

LOS ALIMENTOS Y LA INFANCIA DESDE UNA MIRADA INTERDISCIPLINAR

Escuela de Nutrición

Pablo Pereira
Mariana Aispuro
Débora Gribov
Gabriela Meerhoff
Virginia Natero
Miguel Olivetti
Fernanda Risso
Viviana Santín
Federico Valdés

COMISIÓN SECTORIAL DE EDUCACIÓN PERMANENTE



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

ÁREA CIENCIAS
DE LA SALUD

SD

LOS ALIMENTOS Y LA INFANCIA DESDE UNA MIRADA INTERDISCIPLINAR

Pablo Pereira
Mariana Aispuro
Débora Gribov
Gabriela Meerhoff
Virginia Natero
Miguel Olivetti
Fernanda Risso
Viviana Santín
Federico Valdés



Rector de la Universidad de la República: Dr. Roberto Markarian

Prorector de Enseñanza: Profesor Fernando Peláez

Comisión Sectorial de Educación Permanente (CSEP)

Profesor Marcos Supervielle (Presidente) / Ingeniero Agrónomo Mario Jaso (Director de la Unidad Central de Educación Permanente - UCEP) / Licenciada en Sociología Silvana Maubrigades (Área Ciencias Sociales y Artísticas) / Magíster Licenciada en Nutrición Luisa Saravia (Área Ciencias de la Salud) / Dra. Teresita Alonso (Área de las Tecnologías y Ciencias de la Naturaleza y el Hábitat) / Ingeniero Agrónomo José Luis Álvarez (Centros Universitarios del Interior) / Dra. Beatriz Goñi (Orden Docente) / MSc Mario Piaggio (Orden Egresados) / Magíster Arquitecto Roberto Langwagen (Secretario)

Decana o Directora del servicio al que pertenece la publicación:
Prof. Lic. Nta. Norma González Porta

Encargada de Educación Permanente del servicio: Mg. Lic. Luisa Saravia

Responsable académico de la publicación: Lic. Pablo Pereira

Coordinador de la publicación: Lic. Pablo Pereira

Evaluadores externos de la publicación:
Lic. Nta. Florencia Koncke - Lic. Nta. Mag. Ema Leites

Diseño gráfico original:
Claudia Espinosa - Arquitecto Alejandro Folga - Arquitecta Rosario Rodríguez Prati

Corrección de estilo:
Natalia Chiesa

Puesta en página:
Andrea Duré

Fecha de publicación: abril de 2017

Cantidad de ejemplares: 300

ISBN: 978-9974-0-1434-3

ESTA PUBLICACIÓN FUE FINANCIADA POR LA
COMISIÓN SECTORIAL DE EDUCACIÓN PERMANENTE

EDITADA POR EDICIONES UNIVERSITARIAS
(Unidad de Comunicación de la Universidad de la República – Ucur)

INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO 1. ASPECTOS SENSORIALES Y DE COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS EN LA INFANCIA. Pablo Pereira	7
CAPÍTULO 2. LOS ALIMENTOS Y SUS AGRUPACIONES. Fernanda Risso	19
CAPÍTULO 3. CALIDAD NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS USADOS EN MERIENDAS ESCOLARES Virginia Natero y Estela Fernández	31
CAPÍTULO 4. NECESIDADES NUTRICIONALES EN PRIMERA INFANCIA DESDE UNA MIRADA PRÁCTICA. Viviana Santín	43

CAPÍTULO 5. LA ALIMENTACIÓN: ESCENARIO DE EXPERIENCIAS CORPORALES. Mariana Aispuro y Débora Gribov	65
CAPÍTULO 6. EL ROL DE LOS DISCURSOS MEDIÁTICOS EN EL PROCESO DE LEGITIMACIÓN DE ALGUNAS PRÁCTICAS ALIMENTICIAS EN LA INFANCIA. Miguel Olivetti y Federico Valdés	77
CAPÍTULO 7. INTEGRALIDAD EN LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR Gabriela Meerhoff	95
PALABRAS FINALES	119

Introducción

La siguiente producción escrita es el resultado de un cúmulo de saberes de diferentes disciplinas que dan cuenta de la complejidad de abordar temáticas de alimentación y alimentos. Es evidente, dada la situación epidemiológica nutricional de la infancia en nuestro país, que es necesario seguir produciendo información que colabore a la difusión y construcción de herramientas con el objetivo de aportar a la reflexión.

