



---

## Módulo 2

---

# La alimentación es cultura





## Módulo 2

# La alimentación es cultura

## Autoridades

### **Ministro de Desarrollo Social de la Nación**

Sr. Juan Horacio Zabaleta

### **Secretaria de Inclusión Social**

Lic. Laura Valeria Alonso

### **Directora Nacional de Seguridad Alimentaria**

Dra. Karina Yarochevski

### **Directora de Políticas de Seguridad Alimentaria**

Mgtr. Mercedes Paiva

## Autoras

Cecilia Antún

(Licenciada en Nutrición)

María Belén Amicone

(Licenciada en Nutrición)

Marina Bitar

(Licenciada en Sociología)

## Revisión general de contenidos

Mgtr. Mercedes Paiva

# Índice

**pág. 07** // La alimentación como hecho social: una mirada integral

**pág. 08** // Cultura alimentaria

**pág. 10** // Publicidad y marketing de los alimentos

**pág. 10** // La dimensión comunitaria de la alimentación

**pág. 13** // Alimentación y globalización

**pág. 15** // Breve historia del consumo de alimentos en Argentina

**pág. 17** // Bibliografía

**pág. 21** // Actividades

## **Cuando tenga la tierra**

(Daniel Toro - Ariel Petrocelli)

Cuando tenga la tierra  
Te lo juro semilla, que la vida...  
Será un dulce racimo y en el mar de las uvas  
Nuestro vino...  
Cantaré... cantaré, cantaré...

# La alimentación como hecho social: una mirada integral

¿Por qué comemos lo que comemos y no otra cosa?

¿Por dónde pasa la línea divisoria entre lo comestible y lo no comestible?

La alimentación es una de las múltiples actividades cotidianas de cualquier sociedad y constituye una necesidad biológica natural, necesitamos comer para mantenernos con vida y reproducirnos. Sin embargo, a pesar de la trascendencia y **universalidad** de este aspecto, la elección de los alimentos no se limita a la incorporación de nutrientes (proteínas, vitaminas, minerales, etc.) para nutrir el cuerpo, por lo que **la alimentación no es exclusivamente un hecho biológico**. Además, a pesar de la necesidad que tenemos de comer, no todas las personas pueden hacerlo de una manera Sana, Segura y Soberana. En el Módulo N° 1 hemos ahondado en lo que implica la inseguridad alimentaria.

Fischler mencionaba que: **“los humanos somos los únicos que comemos nutrientes y sentidos”**. Para comenzar a reflexionar y comprender qué y por qué comemos lo que comemos, hay que abordar la alimentación como un fenómeno complejo que se encuentra atravesado por **múltiples dimensiones**:

- **biológica** (necesidades y capacidades del cuerpo y características de los alimentos),
- **ecológica-demográfica** (posibilidades y restricciones del ambiente que permiten la producción y consumo de manera sostenible en función de la cantidad y las costumbres de la población),
- **tecnológica** (soluciones encontradas para la producción, distribución y consumo de alimentos),
- **económica** (circuitos de producción y distribución, acceso a través del mercado, asistencia, relaciones de reciprocidad, redistribución y/o solidaridad),
- **social** (estructura de derechos y mecanismos que regulan la distribución de los alimentos según estratos, clases, sectores o grupos de ingresos, que amplían o limitan el acceso a los alimentos),
- **simbólica** (sistema de clasificación que determina para cada grupo social aquellos productos comestibles que se consideran comida y cuáles no, en función de la situación social, edad, género, entre otras).

**Estas dimensiones son propias de cada grupo social y varían de una sociedad a otra y, dentro de la misma, cambian con el tiempo** <sup>(1,2)</sup>.

Por todo ello la alimentación es un hecho social. Citando a Aguirre: “No hay evento alimentario sin comensal, sin comida y sin que ambos estén situados en un lugar, tiempo y una cultura específica que define a uno como comensal y a la otra como comida”<sup>(3)</sup>.

## Cultura alimentaria

**Sábana y mantel**  
(María Elena Walsh)

**Son trapos de ser humano,  
si humano lo dejan ser.  
Sencilla gala de pobre y no  
lujo de burgués,  
que se puede tener mucho  
pero no tener con quién.  
El hijo de la intemperie los  
teje más de una vez  
y puede con hoja verde  
adornar su desnudez.  
Salvaje quien duerme avaro  
y mata el hambre de pie.**

Los seres humanos somos omnívoros, esto significa que podemos obtener los alimentos de diversas fuentes: vegetales (frutas, verduras), animales (carnes, huevos), insectos (miel), hongos (quesos azules), rocas (sal), entre otras. A pesar de la gran diversidad de fuentes y la posibilidad de nuestro cuerpo de poder digerirlas, no comemos todo. Para que una sustancia o producto comestible se transforme en comida es necesario situarlo en un contexto, donde se dan ciertas normas y sentidos.

