los cuales seleccionaremos los que consideramos más relevantes de analizar a continuación.

### **Adolescentes- jóvenes y consumo de alimentos ultraprocesados**

¿Por qué comemos lo que comemos? Fue nuestro puntapié inicial para que los y las estudiantes expresen sus saberes. “Porque nos gusta” fue la respuesta de una estudiante en la intervención, dado que lo relacionan con sentimientos y emociones. Esto se confirma en la encuesta donde gran parte de ellos (24%) lo asocian con gustos, siendo "rico" el más elegido, mientras que en un 19% se ubican los términos asociados a sentimientos como, por ejemplo: placer y felicidad. Alrededor del 27% de los encuestados asocian a los alimentos ultraprocesados con el término "chatarra", además, expresan que contienen exceso de grasas y azúcares (Anexo N°4). Aun así, teniendo cierta información sobre estos, siguen eligiendo su consumo porque les genera satisfacción y agrado. Dentro de sus motivos de consumo optan por estos alimentos ultraprocesados "Porque es lo que hay" y "Porque es rápido".

Al mismo tiempo, se adjuntó en la encuesta una imagen que contenía una serie de alimentos ultraprocesados, en la cual se preguntó lo siguiente: ¿Con qué frecuencia consumís los alimentos de la foto? Los resultados arrojados nos sirvieron para conocer sus concepciones.



Fuente: elaboración propia.



Un alto porcentaje de entrevistados (63,6%) prefiere o consume este tipo de alimentos en eventos u ocasiones especiales (Anexo N°4), considerando a las mismas como reuniones extraescolares, entre recreos, o las típicas “juntadas entre amigos” según manifestaron dentro de la encuesta. Cabe recalcar que, al momento de elaborar la encuesta, contemplamos a los “eventos especiales” como aquellos de poca frecuencia (cumpleaños, fiestas) sin considerar que desde la perspectiva de los y las estudiantes, dichos eventos se llevan a cabo con mayor regularidad. Debemos destacar, por lo tanto, que la interpretación del análisis se ve modificada, ya que es elevado el porcentaje de entrevistados que considera a los “eventos especiales” como “eventos cotidianos”, evidenciando así un alto consumo de alimentos ultraprocesados. Así mismo, estimamos que los bajos porcentajes en las frecuencias de consumo, tales como consumir “1 vez a la semana”, “de vez en cuando”, o “2 a 3 veces por semana”, entre otros, reflejan que, al momento de realizar la encuesta, en sus conocimientos previos no contemplaban a ciertos alimentos como pertenecientes a la categoría de ultraprocesados considerándolos “saludables”, modificando así su regularidad de consumo.

