

Revista Española de Nutrición Comunitaria

Spanish Journal of Community Nutrition

Vol. 23 - Suplemento 2

Octubre

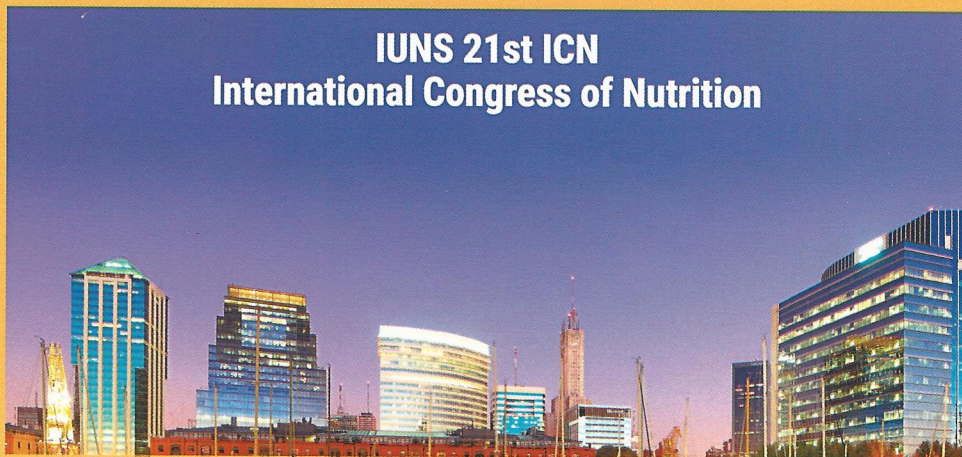
2017

AVANCES Y CONTROVERSIAS DE LA NUTRICIÓN EN LATINOAMÉRICA

Simposio organizado por el GLANC & SENC
21st IUNS CONGRESS



**IUNS 21st ICN
International Congress of Nutrition**



Buenos Aires, 15 de octubre de 2017

COORDINADORES

Javier Aranceta Bartrina

*Universidad de Navarra. Presidente del Comité Científico de la
Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. España*

Marcela Leal

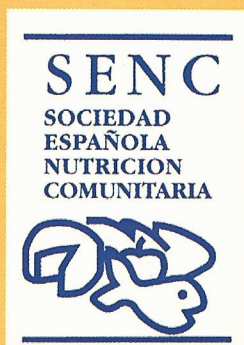
Universidad Maimónides. Argentina

Stella Maris García de Kralj

Empresa Galeno. Argentina

Carmen Pérez-Rodrigo

Presidenta Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. España



Revista Española de Nutrición Comunitaria

Spanish Journal of Community Nutrition



Órgano de expresión de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria
Órgano de expresión del Grupo Latinoamericano de Nutrición Comunitaria

www.nutricioncomunitaria.org

Vol. 23 - Suplemento 2 - Octubre 2017

Edición y Administración
GRUPO AULA MÉDICA, S.L.

OFICINA EDITORIAL
Grupo Aula Médica S. L.
C/ Gandía, 1 - Local 9-A
28007 Madrid

Dep. Legal: M-26607-2017
ISSN (Versión papel): 1135-3074



www.clubaulamedica.com

© SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA, 2017

© GRUPO AULA MÉDICA, 2017

Reservados todos los derechos de edición. Se prohíbe la reproducción o transmisión, total o parcial de los artículos contenidos en este número, ya sea por medio automático, de fotocopia o sistema de grabación, sin la autorización expresa de los editores.

¿Qué comen los universitarios en la Patagonia Norte? La comida como puente entre lo biológico y lo cultural. Año 2016

Anabella Salomone, Delia Ana Nin, Lluís Serra Majem, María Luz Franco, Yesica Arzamendia,
Ana Paula Bruveris, Ana Soledad Inestal, Bárbara Bruna Bruveris

Proyecto de Investigación Comida y Petróleo. Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Nacional del Comahue. Neuquén. Argentina.