En este sentido, se considera pertinente consumir un nuevo compilado que sume a la formación, tomando la experiencia de los cursos realizados a través de Educación Permanente para educadores en primera infancia y el constante aprendizaje de otras disciplinas que tienen mucho para contribuir en este campo.

Para ayudar a una mejor comprensión y análisis que en la práctica regular se suceden de forma naturalizada, es necesario conocer y desglosar la composición de los alimentos, sus aspectos culturales, vinculares y de comunicación que coexisten en la vida cotidiana. Las distintas expresiones que se presentan se fundan en la compleja interacción entre la práctica y la teoría y revisan las diferencias que existen cuando interpelamos nuestras acciones a la luz de las diversas miradas.

Desde una mirada disciplinar, cada autor brinda aspectos para poner en común de forma tal que se comprenda su estudio de la realidad y se complementen con el resto de las perspectivas.

Cada capítulo expondrá, con compromiso ético, diferentes visiones de un todo en una suerte de puzle a ser encas-

trado por los lectores, en el entendido de que no existen verdades absolutas y que todo el conocimiento acumulado puede ir cambiando con el paso del tiempo. En tal sentido, el desafío de ofrecer diversas miradas sobre una compleja situación y de mantenerse informado en puntos claves de la infancia implica apostar al intercambio y a la reflexión interdisciplinar.

Profesor adjunto licenciado Pablo Pereira

Capítulo 1

ASPECTOS SENSORIALES Y DE COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS EN LA INFANCIA

Pablo PEREIRA¹

Es ineludible como principio básico, al trabajar en infancia, reconocer el rol que cumplen los alimentos en esta etapa y cómo se vincula el niño con estos durante su iniciación. Cada alimento implica un sinnúmero de variables que son vividas de manera diferente y condicionadas por el entorno y los cuidadores. En tal sentido, es insoslayable la premisa de que no comemos por los aspectos nutricionales, sino que lo sensorial es primordial en la incorporación de alimentos y en el posterior afianzamiento en la dieta de los niños.

Para poder reflexionar sobre la relación entre lo sensorial y lo nutricional, se trabajarán, en este capítulo, conceptos sobre aspectos sensoriales y la composición química de alimentos.

La composición química de los alimentos determina su uso y agrupamiento, lo cual hace que podamos saber qué aporte nutricional tienen y la forma más adecuada de combinarlos, con el propósito de cubrir los requerimientos que permitan mantener el crecimiento acorde a la edad.

1 Profesor adjunto del Departamento de Alimentos de la Escuela de Nutrición.

Uno de los fines perseguidos en la alimentación es poder satisfacer las necesidades nutricionales, pero no el único ni el más determinante; las personas comemos por diversas cuestiones que escapan a lo meramente biológico y que se mezclan con lo social y cultural, haciendo que esta tarea sea ardua y desafiante.

La primera infancia es una etapa clave para establecer cimientos a través del trabajo cotidiano, pues se entablan en ella las primeras relaciones con el alimento, desde la leche materna y la lactancia hasta el proceso de incorporación de sólidos, e implica una participación de todo el grupo familiar en la construcción de bases sólidas que perduren a lo largo de los años.

El presente capítulo desarrollará estas premisas, poniendo algunos puntos en común en un tono reflexivo, con el objetivo de generar una discusión sobre la temática.

El mundo de los sentidos

A través de los sentidos se comienza a descubrir lo que nos rodea, es decir, todo aquello que no es yo. El niño y la niña, en esta primera etapa, son grandes exploradores e investigadores empíricos que por medio de sus sentidos comenzarán a construir su propia selección de alimentos. La oferta que se brinde y cómo se haga determinarán la aceptación o el rechazo, ya que lo captado por los sentidos está influenciado por lo que sus cuidadores le imparten a ese plato.

En general, nuestras preferencias en cuanto a los sabores de los alimentos no están predeterminadas biológicamente, sino que se configuran como resultado de las exposiciones a determinadas experiencias. Es decir, todo influye al momento de comer, dado que es un espacio donde lo sensorial y lo afectivo prevalecen y no puede tratarse del mero hecho de alimentarse. El afecto también cobra un rol vital: desde la actitud hasta el tono de voz del encargado de la alimentación contribuyen a la experiencia generada con determinada preparación y aportan a la formación de recuerdos.