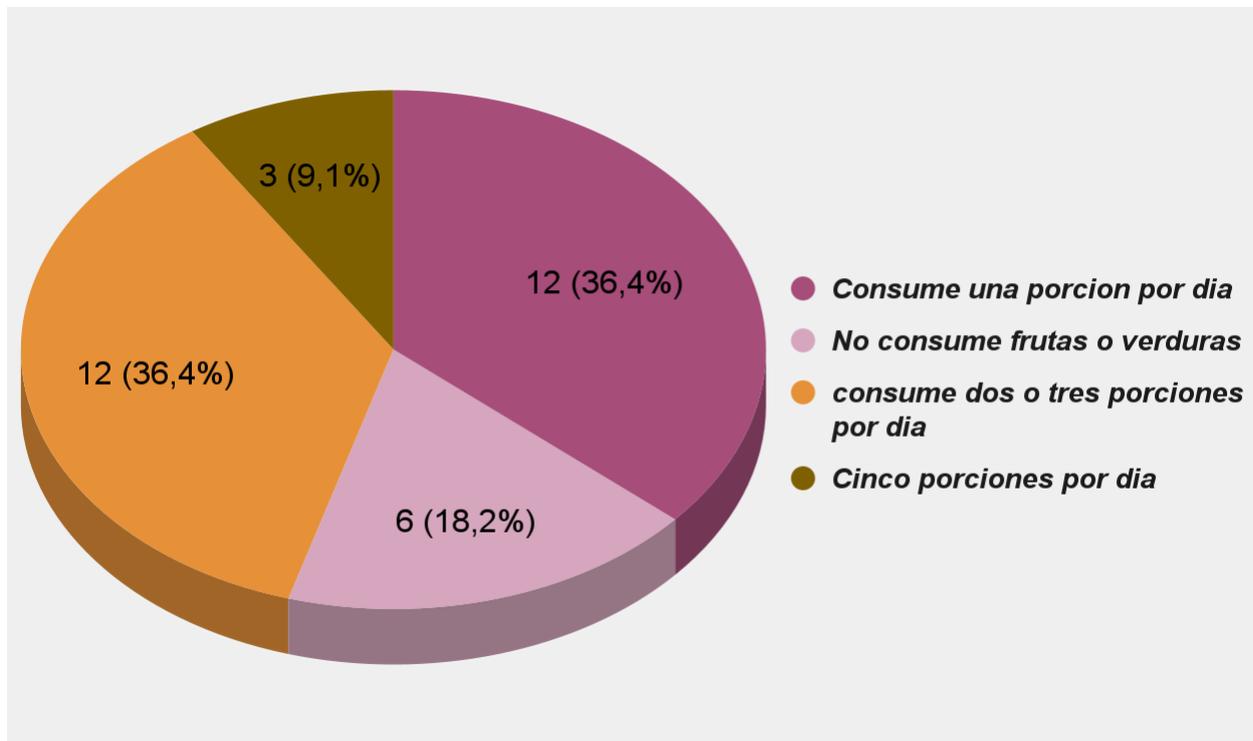
De este modo, los resultados de la encuesta reflejan lo expresado por las ENNyS, siendo una realidad que los alimentos ultraprocesados forman parte de su día a día, y esto sucede por el engaño de las industrias al ofrecer a los productos como “comida”, y no como un producto lleno de ingredientes que desconocemos. Por este motivo se demuestra que, solo la educación alimentaria nutricional no es suficiente, sino que es importante, además, implementar políticas que regulen y aseguren así, ambientes alimentarios más saludables tanto familiares como escolares, dado que los hábitos del entorno en el que se encuentran van a influir en sus decisiones, ya que consumen lo que hay a disposición, a veces sin tener elección propia. Dentro de este marco, pudimos problematizar el consumo de los alimentos ultraprocesados a través del video proyectado, en donde surgió un intercambio de opiniones haciendo hincapié en que, la industria alimentaria engaña al consumidor a través del marketing y publicidades (OPS, 2015), creando productos falsamente “saludables” o “mágicos” ya que prometen ser beneficiosos para la salud con el solo objeto de fomentar su consumo. Es por esto que realizamos un juego en el cual aplicamos herramientas de identificación, donde los grupos realizaron una adecuada clasificación de los distintos alimentos, interactuando de manera dinámica y comprendiendo el mensaje, dado que reconocieron que incluyen en su consumo habitual ciertos alimentos ultraprocesados.

En relación a la problemática expuesta y como ella repercute en sus elecciones diarias, decidimos adentrarnos en la recuperación de las preparaciones caseras, con el objetivo de disminuir el consumo de los alimentos ultraprocesados, como estrategia para recuperar una alimentación saludable y sustentable, y al mismo tiempo que puedan contar con otras opciones alimentarias.

## Alimentación saludable y Cocina casera

Nuestro primer acercamiento con los y las estudiantes nos proporcionó información sobre aspectos relacionados a sus hábitos, disponibilidad de alimentos, formas y tiempos de alimentación, aspectos relevantes para llevar a cabo el taller de cocina. Además, la coordinadora del establecimiento, nos manifestó su preocupación en cuanto a la alimentación de los mismos, dado que no tienen un espacio físico determinado para realizar sus comidas adecuadamente como lo es el comedor escolar, llevándolos a consumir alimentos “rápidos” o generando picoteos.

Dentro de este marco, en la encuesta que realizamos tuvimos la oportunidad de interrogar acerca del consumo de frutas y verduras a diario, en la cual arrojaron los siguientes resultados.



Fuente: elaboración propia.