Resumen

El propósito del proyecto de investigación es el análisis de la comida de estudiantes universitarios, considerándola desde los componentes biológicos y culturales. Este grupo de investigación, interesado en el campo de la alimentación, entiende que el análisis desde una mirada positivista no alcanza a cubrir otros aspectos relacionados a las cuestiones vinculares, a las dimensiones emocionales, dejando fuera de consideración variables que afectarían el proceso de salud-enfermedad de las personas. A partir de un trabajo áulico desarrollado en el "Seminario de Alimentación Humana: un entretejido entre Cultura y Ciencia" en el marco del Proyecto de Investigación "Comida y Petróleo", se analizó el conjunto de respuestas a una entrevista semiestructurada que los estudiantes respondieron en relación a su alimentación. La comida se estudió considerando tres dimensiones: el comensal, las reglas y la cocina. Se observó que el comer en soledad es considerado un acto biológico, mientras que hacerlo acompañado deja lo biológico en segundo plano. Gana importancia la dimensión simbólica y social, compartiendo además de alimentos, momentos que construyen recuerdos y transmiten vivencias. Las comidas seleccionadas reprodujeron la cocina argentina sin un vínculo explícito con las recomendaciones de alimentación vigentes para la población estudiada.

Palabras clave: Comidas. Cultura. Nutrición. Alimentación y dieta. Conducta alimentaria.

Introducción

El propósito que guía nuestro trabajo es el análisis de la comida en un grupo de estudiantes de medicina considerando tres dimensiones: el comensal, las reglas y la cocina.

En palabras de Claude Fischler¹, "la alimentación se extiende en dos dimensiones, una que va de lo biológico, con una función nutritiva a lo cultural con una función simbólica, la otra que va de lo individual y psicológico a lo colectivo y social".

El grupo de investigación, interesado en el campo de la alimentación, entiende que un análisis de la misma desde una mirada positivista, no alcanzaría a cubrir otros aspectos relacionados a las cuestiones vinculares,

WHAT DO COLLEGE STUDENTS EAT IN NORTHERN PATAGONIA? FOOD AS A BRIDGE BETWEEN THE BIOLOGICAL AND CULTURAL. YEAR 2016

Abstract

The purpose of the research project is the analysis of the diet of university students, considering it from the biological and cultural components. This research group, interested in the field of eating, understands that the analysis from a positivist perspective does not cover other aspects related to the issues of relationships, to the emotional dimensions, leaving out of consideration variables that would affect the health-disease process of people. A set of responses to a semi-structured interview related to their diet that the students responded to in the "Human Food Seminar: A Weave between Culture and Science" was analyzed, in the context of the "Food and Petroleum" research project. The food was analyzed considering three dimensions: the dinner, the rules and the kitchen. It was observed that eating alone is considered a biological act, while doing it in company leaves the biological in the background. The symbolic and social dimension gain importance, not only sharing food, but also moments that build memories and transmit experiences. The selected foods reproduced Argentine cuisine without an explicit link with the current food recommendations for the population studied.

Key words: Meals. Culture. Nutrition. Food and diet. Eating behavior.

a las dimensiones emocionales; dejando fuera de consideración variables que afectarían el proceso de salud-enfermedad de las personas.

A partir de las respuestas otorgadas por los estudiantes de medicina concurrentes al Seminario de Alimentación y Cultura, en el marco del Proyecto de Investigación "Comida y Petróleo", se trabajó en la interpretación de la comida según tres dimensiones: el comensal, las reglas y la cocina.

Considerar que las prácticas alimentarias son hábitos y comportamientos movidos exclusivamente por cuestiones biológicas y de necesidad fisiológica, impide trabajar en modificaciones alimentarias por descartar lo emotivo, lo imaginario, lo simbólico y social que los alimentos tienen en una cultura.

Fischler¹ sostiene que incorporar alimentos es, tanto en plano real como en el plano imaginario, incorporar todo o parte de sus propiedades: llegamos a ser lo que comemos. La incorporación funda la identidad, porque elegimos ciertos alimentos, los mezclamos, cocinamos y sazonomos para la obtención de comidas y, en contra parte, porque evitamos otros tantos, descartándolos de nuestras mesas, nuestros platos y paladares. Lo biológico no explica acabadamente estas acciones, debemos detenernos en creencias, tradiciones, en lo simbólico y relacional.

Por su parte Grignon², define la comensalidad como una reunión que apunta a conseguir la realización colectiva de ciertas tareas concretas y obligaciones simbólicas asociadas a la satisfacción de una necesidad biológica e individual.

La apreciación del comensal se propone como variable de estudio bajo el convencimiento, siguiendo lo propuesto por Fischler¹, de que los humanos eligen sus alimentos en buena parte en función de sistemas culturales alimentarios que abarcan representaciones, creencias y prácticas. Los alimentos que él selecciona para comer surgen indefectiblemente de significados culturales de la alimentación relacionados con quien lo come.