Somos exclusivamente las personas quienes cocinamos para comer, hablamos sobre los alimentos, establecemos reglas sobre la manera de prepararlos y combinarlos y, sobre qué, quiénes y en qué lugares comerlos. Organizamos las ingestas mediante comidas o situaciones más o menos socializadas y estructuradas (horarios, comidas principales y colaciones), establecemos categorías, clasificaciones de acuerdo a ciertos valores, elegimos los alimentos que se consumen en días festivos y momentos importantes (torta en los cumpleaños), los alimentos prohibidos (alcohol en la infancia), los alimentos prestigiosos (sushi), los alimentos para niñas y niños (golosinas), o “para las mujeres” (ensaladas)<sup>(1,2)</sup>.

**En síntesis, un producto comestible se transforma en comida a través de la transmisión cultural de esos sentidos y sistemas de clasificación, que se aprenden y transmiten dentro de las familias, comunidad, país; generación tras generación, y permiten que una persona “pertenezca”, se integre a esa cultura alimentaria.** Esta pertenencia a un grupo marca nuestra **identidad alimentaria** y también diferencia a quienes no comen lo mismo o de igual manera. Identidad que se refleja en la diversidad y heterogeneidad de cocinas con ingredientes, aromas, condimentos, técnicas de preparación, cocción y comensalidad (maneras de servir y comer).



*“El gusto no es más que la actualización individual de lo que, de todas maneras, estaríamos obligados a comer. No comemos lo que queremos, sino que terminamos queriendo lo que comemos. A los chinos les gusta el arroz, a los mexicanos el maíz y a los argentinos la carne ¿por qué será?” Patricia Aguirre.*

**Un símbolo es un fenómeno físico** (una tira de asado, un guiso, un choripán, una mozaca, un plato de sushi o de caviar) **revestido de un significado**, de un valor que un grupo social le otorga dentro de su cultura. La elección de alimentos y sus formas de cocción se revelan con valores diferenciales según nuestra historia, cultura, pertenencia a una clase social, etc. y también lo que pensamos que dicen de cada quien como “pertenecientes” a un determinado grupo o colectivo.

Para seguir reflexionando dentro de la **dimensión simbólica** de los alimentos, podemos preguntarnos ¿Por qué cambian las preferencias, consumos y tradiciones alimentarias dentro de un pueblo, región o país? En nuestra región ¿Cuántos platos dejaron de ser cotidianos, especialmente en las grandes ciudades, y pasaron a formar parte y a consumirse como rituales, sólo en momentos especiales, como las celebraciones patrias, por ejemplo locros, tamales, humitas? Lo mismo podría pensarse para el caso inverso, de plato excepcional a comida cotidiana, como ocurrió con la pizza y las pastas<sup>(4)</sup>.

*“La comida es cultura cuando se produce, porque el hombre\* no utiliza solo lo que se encuentra en la naturaleza (como hacen todas las demás especies animales), sino que ambiciona crear su propia comida, superponiendo la actividad de producción a la de captura. La comida es cultura cuando se prepara, porque, una vez adquiridos los productos básicos de su alimentación, el hombre los transforma mediante el uso del fuego y una elaborada tecnología que se expresa en la práctica de la cocina. La comida es cultura cuando se consume, porque el hombre, aún pudiendo comer de todo, o quizá justo por ese motivo, en realidad no come de todo, sino que elige su propia comida con criterios ligados ya sea a la dimensión económica y nutritiva del gesto, ya sea a valores simbólicos de la misma comida. De este modo, la comida se configura como un elemento decisivo de la identidad humana y como uno de los instrumentos más eficaces para comunicarla.” Massimo Montanari.*

\* Preferimos hablar del “ser humano” pero respetamos la cita textual del autor.

## Publicidad y marketing de los alimentos

La publicidad y el marketing de los alimentos condicionan las elecciones alimentarias, especialmente en niñas, niños y adolescentes.<sup>(5,6)</sup>

La publicidad promueve representaciones culturales sobre los productos alimentarios que se quieren vender (gaseosas que dan felicidad, yogures que previenen enfermedades, supercongelados que ahorran tiempo, etc.) y de esta manera **manipulan los gustos y preferencias hacia los productos ultraprocesados, alimentos sin historia, con ingredientes desconocidos.**

La publicidad y el marketing de los alimentos tanto en la televisión como en los medios digitales se encuentran totalmente desregulados. Cabe destacar que este marketing no sólo se limita a campañas de comunicación de la industria alimentaria, sino que se ha extendido en los medios digitales/redes sociales a través de influencers, youtubers, emprendimientos locales, apps de delivery, entre otros.<sup>(7)</sup>

En nuestro país, el 26 de octubre de 2021 se aprobó el proyecto de **Ley de Promoción de la Alimentación Saludable**, que incluye medidas para prevenir el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles. Establece mejoras en los entornos alimentarios, restricciones al marketing de productos no saludables y el etiquetado frontal de alimentos, entre otras medidas.