Cabe considerar que el consumo de frutas y verduras a diario es bajo en la mayoría de los y las adolescentes, tal como se refleja en la encuesta, en donde solo un 9,1% de los estudiantes consumen 5 porciones diarias (Anexo N°4). Los motivos pueden ser variados, debido a que se encuentran en una etapa que conlleva muchos vaivenes en sus rutinas diarias, a sus estilos de vida, el difícil acceso o bien por falta de costumbre. Sin embargo, consideramos que un aporte positivo para aumentarlo sería asegurar una oferta de alimentos sanos y naturales, en comedores escolares y kioscos, considerando la inclinación de algunos de los y las estudiantes hacia el consumo de frutas, tal como mencionó una compañera:

Hay mucha predisposición de parte de nosotros, porque por ejemplo a veces hay



gente de la chacra que dona fruta, había tiempos en el que había una fuente con manzana y a nosotros nos re gusta porque es algo diferente al pan, la manzana es algo más rico y más fresco. (Estudiante CET N°18, 2022)

Sin embargo, es importante recalcar que su patrón alimentario, se encuentra bombardeado por la industria alimentaria, motivo por el cual surge la necesidad de regular la oferta de alimentos ultraprocesados y de promover entornos escolares saludables, asegurando que la disponibilidad de alimentos sanos y naturales es de suma urgencia. Fue por ello que, con el propósito de promover el consumo de frutas y verduras, entendiendo que la comida casera es una herramienta para garantizar una alimentación más saludable y sustentable, y comprendiendo la etapa vital en la que se encuentran, donde posiblemente se genere una independencia, nos propusimos realizar un taller de cocina, buscando recuperar los saberes sociales y culturales que se transmiten de generación en generación, y familiarizándose con la cocina casera. De este mismo modo permiten que una persona “pertenezca”, se integre a esa cultura alimentaria, que ha sido desplazada y manipulada por la publicidad y el marketing de los alimentos por parte de las industrias que condicionan las elecciones alimentarias, especialmente en niñas, niños y adolescentes, manipulando los gustos y preferencias hacia los productos ultraprocesados, alimentos sin historia, con ingredientes desconocidos (Antún, 2022).

Nuestro taller de cocina tuvo como resultado una jornada muy satisfactoria, dado que las preparaciones realizadas y propuestas por los y las estudiantes no solo buscan recuperar el sentido de la alimentación tradicional, sino que también se cubren de significados culturales para ellos. A petición de los mismos realizamos: guiso de lentejas, una comida típica argentina, accesible, variada y completa. Por otro lado, dado que el consumo de productos de paquete es muy frecuente, la elaboración de budines caseros fue una elección muy oportuna para tomar como alternativa de reemplazo, como también lo fue cocinar barritas de cereales, una opción versátil para la venta del kiosco en los recreos



## CONCLUSIONES

El sistema alimentario actual, condiciona las elecciones alimentarias, especialmente en adolescentes y jóvenes, afectadas por la publicidad y el marketing, manipulando gustos, preferencias, y desplazando representaciones culturales para propiciar el consumo de alimentos sin historia. Como consecuencia, se ha generado una migración del consumo de comidas caseras hacia el de alimentos ultraprocesados, afectando tanto a la salud como a las economías regionales y al medio ambiente.

Particularmente, un problema a destacar en el CET N°18 de la ciudad de Villa Regina, es el elevado consumo de alimentos ultraprocesados. El mismo, no cuenta con un espacio físico determinado como comedor escolar, llevando a los y las estudiantes a crear sobre la marcha elaboraciones de poco valor nutricional o bien proveerse de golosinas tipo snack, cayendo siempre en la tentación de los alimentos ultraprocesados. Consideramos que la implementación del mismo sería beneficiosa como estrategia para reducir su consumo, y recuperar tanto la comensalidad como la comida casera.

Mientras el sistema alimentario en el que estamos inmersos no se logre modificar, y siga condicionando nuestros patrones culturales y de consumo, las estrategias de educación alimentaria nutricional no serán suficientes. Es por eso que es necesaria la implementación de políticas que regulen dicho sistema para garantizar entornos escolares saludables. En el marco de esta realidad tan adversa, desde nuestro espacio pudimos aportar actividades relacionadas al asesoramiento en la identificación de alimentos ultraprocesados, como también el “amigarse” más con la comida casera, fomentando un sentido crítico para elegir lo que comen, siendo esta, la mejor herramienta soberana como defensa ante este sistema alimentario.