El autor también señala que las reglas en lo alimentario, existen en toda cultura y son interiorizadas por los individuos de manera inconsciente. Éstas guían las elecciones y el comportamiento en general del comensal.

La cocina puede ser considerada desde diferentes miradas. Desde las ciencias naturales es frecuentemente analizada a partir de cuestiones puramente biológicas, que relacionan la composición química del alimento con la acción fisiológica producida en el comensal. Las comidas aquí estudiadas pueden contrastarse con un marco de referencia en función de los grupos de alimentos considerados óptimos para un consumo saludable, según las Guías alimentarias para la población Argentina (GAPA)³.

Material y métodos

En el marco del Proyecto de Investigación "Comida y Petróleo" desarrollado en la Universidad Nacional del Comahue, Argentina, se dictó el Seminario "Alimentación Humana: un entretrejo entre Cultura y Ciencia" realizado en la Facultad de Medicina de la misma Universidad en el segundo semestre del año 2016.

Se llevó a cabo un trabajo áulico entre los 39 alumnos de medicina de segundo año que concurrieron a dicho Seminario. Los estudiantes debieron responder una encuesta semiestructurada en las que se les consultó acerca de sus características personales (edad, sexo, talla y peso auto referenciados), su actividad y horarios laborales y aspectos relacionados con su comida preferida. Se indagó en profundidad sobre la preparación de las mismas, fondo de cocción y de cocina; y se consultó mediante preguntas abiertas acerca de qué entendían por los conceptos: comer, sentarse a la mesa y preparar

la comida. Se obtuvo un consentimiento verbal por parte de cada uno de los estudiantes entrevistados a fin de poder utilizar la información en futuros estudios.

Se tabularon los datos personales para caracterizar a la población objetivo y se conformaron categorías de análisis construidas a partir de lo propuesto en el marco teórico y de la información aportada por los participantes.

Resultados

De los 39 estudiantes, 72% (28) fueron mujeres. Las edades de los mismos estuvieron en un rango de 19 a 37 años, con una moda de 22 años y un promedio de edad para el grupo de 22,6 años. Sólo un 20% (8) de los mismos trabajaba además de estudiar.

De la consulta sobre peso y talla auto referenciados se obtuvo el Índice de Masa Corporal (IMC) y se clasificó a los estudiantes según el mismo, encontrándose un 5,1% en bajo peso, un 35,9% en sobrepeso y un 7,7% en obesidad. El resto se clasificó como normopeso (51,3%).

A partir de las preguntas abiertas sobre el acto alimentario de los estudiantes, se pudieron reconstruir algunos elementos que hacen visible las dimensiones biológicas y simbólicas de la comida, categorizadas para su análisis en comensales, reglas y cocina.

Los comensales

Las comidas se compartían con la familia, los amigos, los pares de estudio. Cada plato rememoraba a personas, a momentos compartidos.

"El arroz con pollo es la comida más rica que cocina mi mamá" (Juliana).

"Comer pizza me recuerda a cenas con mi pareja" (Camila).

"Los tacos con salsa de pollo son un clásico de encuentro con amigos" (Ainara).

En general, observamos que las comidas se asociaban a personas con fuerte relación vincular y a situaciones que revivían la infancia. Algunos de los platos elegidos se ligaban con momentos de la vida escolar.

"Los tallarines con tuco era una comida que se hacía antes de ir a la escuela" (Emili).

"El pollo a la crema era una comida que me encontraba en la mesa al salir de la escuela" (Matías).

La familia, sobre todo si residía en otra localidad, fue la primera en ser referenciada. Luego, los amigos y los compañeros de estudio o trabajo. Si se consideraba al interior del grupo familiar, las madres y las abuelas fueron las más asociadas a platos predilectos.

"Prefiero los sorrentinos con salsa de pollo y me recuerdan a mi mamá" (Stefanía).

"Los ñoquis caseros de la abuela" (Belén).

Asimismo, los padres estuvieron presentes en los recuerdos de comidas preferidas. La imagen paterna se visualizó ligada a preparaciones de carnes asadas.

"El asado es una comida que me gusta y me recuerda a mi papá" (Araceli).

"Los domingos en familia es un asado, que hace mi viejo" (Eric).

"El asado me hace acordar a mi papá, que falleció" (Sebastián).