## La dimensión comunitaria de la alimentación

Les proponemos pensar en canciones del repertorio popular en donde se haga referencia a comidas tradicionales, y también a momentos de comidas compartidas.

¿Podemos pensar en una comunidad sin organización? ¿Es posible entender la organización comunitaria sin tener presente su territorio?

Muchas veces pensamos en un territorio mirando un mapa, pero, en realidad, la idea va más allá del espacio geográfico. El barrio donde vivimos está en un determinado lugar; pero es mucho más que las calles, las casas, la salita, el almacén, el comedor, el merendero o el club. El territorio también es la gente, la vecindad, la historia de cómo se fue habitando, las luchas, las fiestas y las diferentes formas en que nos fuimos organizando en el día a día. Por eso decimos que **el territorio es una construcción social que se refleja por una especial forma de “hacer”, de vincularse, de resolver conflictos y de comunicarse.**

En los tiempos que corren, se tiende a pensar que la salida es individual, pero muy al contrario, en la historia y la experiencia de muchas personas que viven en los barrios vemos que, ante situaciones de crisis, se profundiza la búsqueda de una salida colectiva y la articulación de una serie de prácticas de movilización y organización para lograr mejores condiciones de vida.

**La vida comunitaria es el espacio que vincula lo público y lo privado**

y es donde las organizaciones comunitarias construyen su rol y adquieren importancia en la resolución de cuestiones de la vida doméstica como la alimentación, el cuidado de niñas y niños, el mejoramiento habitacional, etc. Las reglas de juego de estas organizaciones con la comunidad son las relaciones basadas en la ayuda mutua, la cooperación y la resolución de los conflictos que también se generan. En situaciones de crisis o emergencia, estos vínculos se activan especialmente como respuesta a las restricciones que les imponen las circunstancias externas.

Esto se observó, por ejemplo, durante los años 90´ y principios del nuevo milenio. A medida que la situación socioeconómica que derivó del ajuste fue empeorando, comenzaron a surgir más y más comedores comunitarios. Esta situación produjo un impacto diferente entre mujeres y varones: en líneas generales, para las mujeres, asistir a los comedores les abrió una posibilidad de crecimiento y de romper el aislamiento doméstico. Al “salir” de la casa pudieron participar de emprendimientos sociales y hasta de cortes de ruta. Gracias a ello, también recibieron un reconocimiento social que desconocían hasta entonces. En cuanto a los varones, aquellos que no pudieron ocupar el rol de organizadores (por ejemplo en la negociación de los recursos con punteros políticos), se vieron arrasados por no poder sostener su papel tradicional de proveedores. No obstante, la cuestión de las redes comunitarias, en esta época, fue crucial: lograron construir comedores, reclamar al Estado, sostener a desocupadas y desocupados a nivel material, psicológico y simbólico (en la elaboración de la idea de que “la y el trabajador no encontraban trabajo, porque no había trabajo”), formar micro emprendimientos, etc. Gracias a la organización se sacó a la alimentación del ámbito privado y se reclamó por los derechos colectivos<sup>(8)</sup>.

Podemos observar una situación similar con lo ocurrido durante la pandemia: en barrios en donde el aislamiento era difícil de concretar por cuestiones de infraestructura, los espacios de cuidado comunitario y comedores han sido de vital importancia. Durante este período aumentó la concurrencia, que pasó de 8 a 11 millones de personas que recibieron asistencia alimentaria a través de comedores comunitarios<sup>(9)</sup>.

*En suma, en los momentos de crisis resulta significativa la centralidad de la asistencia alimentaria en la agenda de las organizaciones comunitarias que incluye la producción directa de alimentos (huertas y granjas, panaderías comunitarias), la compra colectiva, el trueque y en muchos casos, en la propia comensalidad.*

De generación en generación se han construido y han circulado historias, creencias, ritos y recetas que forman parte de nuestra identidad alimentaria (comida-cocina).

**La Cocinerita**  
**(Víctor Jara)**

La comida es alimento, pero también es en torno a ella, que las distintas culturas se han recreado. **La comida y la cocina son reflejo de la identidad, memoria, tradición y reunión.**

**Cuchillo 'e palo,  
platillo y loza,  
ollita de barro,  
se le he comprado,  
se le he comprado,  
a mi cocinera**

**Cocina-comida-mesa**, es en torno a la mesa donde se comparten alimentos, pero donde también surgen los relatos, los sucesos cotidianos, los proyectos y las memorias mínimas del barrio.

La organización comunitaria de la alimentación que puede expresarse en comedores comunitarios, merenderos, cocinas comunitarias que distribuyen viandas, etc. ha venido siendo durante años una red de contención y asistencia de legítima referencia en la comunidad.