Finalmente, la intervención educativa planificada y llevada a cabo por el equipo de trabajo tuvo efectos muy positivos, dado que si bien, el problema macro escapa de nuestro alcance, pudimos desde nuestro lugar, como futuros profesionales de la Nutrición, generar un espacio de participación activa y de construcción de saberes con resultados recíprocos. Consideramos que sería beneficioso seguir implementando las prácticas del Trabajo Final Integrador en entornos escolares por las siguientes cohortes.



## Referencias bibliográficas

- Antún, C., Amicone, M., Bitar, M. (2022), *La alimentación es cultura*. Ministerio de Desarrollo Social.  
[https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2022/07/isis\\_modulo\\_2\\_la\\_alimentacion\\_es\\_cultura.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2022/07/isis_modulo_2_la_alimentacion_es_cultura.pdf)
- Donoghue, S. (2000). Projective techniques in consumer research. *Journal of Family Ecology and Consumer Sciences*, 28.
- Filardi, M. (2019). *Naturaleza humana. Balance del modelo agroindustrial dominante*. Pachamamita libros.
- Fischler, C. (2010). *Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna*. *Gazeta de Antropología*, 26 (1): 1-19.  
[https://www.ugr.es/~pwlac/G26\\_09Claude\\_Fischler.html](https://www.ugr.es/~pwlac/G26_09Claude_Fischler.html)
- Folgueiras Bertomeu, P. (2016). *La entrevista*. Universidad de Belgrano.  
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista%20pf.pdf>
- Freire, P. (2005). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI editores.
- Macías A., Quintero M., Camacho E., Sánchez J., (2009), *La tridimensionalidad de la Nutrición: su relación con la educación para la salud*. *Revista Chilena de Nutrición*, 36(4): 1129-1135.  
[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182009000400010](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182009000400010)
- Ministerio de Salud y Desarrollo Social, (2019). *2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud*.  
<https://cesni-biblioteca.org/2-encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud-ennys-2-resumen-ejecutivo/>
- Navarro A., Del Campo M., (2016). *Hacia una didáctica de la nutrición. Herramientas Pedagógicas para la Educación Alimentaria*. Brujas.
- Organización Panamericana de la Salud, (2015). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*.  
[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645\\_esp.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf)



## ANEXOS

### Anexo N°1

Preguntas dirigidas a la coordinadora del CET N° 18 Vanna Zanaria

- ¿Cuántos estudiantes concurren al establecimiento?
- ¿Cuántos pertenecen a 5to año?
- ¿Cuánto pertenecen a 6to?
- ¿El establecimiento cuenta con comedor? Si es así ¿qué alimentos consumen?
- ¿Cuentan con heladera, microondas para conservar y/o calentar los alimentos que lleven?
- ¿Se brinda desayuno o merienda durante la jornada escolar? ¿Qué es lo que se brinda?
- ¿Cuentan con agua potable?
- ¿Cuentan con kiosco en el establecimiento? ¿Qué es lo que mayormente compran?  
¿Qué es lo que hay en el kiosco?
- ¿Qué expectativas tiene con el proyecto? ¿Qué expectativas tiene con nosotras?
- ¿Qué inquietudes tiene en cuanto al consumo de alimentos de los estudiantes?
- ¿Qué tipo de alimentos observan que los/as estudiantes consumen en la institución?
- ¿De qué forma la escuela interviene en los hábitos alimentarios de los estudiantes?  
(Si hay/hubo materias, taller, charlas, entre otros)
- ¿Se informó/concientizó sobre los beneficios de la actividad física?
- ¿Cómo cree que es el compromiso de las familias hacia la escuela?
- ¿hay interés de los alumnos por el uso de las bicicletas? ¿Fue positiva su creación?



## Anexo N°2

### ENCUESTA:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScJ8RVG5CqCLcsUcBOQB2VT7NmHx48iByTIAesRcRqd8R7pNg/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScJ8RVG5CqCLcsUcBOQB2VT7NmHx48iByTIAesRcRqd8R7pNg/viewform?usp=sf_link)

## Anexo N°3

JORNADA: Pensar la comida.