Los amigos y compañeros de estudio ocuparon un lugar importante dentro de los comensales referenciados y el momento de la comida significó una oportunidad para estrechar lazos, crear nuevas relaciones y conocer más profundamente a quienes los rodeaban.

"Cuando compartís una comida es una forma de romper una barrera y de compartir gustos y experiencias con tus compañeros y amigos" (Federico).

"Cuando te sentas a compartir con alguien la mesa, no lo haces con cualquiera. Uno invita a su casa a comer a quienes les tiene afecto" (Nayla).

Las reglas

La regla del fondo de cocción y de especias

Las reglas se explicaron de manera sintética en este grupo etario. Al hablar sobre fondos de cocción y de especias, no se detallaron aspectos sobre la compra del alimentos, formas de picado, tiempos de cocción. Tampoco existió un detalle de condimentos que hicieran a la diferencia de un mismo plato de diferentes hogares.

"Se pica la cebolla y se la cocina en la cacerola con aceite" (Lara).

"Se sala la carne y se mezcla en un bowl con huevo" (Exequiel).

"Mezclar los huevos con la manteca y los demás ingredientes para formar una masa" (Mónica).

Surgieron en relato aderezos comerciales (alimentos ultraprocesados), ya preparados como el ketchup, mayonesa, mostaza, chimichurri, caldos comerciales, "condimentos para..." (arroz, milanesas, pizza).

"Para las milanesas pasar la carne por el huevo con sal y mostaza" (Julia).

"Para el tuco de pollo no se agregan condimentos porque lleva dos calditos de verdura" (Grecia).

La regla al preparar la comida

El momento de la preparación de la comida fue un acto en el que aparecieron con fuerza otros integrantes: los padres, hermanos o parejas.

"Yo me encargo de comprar las cosas para cocinar con mi papá o mi hermana a veces y mi mamá es la que cocina" (Agustina).

"Cocina mi novio que tarda una hora, se pasa su tiempo para preparar todo y usa todo y también lo ensucia" (Lara).

En relación al tiempo empleado para la elaboración de la comida, las respuestas fueron variables en un rango que va desde los 30 minutos a las 2 horas. Los factores que influyeron en el tiempo destinado a esta tarea tuvieron que ver, en primer lugar, con quien se comparte la comida. Le siguieron en trascendencia el tiempo disponible, el plato elaborado, las ganas y el ánimo, la experiencia en el arte culinario, el interés y gusto por la cocina y el considerar este espacio como un momento de disfrute y distensión.

La regla de sentarse a la mesa

Frente a la pregunta sobre el significado de sentarse a la mesa, las respuestas se vincularon a emociones como felicidad, alegría, placer y distensión. Ningún estudiante asoció emociones negativas o conflictivas con esta pregunta. Se vivenció este acto como una situación de relación con otros: socializar, interactuar, intercambiar, interesarse por otros, comunicarse y agasajar. Se visualizó como un acto de comunión y una tarea compartida.

"Me siento con mi familia y siento alegría, interés por lo que conversamos" (Giuliana).

"Agasajar a otra persona, disfruto mucho de compartir una mesa" (Rocío).

Se asoció a momentos de recreo y relax, de placer y distracción.

"Comer es una pausa, un mimo" (Natali).

La mesa se vistió de emociones, aparecieron la risa, el placer, los recuerdos, el disfrute, el despojo de la rutina, la tranquilidad, la felicidad, la amistad y el amor.

"Sentarse a la mesa es importante, es compartir gustos, una sensación que te separa de la soledad" (Natali).

"Es un momento para compartir con amigos y sociabilizar" (Gabriel).

La regla sobre qué significa comer

Al consultar sobre qué era comer, las respuestas se dividieron en apreciaciones marcadas por la comensalidad individual y colectiva. Las primeras vincularon el comer a un acto biológico utilizando términos como nutrir, digerir, alimentar, consumir y cubrir una necesidad básica como es la sensación del hambre.

"Es ingerir alimentos y responde a la sensación de hambre" (Stephania).

Para estos universitarios, el momento de comer solo está invadido por la tecnología. Por lo tanto, también se lo asoció con mirar la televisión, escuchar música, ver videos y conversar con otros mediante celular o computadora.

"Sentarme a la mesa significa un momento de relajación donde puedo compartir con alguien más o mirar algo en la televisión que me entretenga" (Cintia).