**Sumado a lo anterior, sabemos que un comedor comunitario requiere de un objetivo compartido, un espacio físico** que puede ser de una organización, una familia del barrio o un espacio gubernamental cedido, **un grupo de personas responsables de actividades** definidas y complementarias, **un plan de tareas y la infraestructura y equipamiento básico**. Asimismo, cada comedor en su propia historia se encuentra atravesado por patrones de consumo propios.

Intentando dar cuenta del rol que vienen cumpliendo desde hace tiempo, los comedores son un hecho político, dado que *evidencian un espacio para el hacer barrial al tiempo que son un fenómeno social, porque constituyen y refuerzan la solidaridad y también son un fenómeno alimentario, porque frente a cualquier cambio de las iniciativas políticas y sociales dirigidas desde arriba, o resistidas y reconsideradas desde abajo, conservan al interior de sus trayectorias lo que consideramos su especificidad: brindar alimentos sumando intervenciones y recursos a la cotidianeidad del espacio barrial*<sup>(10)</sup>.

# Alimentación y globalización

En el Módulo N° 1 hemos presentado el tema de los Sistemas Alimentarios. Vamos a retomarlo para repasar cómo han cambiado desde la aparición de la agricultura, hace unos 10.000 años, al día de la fecha. Los seres humanos de la prehistoria fueron nómades, cazaban animales y recolectaban frutos, semillas y otras partes de vegetales hasta obtener lo necesario para cubrir sus necesidades alimentarias y, si la comida escaseaba, se movían hacia nuevas regiones en busca de más alimento. Pero a partir del ingreso de la agricultura, la llamada “Revolución Agrícola”, comenzaron a asentarse en aldeas y así fueron surgiendo sociedades más complejas. A partir de este cambio se produjo una modificación muy importante en las dietas y pasaron a estar basadas casi enteramente en los cereales.

De este modo, se sentaron las bases de un nuevo sistema de producción y consumo alimentario que, a su vez, también trajo una modificación en los cuerpos, que hasta entonces habían sido altos y magros. Con las nuevas dietas, basadas casi íntegramente en hidratos de carbono se produjo un deterioro del estado nutricional que se tradujo en una pérdida de aproximadamente 20 cm de estatura. Aparecieron enfermedades de la columna, rodilla y dedo gordo del pie (producto de la postura para la molienda), también se hizo frecuente la pérdida y rotura de piezas dentales. No obstante, la aparición de la agricultura permitió superar la escasez estacional de alimentos y la posibilidad de acumular excedentes<sup>(1)</sup>.

A partir de la Revolución Industrial, en el Siglo XVIII se produjo otro gran cambio en la relación entre población, producción, distribución y consumo alimentario. Progresivamente fue cambiando el concepto mismo de alimento, de fresco a industrial, producido y procesado mecánicamente, conservado en latas, vidrios, hielo, al vacío, esterilizado, etc., transportado por largas distancias, comercializado como cualquier mercancía. Y surgió también la publicidad. El alimento más emblemático de esta etapa es el azúcar<sup>(3)</sup>.

La **dieta industrial** se caracteriza por su:

- **Desestacionalización:** al poder conservarse, los alimentos se pueden consumir en cualquier momento del año.
- **Deslocalización:** traslado de la producción de alimentos a territorios (generalmente otros países), buscando menores costos.

Las ciudades, cada vez más grandes, dejaron de tener la capacidad de autoprovisión de alimentos suficientes para toda su población y se volvió cada vez más importante la dimensión de la comercialización y traslado de alimentos desde otras regiones y países<sup>(1)</sup>. A esto se debe sumar el ultraprocesamiento, un poco más reciente, de los alimentos con el agregado de azúcar, sal, grasas y aditivos.

Tiempo atrás, las personas que vivían en el campo conocían al detalle los ciclos de la naturaleza, los tiempos y procesos de siembra, de cosecha y también lo que respecta a la cría de animales de granja o de corral. Antes era muy común que las personas supieran cómo tratar los alimentos con técnicas de conservación para aumentar su vida útil, evitar desperdicios y aprovechar todas las partes de los animales que ellas mismas criaban y luego faenaban. Lo que les sobraba, al igual que las semillas que producían, lo intercambiaban con la población vecina por otros productos. Todo esto, sumado a las técnicas de cocción y preparación de la comida y las recetas tradicionales constituía un cuerpo de conocimientos que se iban transmitiendo de generación en generación.

El sistema agroalimentario preponderante hoy en día en el mundo, predominantemente intensivo, tecnologizado, concentrado, desde hace varias décadas se encuentra globalizado. **El hilo de transmisión de saberes y sabores tradicionales se deshilacha y corre peligro de cortarse**, hemos llegado a una situación en la que cada vez sabemos menos sobre cuál es el origen de los productos que llegan a nuestra mesa o de los procedimientos y las técnicas utilizadas para su producción, traslado y conservación<sup>(12)</sup>.