[https://www.canva.com/design/DAFLaxsE-Sk/ICcYV-okYrzuhsZtpCi-wA/edit?utm\\_content=DAFLaxsE-Sk&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAFLaxsE-Sk/ICcYV-okYrzuhsZtpCi-wA/edit?utm_content=DAFLaxsE-Sk&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

	<b>Actividades</b>	<b>Duración</b>	<b>Materiales</b>	<b>Responsables</b>
<b>Encuentro 3 06/10/2022</b>	Proyección del video	25 min	Televisor del colegio, computadora del grupo.	Alexis, Melisa, Eliana, Solana y Marianela.
	Presentación del grupo y proyección del fragmento de los Simpson	5 min	Televisor del colegio, computadora del grupo.	Melisa
	Tema: ¿qué son los ultraprocesados ?, clasificación de los alimentos	8-10 min	Televisor del colegio, computadora del grupo.	Marianela
	Tema: medio ambiente	3min	Televisor del colegio, Computadora del grupo.	Melisa



	Tema: información nutricional	5min	Televisor del colegio, Computadora del grupo.	Solana
	Tema: Lista de ingredientes	5min	Televisor del colegio, computadora del grupo	Eliana
	Tema: etiquetado frontal	5min	Televisor del colegio, computadora del grupo.	Alexis.
	Presentación del juego	3min	-	Solana
	Intercambio de opiniones	10min	Grabadora de voz, sillas, pizarrón y marcador/tiza del colegio.	Alexis, Melisa, Eliana, Solana y Marianela.
	Juego	10-15 min	12 cajas rotuladas con: "alimento natural", "procesado" y "ultraprocesado" , (3 por grupo). Envases de alimentos: 4 latas de arvejas, 4 latas de lentejas, 4 potes de yogur, 4 potes de queso	Alexis, Melisa, Eliana, Solana y Marianela.



			crema, 4 latas de choclos, 4 botellas de aceite, 4 barras de cereal, 4 paquetes de galletitas saladas, 4 sobres de sopa, 4 paquetes de harina 0000 4 chupetines) sillas y mesas. Alimentos naturales: 4 manzanas, 4 naranjas, 4 bananas, 4 cebollas, 4 zanahorias, 4 tomates y 4 papas. Hojas y lapiceras.	
	Cierre de la actividad y entrega de premios	10 min	Sillas y premio (maceta en forma de foco, hecho de material reciclado)	Alexis, Melisa, Eliana, Solana y Marianela.
<b>Encuentro 4 14/10/2022</b>	Presentación del equipo e introducción de las recetas a	10 min		Alexis, Melisa, Eliana, Marianela, Solana y Gisela sosa



	realizar.			
	Inicio de las preparaciones	2 horas	Ingredientes Horno Utensilios de cocina Delantal y cofia Mesa y mesada	Alexis, Melisa, Eliana, Marianela, Solana y Gisela Sosa.
	Cierre de las actividades y despedida	15 min	Sillas.	Celina, Alexis, Melisa, Eliana, Marianela, Solana y Gisela Sosa.

## ALIMENTOS DEL JUEGO

Se le entregará a cada grupo una serie de alimentos para que los clasifiquen en: alimentos naturales y mínimamente procesados, procesados y ultraprocesados.

- a. Frutas (bananas, naranjas, manzanas)
- b. Verduras (zanahoria, papas, cebollas)
- c. Lentejas secas
- d. Garbanzos secos
- e. Puré de tomate
- f. Arroz
- g. Yogur
- h. Pan casero
- i. Queso crema
- j. Café
- k. Leche (briks de larga vida, sachet y en polvo)
- l. Harina
- m. Caballa
- n. Galletitas saladas
- o. Galletitas dulces



- p. Choclo en lata
- q. Arvejas en lata
- r. Sopa instantánea
- s. Picadillo
- t. Chupetines
- u. Alfajores
- v. Aceite
- w. Barritas de cereal (cereal mix)
- x. Durazno en lata
- y. Gelatina
- z. Pickles

#### Anexo N° 4

### **Análisis de la encuesta**

#### **¿Consumís verduras y frutas a diario?**

Un total de 33 encuestados respondieron a la pregunta arrojando los resultados:

- 12 de 33 personas o el 36,4% personas respondieron que consumen 1 porción por día.
- 12 encuestados respondieron 2 o 3 porciones por día representando 36,4%
- 6 personas no consumen frutas o verduras 18.2%
- 3 personas consumen 5 porciones por día 9,1%
- Entonces tan solo 5 personas cumplen con el requerimiento de consumir 5 porciones por día de frutas o verduras.