"Comer para mí es mirar televisión, escuchar música, sacarme el hambre" (Rodrigo).

"Cuando comemos en familia es un momento de socialización, se apagan los celulares" (Stephanía).

"Durante la semana es un momento desestructurado (con celular, computadora, etc.)" (Juliana).

Cuando el acto de comer es compartido, afloraron otras características que excedieron lo meramente biológico y se emparentaron con lo emotivo y sensorial como complacer sentidos, degustar, cumplir antojos, mimarse, disfrutar de la comida y de la sensación de la "panza llena", pasarla bien. Es aquí, donde el acto compartido jugó un rol importante.

"Comer es un momento de satisfacción no sólo calórica sino también sentimental y emocional" (Cintia).

"Se comparte no sólo el alimento sino un momento agradable" (Camila).

En una tercera dimensión, se mostró la alimentación como un hecho social al compartir con otros una comida. Surgieron entonces conceptos como compartir historias, disfrutar en compañía, pasar momentos emotivos en grupo. Al igual que en la segunda dimensión es condición indispensable que exista un otro con quien atravesar este momento.

"Comer es compartir recuerdos y conversar, cumplir antojos" (Kathelyn).

"Para mí significa alimentarme pero adquiere un significado más emotivo en momentos especiales como fiestas o reuniones familiares, cuando estoy con gente en realidad" (Tamara).

En el grupo estudiado, la pausa producida para realizar una comida se pensó y sintió como un espacio de relajación, de distensión, de recreo de las actividades diarias y de disminución del ritmo para no pensar en obligaciones y permitirse descansar.

"Es un momento en el cual puedo sentarme tranquilamente con mi marido a hablar de lo que sucedió en el día, poder disfrutar con mi familia sin estar pensando en el estrés de la facultad" (Nayla).

La cocina

Las comidas que mayormente aparecieron fueron las elaboradas con los grupos de alimentos legumbres, cerea-

les, papa, pan y pastas y carnes y huevos según la clasificación de las GAPA³. En menor medida se observó el grupo verduras y frutas, donde el registro de frutas en las preparaciones seleccionadas como predilectas, fue casi inexistente y no formó parte de ninguna de las respuestas realizadas.

Dentro de las comidas preferidas elaboradas con el grupo legumbres, cereales, papa, pan y pastas, las más nombradas fueron aquellas que poseen arroz o algún tipo de pasta. Los sorrentinos, ñoquis y lasaña son pastas frescas muy elegidas en la comunidad estudiada.

"Mi comida preferida son los ñoquis con tuco porque me recuerdan un mediodía de domingo en mi casa en San Martín con mi familia" (Tamara).

"Lasaña mamá siempre la cocina casera y me recuerda a cuando era pequeña" (Belén).

Quienes seleccionaron comidas que llevan el grupo carnes y huevos como base de su preparación, la preferencia indiscutible fueron aquellas compuestas por carne de vaca seguidas en importancia, por la carne de pollo. Casi no aparecen los pescados ni otros tipos de carnes.

"Los asados sin duda porque me hacen acordar a mi familia, las juntadas y reuniones" (Martín).

"Las milanesas con papas fritas me recuerdan a mi cumpleaños" (Ainara).

Pizzas, empanadas y tartas elaboradas en el hogar aparecieron como comidas frecuentes entre los universitarios, rememorando momentos familiares de la infancia e inicio de la adolescencia.

"Las empanadas de carne me recuerdan momentos familiares" (Felipe).

En un solo caso se hizo referencia a una comida preferida que no fue elaborada en el hogar, rescatando su proporción como particularidad y no mencionando otras características organolépticas de la misma.

"Nos reímos siempre con mi amiga de esa vez que pedimos la pizza que era tan grande que no entraba en la caja" (Ariela).

Es importante remarcar que no se registraron como comidas preferidas aquellas frecuentemente ofrecidas en los medios de comunicación como rápidas y económicas: sándwiches, hamburguesas acompañadas de gaseosas y papas fritas.

Varios de los estudiantes consideraron como su comida preferida, platos que eran elaborados por familiares cercanos fallecidos, actuando la comida como un homenaje o recuerdo.

"La sopa de verduras me recuerda a mi abuelo Román que ya no está" (Grecia).

"El pollo a la parrilla con ensalada es una comida que me hacía mi papá cuando me sentía mal" (Agustina).