Podemos ver este proceso de **globalización de la industria alimentaria**, de homogeneización de la dieta a nivel global al observar la presencia de ciertas marcas y productos prácticamente iguales, en las góndolas de supermercados de cualquier lugar del mundo. Es notable cómo se han popularizado los saborizantes en polvo que avanzaron sobre las especias tradicionales y que, a través de agresivas campañas de marketing y comercialización, han intentado y, en muchos casos logrado, formatear el gusto hasta volverlo similar en partes muy lejanas del planeta<sup>(13)</sup>.

También cambió la comensalidad, comenzó a “romperse” porque hoy en día es el tiempo (de trabajar, de ir a la escuela) el que estructura los horarios y las distancias que hacen que las personas estén cada vez más alejadas de la posibilidad de sentarse a comer en la mesa del hogar. Los saberes y las normas que rigieron históricamente la alimentación se han ido perdiendo y el momento de la comida se volvió algo cada vez más individual<sup>(11)</sup>.

Así como ocurrió con la introducción de la agricultura, el procesamiento industrial de los alimentos también trajo cambios en los cuerpos y en la salud de las personas. Según la antropóloga especialista en alimentación Patricia Aguirre *“hoy, en Argentina y en el mundo, los ricos ya no son gordos sino flacos. La diferenciación cambia de signo y la esbeltez es lo que se identifica con la salud y la belleza, mientras la Organización Mundial de la Salud alerta sobre la obesidad como una epidemia mundial y la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación sobre la desnutrición a nivel también mundial...pero ambas como enfermedades de la pobreza”*<sup>(11)</sup>.

## Breve historia del consumo de alimentos en Argentina

Argentina “el Granero del mundo”: en la división internacional del trabajo, nuestro país se destacó por su modelo económico agroexportador que consolidó la identidad y la tradición argentina con un tipo de alimentación, afín con las inmensas pampas, las miles y miles de cabezas de ganado y el gaucho comiendo la humeante y sabrosa carne asada<sup>(4)</sup>. La actividad económica se basó en la producción de trigo y carne para exportación y se comía lo mismo que se exportaba. Por eso la “Cocina Argentina” quedó confinada a unos pocos alimentos de buena calidad: carne, trigo y algunas pocas verduras, poco condimento<sup>(13)</sup>.

El desafío de la *sustitución de importaciones* iniciado a partir de la crisis de 1930 hasta los años 70 inició un cambio en la matriz productiva que conjuntamente con períodos de gobiernos populares incidieron en una mejora del poder adquisitivo y el empleo con el progreso consecuente en la calidad de la alimentación. También fue significativa la migración de la población rural hacia las ciudades. Según encuestas de la época, realizadas en la Región Metropolitana, no había grandes diferencias de consumo de alimentos según estrato social y existía un patrón de consumo similar, aunque no igual<sup>(13)</sup>.

A partir de la Dictadura Cívico Militar comenzó un período de neoliberalismo, proceso que generó el vaciamiento de gran parte de la industria nacional y la **concentración y extranjerización de la industria alimentaria**. Una de las tantas consecuencias de esta etapa fue la **ruptura del patrón unificado de consumo de alimentos**<sup>(13)</sup>.

Se inicia el siglo XXI con un cambio en la forma de comprar, preparar y consumir los alimentos. El ritmo de la vida en las ciudades se vuelve frenético y se busca mayor practicidad y un menor tiempo dedicado a la preparación de la comida. A eso se suma que hay cada vez menos personas con conocimientos y habilidades culinarias que demandan alimentos de fácil elaboración o directamente listos para consumir. El consumo de carne vacuna, emblema argentino, cayó a expensas de un aumento en el consumo de pollo, cerdo, productos cárnicos semielaborados, fiambres y embutidos. Con respecto al trigo, también cambiaron sus formas de consumo, disminuyendo el de pan fresco y harina y aumentando el de fideos, galletitas, amasados de pastelería y masas de tarta, empanadas y prepizza<sup>(14)</sup>.

Los **patrones alimentarios** han migrado del consumo de alimentos frescos y comidas caseras al consumo de **productos ultraprocesados**<sup>(15)</sup>, relacionado con mayores niveles de ingesta de energía, grasas, azúcares e insuficientes niveles de frutas, hortalizas y fibra,

con efectos negativos sobre la salud. **Esta migración afecta no sólo la salud<sup>(16)</sup>, sino también la alimentación tradicional, autóctona, sustentable, provocando daño a las economías regionales y también al medio ambiente.** Si bien la oferta actual de alimentos es mayor que antes, la capacidad de acceso económico a los productos nutricionalmente más adecuados difiere según los niveles de ingreso, la ubicación geográfica y otros factores socioeconómicos.