#### **¿Consumís agua a diario?**

- 33 encuestados respondieron a la pregunta dando los resultados:
- 2 personas no consumían agua representando un 6,1% del total
- 6 personas consumen menos de 4 vasos por día representando 18.2%
- 12 personas consumen entre 4 y 6 vasos por día representando 36,4%
- 13 personas consumen entre 7 y 8 vasos por día que sería el consumo ideal diario, 39,4%.

**Si no consumís agua, ¿qué es lo que consumís? (opcional)**



En esta pregunta respondieron 11 personas y se dieron resultados variados:

- ★ 5 personas consumen jugos de distintos tipos.
- ★ 1 persona consume agua.
- ★ 2 personas consumen mate o té, de cuales 1 de ellos puso que se olvidaba de toma agua
- ★ 1 persona toma jugo, alcohol, mate o tereré
- ★ 1 persona consume mate cocido
- ★ 1 persona consume gaseosa

### ¿Realizas alguna actividad física fuera de la escuela?

32 encuestados respondieron de los cuales 21 o el (65,6%) respondieron que, si realizan actividad física fuera de la escuela, 11 o el (34,4%) respondieron que no realizan actividad física fuera de la escuela

### Escribí las primeras cuatro o cinco palabras, ideas o sentimientos que se te vienen a la mente cuando pensás en los alimentos que aparecen en la foto

Fue la consigna más variada de todas, de las cuales realizamos cuadros para identificar en diferentes categorías y dimensiones las palabras escritas por los encuestados.

Dimensión	Categoría	Palabras	Frecuencia
Biológica	Alimentación	Grasas-chatarra-alto en calorías-chatarra-grasas-comida chatarra-chatarra-comida chatarra-grasas-carbohidratos-chatarra-calorías-comida chatarra-comida chatarra-azúcar-azúcar-comida chatarra-comida chatarra-calorías-chatarra-azúcar-comida-grasas saturadas-grasoso	24/88: 0,27 x 100: 27%
	Salud	insalubre-diabetes-insalubre-perjudicial-no saludable-menos saludable-no saludable-malo	8/88: 0,09 x 100: 9%
Social	Económica	Re caro-muy caro-costoso-innecesario-caro-caro	6/88: 0,07 x 100: 7%



	Gustos	Rico-rico-salados-dulces-ricos-rico-rico-dulce-rico-delicioso-delicias-rico-delicia-rico-sabroso-empalagoso-rico-rica-rico-rico-rico	21/88:0,24 x 100: 24%
	Hábitos	Juntada-amigos-fiesta-juntada con amigos-picnic-juntadita-juntada-merienda-juntada con amigos-permitidos	10/88: 0,11 x 100: 11%
	Sentimientos	Buen plan-hambre-ganas de comer-hambre-placer-hambre-indiferencia-lo quiero-apetitoso-placeres-felicidad-hambre-deseo-placer-felicidad-que no sirve para nada-feliz-triste-	17/88: 0,19 x 100: 19%
Otros		tardecita-re piola-	2/88:0,02 x 100: 2%
Total (N)			88

**Total 99%**

### **Análisis del cuadro de la foto de asociación**

El mayor porcentaje (27%) de los términos con los que se asocia a los UP están relacionados a la alimentación, siendo la más repetida chatarra, seguido de grasas y azúcares.

El 24% se asocia con gustos, siendo "rico" el más elegido, mientras que en tercer lugar con un 19% se ubican los términos asociados a sentimientos como por ejemplo "felicidad". Solamente el 8% está asociado a la categoría salud, principalmente con la palabra "malo", al igual que la categoría económica, asociado con "caro".

Si bien un alto porcentaje de los estudiantes relaciona a los UP con comida chatarra, un muy bajo porcentaje lo relaciona con el estado de salud.

## ¿Con qué frecuencia consumís los alimentos de la foto?



En la foto adjunta se muestra una serie de alimentos ultraprocesados como snacks, bebidas gaseosas, galletas dulces, etc.