Si bien ciertos factores genéticos inducen diferencias en la percepción de los sabores, es normal que las similitudes en las preferencias gustativas reflejen experiencias parecidas con distintos tipos de sabores. Desde el útero se comienzan, entonces, a desarrollar percepciones gustativas, las cuales están en continuo cambio durante el resto de la vida.

La transmisión de preferencias, rechazos o desagradados del cuidador al niño al momento de la ingesta puede, inconscientemente, en ocasiones, provocar un efecto contagio.

Reconocer al niño como un ser independiente con rechazos y preferencias propias para seleccionar determinados alimentos es fundamental para una buena incorporación, así como para mantener patrones de consumo saludables durante la infancia.

En este sentido, una clave para seducir y no obligar es ver los platos en función de las características organolépticas. Para esto, repasaremos las cualidades sensoriales y los sentidos como forma de organizar o ayudar a repensar el acto de alimentar y vincularse con los alimentos.

Es necesario considerar que alimentar un niño entre los 6 y 12 meses no es un hecho aislado de la cultura alimentaria del hogar y las instituciones que habita, sino que se conforma junto con la compleja interacción entre estos. Mantener conductas saludables en la alimentación implica que en el hogar se realice una correcta planificación y un consumo consciente de los alimentos. Es inviable lograr que los niños, tanto en el ámbito familiar como en el institucional, se alimenten de buena forma si el entorno favorece el consumo de alimentos poco saludables.

Para evitar estereotipar el gusto de un niño, es menester brindar una alimentación balanceada y variada que permita introducir nuevos sabores y sensaciones gustativas para que el niño los asocie a momentos placenteros y estos repercutan en la incorporación de hábitos, los cuales se deben construir día a día.

No hay fórmulas mágicas con soluciones para todos, dado que algunos lineamientos funcionan en determinadas ocasiones, mientras que no lo hacen en otras, pero sí existen aspectos favorecedores de una alimentación salu-

dable y otros que obstaculizan su realización. Por lo tanto, es necesario reflexionar sobre el ambiente que se genera en el hogar y qué factores pueden contribuir a que sea agradable, contemplando el mundo de los sentidos. Cuidar los detalles de las comidas y el entorno es imperioso para colaborar a la adquisición de alimentos adecuados para cada etapa.

A modo informativo, se verán los principales roles sensoriales y atributos a tener en cuenta en la alimentación; para esto, es necesario puntualizar algunas definiciones.

Para empezar, tomaremos la definición de propiedad sensorial de un alimento como aquellos atributos que se detectan por medio de los sentidos. Algunos de estos se perciben por medio de un solo sentido (color: vista) y otros, por varios (textura: tacto-oído). A su vez, cada propiedad sensorial posee características específicas para su medición, en las cuales no se pretende profundizar, ya que se asume que escapa a esta publicación el detalle de la evaluación sensorial; solo se brindan algunas nociones con el fin de utilizarlas como herramientas. En caso de querer ahondar en las diferentes categorizaciones y la evaluación sensorial, se recomienda consultar la bibliografía sugerida.

Lo sensorial de los alimentos

Los alimentos son considerados sustancias complejas en las que interactúan los nutrientes que consumimos o que aportan alguna funcionalidad a la estructura o calidad de dichos alimentos. Es decir, en los alimentos podemos encontrar macronutrientes, como lo son los hidratos de carbono, las proteínas y los lípidos, y micronutrientes, como lo son las vitaminas y los minerales, así como también pigmentos (sustancias con capacidad de brindar color) y compuestos con otras funciones. Todas estas sustancias coexisten en equilibrio y contribuyen a los aspectos nutricionales y sensoriales. Es así que en las matrices alimentarias hay una gran cantidad de variables que las hacen únicas y que imparten diversidad de sabores, colores, aromas y formas. A través del estudio de las cualidades sensoriales, se van generando determinados patrones de consumo y preferencias o condiciones esperables para

cada producto. En este sentido, la industrialización logra alimentos estándares manteniendo lo sensorial como una constante. Con base en la experiencia acumulada hoy, se puede predecir o inducir, con ayuda del *marketing*, determinados patrones sensoriales que imponen modas.

La evaluación sensorial de los alimentos se encarga del estudio de los parámetros sensoriales y contribuye a explicar las preferencias, rechazos e indiferencias hacia ciertas preparaciones. Para el estudio de los parámetros organolépticos en los alimentos, se clasifican los diversos atributos sensoriales en las categorías a desarrollar a continuación.