Se ha observado que al incrementarse el ingreso, los hogares progresan a una dieta más variada y cara, con mayor consumo de lácteos, especialmente quesos, ampliándose la cantidad y variedad de frutas y hortalizas y, también, aumenta el consumo de bebidas con y sin alcohol y las comidas listas para consumir <sup>(14)</sup>.

Es preciso observar que existen numerosos **factores que influyen e interactúan entre sí en la conformación de estos patrones de consumo de alimentos:** el nivel de ingresos y de empleo, el precio y la disponibilidad de los alimentos, el estilo de vida urbano o rural, las políticas económicas, así como también los gustos y preferencias de las personas<sup>(17)</sup>, que como ya se vio en el apartado sobre Aspectos Socioculturales de la Alimentación, también son una cuestión social.

Comprender todo lo que implica la alimentación desde esta óptica es fundamental para la toma de decisiones en materia de Políticas Públicas y para la consecución de la Seguridad y Soberanía Alimentaria.



## Bibliografía

1. Contreras Hernández, J; Gracia Arnaiz, M. Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas. Barcelona: Editorial Ariel; 2005.
2. Aguirre, P. El carácter social de la alimentación; 2004.
3. Aguirre, P. Una historia social de la comida. 1a. ed. Buenos Aires: Lugar Editorial; 2017.
4. Álvarez M. La cocina como patrimonio (in) tangible. Secretaría de Cultura, Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires; 2002.
5. Fundación interamericana del Corazón. Informe de investigación sobre la publicidad de alimentos dirigida a niños y niñas en la televisión argentina. [Internet]. 2015 [Consultado el 27 de octubre de 2021]. Recuperado de: <https://www.ficargentina.org/documentos/informe-de-investigacion-publicidad-de-alimentos-dirigida-a-ninos-y-ninas-en-la-tv-argentina/>
6. Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación. (2019) Encuesta Nacional de Nutrición y salud. ENNyS 2°. Resumen Ejecutivo. [Internet]. 2019. [Consultado el 27 de octubre de 2021]. Recuperado de: [https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/encuesta-nac-nutricion-salud\\_resumen-ejecutivo.pdf](https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/encuesta-nac-nutricion-salud_resumen-ejecutivo.pdf)
7. UNICEF. Exposición de niños, niñas y adolescentes al marketing digital de alimentos y bebidas en Argentina. Resumen [Internet]. 2021. [Consultado el 25 de octubre de 2021]. Recuperado de: Ejecutivo. <https://www.unicef.org/argentina/informes/exposicion-ninos-ninas-adolescentes-marketing-digital-alimentos-bebidas>
8. Aguirre, P. Estrategias de consumo: Qué comen los argentinos que comen. Miño y Dávila: Buenos Aires; 2005.
9. Ministerio de Economía Argentina, Joint SDG Fund, Unicef. Desafíos de las políticas públicas frente a la crisis de los cuidados: El impacto de la pandemia en los hogares con niñas, niños y adolescentes a cargo de mujeres. [Internet]. 2021. [Consultado el 25 de octubre de 2021]. Recuperado de: <https://www.unicef.org/argentina/publicaciones-y-datos/desafios-politicas-cuidados-hogares-a-cargo-de-mujeres>
10. Nuria Inés Giniger [et al.]. Políticas Sociales: estrategias para construir un nuevo horizonte de futuro / 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Ministerio de Desarrollo Social de la Nación; CEIL-CONICET; RIPPSO; Paraná: FAUATS. [Internet]. 2021. [Consultado el 30 de octubre de 2021]. Recuperado de: [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/6367\\_-\\_libro\\_politicas\\_sociales\\_vol\\_2-web.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/6367_-_libro_politicas_sociales_vol_2-web.pdf)

11. Aguirre, P. Ricos Flacos y Gordos Pobres. La alimentación en crisis. Buenos Aires:Capital Intelectual; 2004.

12. Ministerio de Salud de la Nación y Ministerio de Educación de la Nación (2020). "Clase 5: Soberanía Alimentaria y Sistemas Alimentarios sostenibles. Alimentación sana, segura y soberana: un derecho". Internet]. 2020. [Consultado el 25 de octubre de 2021]. Recuperado de: <https://juanamanso.edu.ar/inicio>

13. Abeyá Gilardon, Enrique O., Reseña: Cocinar y comer en Argentina hoy. Patricia Aguirre, Diego Díaz Córdova, Gabriela Polischer. Cocinar y comer en Argentina hoy. Buenos Aires: FUNDASAP, Sociedad Argentina de Pediatría; 2015. 264 páginas. ISBN 978-987-1279-23-4. Salud Colectiva [Internet]. 2016;12(2):305-306.[Consultado el 25 de octubre de 2021]. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=73146051012>