En la misma 33 personas respondieron:

- 1 personas consumen alimentos “ultraprocesados”. Más de 2 veces por día (3%)
- 1 persona consume entre 1 y 2 veces por día (3%)
- 8 personas consumen entre 2 y 3 veces por semana representando un(24,2%)
- 21 personas consumen solo en eventos especiales siendo un (63.6%)
- 1 persona consume 1 vez por semana siendo un (3%) del total
- 1 persona consume “de vez en cuando” siendo un (3%) del total

La mayoría 63.6% prefiere o consume este tipo de alimentos en eventos u ocasiones especiales

## ¿Escuchaste hablar sobre la Ley de Etiquetado frontal?

33 fueron las respuestas a esta pregunta las cuales:

- 78.8% o 26 personas dijeron que “no” escucharon sobre la ley.
- 21.2% o 7 personas respondieron que “si” escucharon sobre la ley.

Siendo la mayoría de los encuestados que no conocen sobre la ley del etiquetado frontal y próxima a implementarse

## ¿Crees que tu alimentación es saludable?

A esta última pregunta respondieron 33 personas de las cuales:

- 22 respondieron que “si” siendo un (66.7%) del total
- El resto, 11 personas respondieron que “no” siendo (33,3%)



## Anexo N° 5

### Taller de cocina CET N° 18- Preparaciones caseras

1) Barritas de cereal Ingredientes: Secos: 1 taza de avena, ½ taza de frutos secos/deshidratados, ½ taza de quinoa inflada, 2 cucharadas de semillas, 2 cucharadas de coco rallado. (Se pueden reemplazar por otros) 2 claras, 4 cucharadas de miel líquida, 2 cucharadas de azúcar.

Procedimiento: mezclar todos los ingredientes. Colocar de forma pareja en una placa con papel manteca aceitado, presionando bien. Marcar las barritas, sin cortar. Cocinar en horno bajo por 20 minutos ó hasta que estén secas.

### 2) Guiso de lentejas

Ingredientes: Aceite de girasol c/n, paleta o roast-beef en cubos de 1 ½ x 1 ½ cm 1 kg., cebollas 3 unid medianas, morrón rojo 1 unid mediano, zanahoria 2 unid, apio ½ tallo, cebolla de verdeo 1 unid, ajo 2 dientes, laurel 1 hojita, sal, pimienta negra y pimentón a gusto. Orégano 1 cedita. Tomate triturado, caldo de carne 1 ½ L. Lentejas 400 g. Batata, 2 unidades.

Procedimiento: Picar todos los vegetales menos la batata que se debe cortar en cubos. Reservar. Cortar la carne en cubos pequeños y reservar. Calentar en una olla el aceite, cuando esté caliente incorporar la carne vacuna y dorar. Agregar la cebolla, el morrón, la zanahoria, el apio y el laurel. Rehogar hasta que tenga un lindo color dorado. Agregar el ajo. Condimentar con sal, pimienta y el resto de los condimentos. Agregar las latas de tomates al guiso, tapar y cocinar de 30 minutos a fuego bajo o hasta que la carne esté tierna. Agregar las lentejas, previamente cocidas en agua y condimentos, a hervor suave, durante 15 minutos. Sumar caldo o parte del agua de cocción de las lentejas y cocinar hasta que estén listas (más o menos 30 minutos más). Faltando 15 minutos sumar los cubos de batata. Rectificar los condimentos y servir acompañando con la salsita.

### 3) a) Budín de limón

Ingredientes: 200 g de azúcar (1 taza), 2 huevos, 200 cc de aceite (¾ de taza), ralladura de limón más jugo, 125 cc de leche (½ de taza), 1 pizca sal, 350 g de harina leudante (3 tazas).

Procedimiento: En un bol batir los huevos junto con el azúcar. Agregar el aceite, ralladura de limón y el jugo integrar. Agregar la leche, mezclar. Agregar la harina y la sal tamizada



de a poco. Mezclar hasta integrar todo. Disponer la preparación en budineras previamente aceitadas y enharinadas. Llevar al horno precalentado a 180°C por 45 minutos aprox.

b) Budín de manzanas Ingredientes: 2 huevos, 1/2 taza de azúcar, 1/4 taza de aceite, 1 cda esencia de vainilla, 2 manzanas, 1 taza y media de harina leudante, nueces picadas opcional. Procedimiento: Batir los huevos con el azúcar, el aceite y la esencia de vainilla. Luego agregar una manzana y media rallada e incorporar con movimientos envolventes la harina. Verter la preparación en un molde y por arriba poner la media manzana que quedó cortada en rodajas, las nueces picadas y en forma opcional una cucharada de azúcar para que quede crocante. Llevar a horno medio por aproximadamente 25 minutos