"Los ñoquis me recuerdan a almuerzos con mi abuelo, que extraño en estos momentos" (Martín).

Discusión

Del análisis antropométrico se pudo observar que, si bien el porcentaje de estudiantes con sobrepeso y obesidad fue alto, estuvo por debajo (alrededor de un 10% menos) de los registros aportados por la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo⁴.

Fischler³ sostiene que el alimento se convierte en una máquina para viajar en el espacio social y en el imaginario. Por eso, al comer afloran recuerdos, personas, pasado. El acto de comer de los estudiantes en soledad estuvo cargado de significado biológico, mientras que en el acto colectivo, de al menos dos personas, surgieron los demás significantes relacionados al afecto, a las sensaciones vinculadas con los sentidos y a las emociones. Es en esa comensalidad compartida, cuando la comida se transformó en una celebración en común, donde el compartir es un signo de cohesión, símbolo tangible de los lazos entre individuos del mismo grupo, reuniéndolos en torno a simbolismos comunes.

El recuerdo que acompaña las comidas se vinculó fuertemente a personas y situaciones y, en el caso de éstas últimas, lo más cercano para los estudiantes fue su paso por la vida escolar. Las etapas van concluyendo, sin embargo de alguna manera se intentan atesorar esos recuerdos y sensaciones a través de platos que los rememoran. Le Breton⁵ señala que el gusto y las elecciones alimentarias son una construcción a lo largo de la historia del sujeto, vinculadas a las relaciones primarias con su familia y luego en la socialización con sus pares.

En relación a la preparación de las comidas, las reglas, los jóvenes no siguieron recetas detalladas ni seleccionaron preparaciones complejas. Cocinaron en lapsos cortos de tiempo, utilizando pocos ingredientes, los cuales se repitieron en la mayoría de los relatos. Si bien distinguieron los fondos de cocción y especias, no fueron detallistas al explicitarlos. Como especias se utilizaban frecuentemente aquellas comercialmente preparadas y/o aderezos (ultraprocesados). Siguiendo la lógica de construcción del gusto planteada por Le Breton⁵, algunos platos se asociaron a familiares que se encuentran lejos. Algunos estudiantes sobrellevaban el desarraigo manteniendo las comidas típicas de sus familias; esto les permitió sentirlos cerca, sentirse parte aún a la distancia.

Para estos jóvenes el comer estuvo plagado de imaginario, aún en aquellas definiciones que sólo se limitaron a describir lo meramente biológico. Por un lado, podría interpretarse que el comer fue visto a través del lente de la formación educativa que transitan en su carrera universitaria (la medicina); por eso lo definieron desde la anatomía y fisiología, utilizando lo biológico para darle sentido. Por otra parte, el comer se asoció a un descanso,

una pausa, un corte. Todas estas situaciones fueron relacionadas con el momento académico por el que atraviesan, exámenes, reuniones de estudio, lectura y práctica; donde el momento de la comida es la pausa obligada, el recreo.

Las reglas culinarias fueron descriptas brevemente. Estuvieron presentes las recetas de madres, padres y abuelos. Fueron recordadas, pero aún no las pudieron traducir al lenguaje culinario y reproducir en lo cotidiano. Esta situación podría asociarse con un traspaso generacional de recetas que aún no se ha realizado en su totalidad.

En cuanto a los significados de comer y sentarse a la mesa, aparecieron similitudes en las descripciones entre ambos actos. Cuando se realizaban en soledad, se vaciaban de contenido social y emocional. Comer en soledad se consideró un acto rutinario, una obligación. Por este motivo, elegían para este momento comidas sencillas que no requirieron mucha dedicación en la elaboración. Era un instante desestructurado donde estaba permitido el uso de la tecnología, ya que las emociones que aparecieron estaban relacionadas con la soledad.

Por el contrario, la compañía en el acto de comer trajo consigo disfrute, espera, satisfacción y goce. Se transformó en un momento importante, adquiriendo valor, donde se compartieron momentos y cotidianeidad. Se convirtió en un instante especial del día en el que ocurrieron la satisfacción calórica y emocional. Fue, de alguna manera, un ritual en el que confluyeron lo material (comida) y lo simbólico (emociones, vivencias). La tecnología se apartó para evitar que interfiriera en lo vincular. No fue sólo un momento de reproducción de la vida cotidiana sino que, apareció también como una oportunidad de producción de recuerdos, vivencias familiares y de amistad.