14. Zapata ME, Roviroso A, Carmuega E. Cambios en el patrón de consumo de alimentos y bebidas en Argentina, 1996- 2013. Salud colectiva. [Internet]. 2016;12(4):473-486. [Consultado el 25 de octubre de 2021]. Recuperado de: <https://www.scielosp.org/article/scol/2016.v12n4/473-486/es/>

15. Zapata, María Elisa. La mesa Argentina en las últimas dos décadas: cambios en el patrón de consumo de alimentos y nutrientes 1996-2013. María Elisa Zapata; Alicia Roviroso; Esteban Carmuega. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil - CESNI, 2016. [Consultado el 29 de octubre de 2021]. Recuperado de: <http://www.cesni.org.ar/archivos/biblioteca/LA-MESA-ARGENTINA-EN-LAS-ULTIMAS-DOS-DECADAS.pdf>

16. GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. Lancet. [Internet] 2019 May 11;393(10184):1958-1972. [Consultado el 14 de octubre de 2021]. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6899507/>

17. WHO/FAO. Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Geneva, Switzerland. 2002. [Consultado el 29 de octubre de 2021]. Recuperado de: <http://www.cesni.org.ar/archivos/biblioteca/LA-MESA-ARGENTINA-EN-LAS-ULTIMAS-DOS-DECADAS.pdf>

## Bibliografía ampliatoria

Ley 27642 Promoción de Alimentación Saludable. <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/252728/20211112>

¿Hoy los alimentos son buenos para vender, pero no para comer?  
Dra. Patricia Aguirre [https://youtu.be/JVDbG7\\_05Kg](https://youtu.be/JVDbG7_05Kg)

Como, luego existo / Comensalidad ¿Comer solos o acompañados?  
Canal Encuentro 2017.

<http://encuentro.gob.ar/programas/serie/8498/5809?temporada=1>

Ministerio de Desarrollo Social. Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca - INTA- Prohuerta. Saberes y sabores de nuestro país. Ingredientes de nuestra identidad. 2015. <https://www.desarrollosocial.gob.ar/wp-content/uploads/2015/05/10-Saberes-y-Sabores.-Ingredientes-de-Nuestra-Identidad1.pdf>

Santarsiero, L. Los comedores comunitarios son una política social Incorporación de los comedores a la intervención alimentaria estatal en la Argentina. Ministerio de Desarrollo Social de la Nación. CEIL- CONICET y RIPPSO; 2021. p 36-42.



# ACTIVIDADES

## Objetivos

“No te olvides de la  
albahaca mi vida  
no te vayas a olvidar,  
que para el hambre del  
pobre el aroma parece  
alegría como el carnaval”

Chaya de la Albahaca.  
Tejada Gómez y  
Leguizamón

- Reflexionar sobre las múltiples dimensiones que componen a la alimentación como un hecho social total.
- Comprender la complejidad de factores que intervienen en los gustos y en las elecciones alimentarias.
- Reflexionar sobre el impacto de las estrategias de aislamiento para contener la pandemia en el ámbito de los comedores comunitarios.
- Comprender cómo interfiere (trastoca, transforma) la globalización en nuestra alimentación.
- Problematicar nuestros patrones de consumo y cómo nos afectan en lo cotidiano.

# Actividad 1

## Presentación

Se pedirá a las y los participantes que piensen en publicidades de alimentos, golosinas o comidas que hayan sido importantes durante su infancia.

## Desarrollo de la actividad

Luego se pedirá que, en pequeños grupos elijan alguna publicidad y analicen: ¿Qué nos dicen estas publicidades? ¿Qué beneficios se le confieren al producto? ¿En qué aspecto/s de la alimentación está puesto el foco (nutricionales, sociales, culturales, identitarios, económicos, etc.)? ¿Hay concordancia entre lo que ofrece la publicidad y lo que el producto realmente es?

## Cierre

Se invitará a las y los participantes a poner en común las conclusiones a las que hayan arribado. Se buscarán coincidencias y también puntos de diferencia. Se hará hincapié en comprender los cambios que se dieron a lo largo de los años.

# Actividad 2

## Presentación

En pequeños grupos describirán cuál fue la mayor dificultad que generó la medida sanitaria del aislamiento en la dinámica de los comedores comunitarios.

## Desarrollo de la actividad

La idea es que a partir de identificar esa dificultad puedan pensar en:

¿Cómo se modificó la dinámica del comedor dado que, de compartir el espacio para comer, se pasó a entregar vianda? ¿Cómo se trabajó con la población que asistía al comedor? ¿Se generaron nuevas formas de comunicarse con el barrio?, ¿Cuáles? ¿Cómo piensan en la vuelta a la comensalidad? ¿Qué es lo que hoy pensarían en trabajar a partir del aprendizaje que nos dejó el aislamiento?

## Cierre

En plenario, cada grupo compartirá sus reflexiones haciendo eje en los

aprendizajes y nuevas prácticas. A partir de las experiencias compartidas, se propone que se tome nota y se construya una crónica o relato que dé cuenta de los cambios y aprendizajes que se dieron con la pandemia.

## Actividad 3

### Presentación

Se invita a las y los participantes a escribir en un papel:

- ¿Hay algún alimento o preparación que en la infancia no les gustaba y con el correr de los años les haya empezado a gustar?
- ¿Cuáles son los alimentos y/o preparaciones que más les gustan?

Luego se reúnen todos los papeles en una bolsita, se mezclan.

### Desarrollo de la Actividad

Se pueden repartir al azar los papeles o ir leyendo de a uno e invitando a quien/es hayan escrito a que cuenten por qué respondieron así.

### Cierre

Quien desarrolle la actividad deberá prestar atención a aquellos alimentos o preparaciones más repetidos, y también a las explicaciones. Cuando aparezcan frases como “porque me gusta a mí” se invitará a reflexionar sobre lo visto en el módulo respecto al gusto como una construcción social e histórica. Por ejemplo, me gustan aquellos alimentos que comí siempre, que comen las personas que conozco, que me resultan familiares, que me recuerdan algún momento feliz. ¿Qué ocurre con los aspectos económicos, con las modas, o la publicidad? ¿Tienen influencia en nuestros gustos?

## Actividad 3 bis

### Presentación

Se invitará a las y los participantes a pensar cuáles son los alimentos y/o preparaciones que más cuesta lograr que les gusten a niñas, niños y adolescentes.

## Desarrollo de la actividad

En conjunto se invita a que compartan las técnicas o anécdotas en las que hayan logrado que acepten comidas con los ingredientes rechazados.

## Cierre

En plenario se irá tomando nota de estas técnicas y/o recetas que funcionaron para que niñas y niños incorporen alimentos nuevos, con el objetivo de que puedan compartirlas con la comunidad.

# Actividad 4

## Presentación

Se compartirá el siguiente listado con las y los asistentes:

Los usos sociales de los alimentos\*:

- Satisfacer el hambre y nutrir el cuerpo.
- Iniciar y mantener relaciones personales y de negocios.
- Demostrar la naturaleza y extensión de las relaciones sociales y afectivas.
- Proporcionar un enclave para actividades comunitarias.
- Expresar amor y cariño.
- Señalar la individualidad de una persona.
- Proclamar la diferencia de un grupo (ej. una minoría) dentro de otro grupo mayor.
- Demostrar la pertenencia a un grupo.
- Hacer frente al estrés psicológico o emocional.
- Señalar el estatus o la posición social.

\* Aguirre, P. (2009) "La complejidad del evento alimentario", en "Libro para el docente. Proyecto de Educación Alimentaria y Nutricional". Ministerio de Educación de la Nación - FAO, Buenos Aires.



- Proveer recompensas y castigos.
- Reforzar la autoestima y ganar reconocimiento.
- Manifestar y ejercer poder político y económico.
- Prevenir y tratar enfermedades.
- Manifestar experiencias emocionales.
- Expresar piedad o devoción.
- Proporcionar seguridad.
- Expresar sentimientos morales.

### **Desarrollo de la actividad**

En pequeños grupos se propondrá que busquen ejemplos concretos de estos usos que se les da a los alimentos.

### **Cierre**

Se pondrá en común el trabajo de cada grupo y se buscará profundizar la reflexión sobre todos los aspectos que entran en juego a la hora de elegir qué, cómo, cuánto, cuándo y con quién comer.

## **Actividad 5**

### **Presentación**

Se propondrá a las y los participantes que respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las preparaciones típicas de sus hogares o del comedor en el que participan? ¿Siempre se preparan igual? ¿Hay preparaciones o menús "especiales"? ¿Por qué se eligen estas preparaciones?

### **Cierre**

En plenario, se pondrán en común las respuestas, se buscarán similitudes y diferencias que den cuenta de la identidad y diversidad existentes.

## Actividad 6

### Presentación

Se propondrá a las y los participantes que piensen en “el camino de los alimentos perdidos”. ¿Qué alimentos o preparaciones consumían frecuentemente en su niñez? ¿Los siguen preparando y comiendo de la misma manera?

### Desarrollo de la actividad

Se propondrá que en pequeños grupos piensen ¿Cómo la globalización de la industria alimentaria modificó sus patrones de consumo desde la infancia hasta ahora?

### Cierre

Luego de poner en común las reflexiones se propondrá profundizar el pensamiento respecto de lo que ocurre con los patrones de consumo de niñas, niños y adolescentes de hoy.





















**Secretaría de Inclusión Social**

Av. 9 de Julio 1925 - Piso 16º

Tel: 0800-222-3294

[pnsa@desarrollosocial.gob.ar](mailto:pnsa@desarrollosocial.gob.ar)

Argentina **unida**



Ministerio de  
Desarrollo Social  
**Argentina**