En la cocina se evidenció la presencia de comidas tradicionales de la cultura alimentaria argentina. Los grupos de alimentos presentes en las comidas seleccionadas como preferidas por los estudiantes incluyeron el grupo legumbres, cereales, papa, pan y pastas y el grupo carnes y huevos; muy lejos quedó el grupo de vegetales y frutas. Dentro del grupo de las carnes y huevos, la carne de vaca fue la más elegida y se relacionó con recuerdos ligados a asados llevados a cabo por padres. Mientras que las pastas se asociaron mayormente a recetas elaboradas por madres y abuelas. En relación a los vegetales, si bien no fueron registrados o nombrados como parte de la comida, estuvieron presentes en su composición. Las frutas fueron las grandes ausentes. Si bien en la Encuesta de Factores de Riesgo⁴ se evidenció que el consumo promedio de frutas en la

Patagonia Argentina continúa siendo muy inferior (2 unidades diarias) al promedio diario recomendado por la Organización Mundial de la Salud, los estudiantes no registraron a las frutas ni como parte de sus platos preferidos, ni como parte de colaciones o comida informales realizadas en los recreos de estudio.

Las comidas descriptas por los estudiantes no se

correspondieron con la proporcionalidad sugerida en las GAPA³, fundamentalmente en lo relacionado al grupo de verduras y frutas. La información nutricional aportada por las mismas estaba al alcance de la población estudiada y era conocida por ellos, sin embargo, no fue registrada en el momento de relatar su comida preferida.

Según Deliens et al.⁶, la selección de comidas rápidas por parte de los estudiantes está influenciada por los costos (muchas veces el dinero disponible es limitado) y el ritmo de la vida universitaria (tiempos dedicados preferentemente al estudio, exámenes y participación de otras actividades sociales universitarias). En la presente investigación, las comidas rápidas fueron elegidas como preferidas cuando el tiempo disponible para comer era escaso, pero se mantuvo su elaboración dentro del hogar.

La falta de mensajes relacionados a la comensalidad en las GAPA³ desarticula los aspectos biológicos y simbólicos de la alimentación. Ignora lo vincular y social del acto de comer, centrándose en alimentos y aportes recomendados. Se diluye lo imaginario de compartir comida y las relaciones vinculantes entre los comensales, las reglas y cocina. Por tal motivo, se hace imposible relacionar los significados simbólicos, sociales y culturales encontrados en las respuestas de los estudiantes.

Otras normativas incluyen las emociones y la dimensión social como base fundamental de las recomendaciones. Es el caso de la nueva Guía Alimentaria española⁷, en la que el mensaje vinculado a las emociones se encuentra enfatizado en la base de la pirámide, destacando que la dedicación del tiempo para la compra de los alimentos, momento de elaboración y la transmisión de conocimientos a los hijos a través de las comidas son pasos que afectarían saludablemente al proceso de alimentación.

A modo de conclusión, se podría resaltar que, al investigar la comida de estudiantes universitarios el análisis de significados y representaciones de la alimentación, permitió entender el porqué de las elecciones de alimentos, modos de consumirlos y emociones vinculadas. Entretejer los avances de las diferentes disciplinas en materia biológica y cultural, posibilitaría un entendimiento más abarcativo y permitiría generar recomendaciones y normas de alimentación humana más integrales, realistas y de mayor empatía en las poblaciones donde se implementen.

Referencias

1. Fischler C. El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona, Ed. Anagrama. Colección Argumentos, 1995; pp. 9-122.
2. Grignon C. Comensalidad y morfología social: un ensayo de tipologías. *Apuntes de Investigación*. 2012, año VI, 22: 10-8.
3. Guías Alimentarias para la Población Argentina. Ministerio de Salud. Documento técnico metodológico. Presidencia de la Nación Argentina, Buenos Aires, 2016.
4. Ministerio de Salud de la Nación, Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para enfermedades No Transmisibles. Buenos Aires, Argentina. Primera edición, 2015.
5. Le Breton D. El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos. Primera edición –primera reimpresión. Buenos Aires: Nueva Visión, 2009.
6. Deliens T, Clarys J, De Bourdeaudhuij I, Deforche B. Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health* 2014; 14: 53.
7. Aranceta Bartrina J, Arijalva V, Maiz Aldaluz E et al. Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. 2016; 33(Supl. 8). Acceso: 15 mayo 2017. Disponible en: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guias-alimentarias-senc-2016>.