Apariencia (color, forma y tamaño)

Este atributo es percibido, principalmente, por el sentido de la vista y es un indicador básico para la selección de alimentos. El color y aspecto de un alimento definen, antes que cualquier otro atributo, su aceptación o rechazo. Este parámetro está influenciado por los colores que reflejen determinada preparación. Las formas y los colores, sin duda, pueden darle mayor entretenimiento a la preparación; con solo algunos ingredientes básicos, se puede presentar un mismo plato de diversas maneras y convertirlo en algo novedoso ante los ojos del comensal. Este hecho en la infancia cobra mayor protagonismo (timbal de arroz decorado versus arroz blanco en el plato). Presentar los platos con personajes de dibujos animados o animales que sean del agrado del niño suele ser una buena estrategia para incorporar alimentos que no sean del todo aceptados. El cuidado de la apariencia es un factor a considerar de igual forma que el aporte nutricional; obviar esta etapa puede traer como resultados un fracaso posterior en la alimentación.

Si bien los colores no son el único modo de estimular los sentidos, utilizarlos es una manera sencilla de otorgar dinámica al acto de comer, evitando los platos monocromáticos o poco coloridos.

Los pigmentos son los responsables de impartir color al tejido animal y vegetal que consumimos y son compuestos de diversa complejidad química, entre los que se destacan

la clorofila (color verde), los carotenoides (amarillo, naranja y rojo), los compuestos fenólicos (incolores o azules) y las betalainas (rojo y remolacha). Estos no se encuentran de manera aislada, pues un mismo vegetal puede contener combinaciones de ellos, lo cual hace que los colores se enmascaren. La clorofila oculta, con el verde, a los carotenoides, y por eso, los vegetales de hoja, pese a contener carotenoides, se ven de color verde; esto se evidencia cuando se marchitan las hojas y queda la coloración amarilla.

Existen determinados estudios que intentan identificar las aceptaciones o los rechazos de colores según cuáles predominen en el plato, lo que no significa que sea una verdad absoluta, dado que no se debe ver aislado cada atributo sensorial. Sí se pueden adquirir algunas ayudas prácticas según lo identificado por los cuidadores principales con respecto a cada experiencia que manifiesta el niño en relación con cada plato. Una de las estrategias a seguir gracias al aporte de la evaluación sensorial es la observación atenta de las prácticas de alimentación para ofrecer preparaciones ya conocidas, pero con otras presentaciones, o para poder eliminar algún alimento que pueda provocar rechazos y ofrecerlo por separado hasta que se incorpore a la dieta.

Como se mencionó antes, hay estudios que asocian cierta preferencia de colores según la edad del sujeto. Estos indican que el color rojo suele ser el preferido durante el periodo de 1 a 10 años de edad. Aunque este dato debe observarse con cautela, como se dijo previamente, puede ser de utilidad incorporar colores a través de algunos alimentos (morrones, frutillas, tomates, remolacha).

Lograr que las preparaciones sean llamativas cuando son poco aceptadas con el fin de mejorar la incorporación es una buena forma de ampliar la alimentación y hacerla más variada. Es importante destacar que no es una receta infalible y que pueden existir otras combinaciones que funcionen y armonicen todas las cualidades sensoriales para construir entornos atractivos.

Textura

La textura se puede definir como toda sensación táctil asociada a las experiencias con los alimentos. Normalmente, se define como la propiedad sensorial detectada por el tacto, la vista y el oído que se manifiesta cuando el alimento sufre una deformación. Estamos, entonces, ante una propiedad compuesta por varios atributos y que también genera sensaciones diferentes y esperadas para cada alimento. Los *snacks* son el ejemplo más representativo de cómo la textura puede determinar la aceptabilidad de un producto debido a su bajo contenido en agua, el cual genera sensaciones táctiles aceptadas por los consumidores a través del crujido, que es percibido por el oído.

Por lo tanto, determinadas sensaciones táctiles y auditivas pueden generar interés en ciertos alimentos, lo cual indica que su cocción deberá tenerse en cuenta por su contribución en la modificación de la textura. Cuando cocinamos vegetales, por ejemplo, se debe considerar que una cocción prolongada puede generar un producto excesivamente blando que será rechazado. La textura es fundamental en las preparaciones durante la infancia en el entendido de que no solo condicionan la aceptabilidad del plato, sino que contribuyen al desarrollo de la masticación y musculatura facial. Esto implica que no siempre deben ofrecerse productos muy blandos; es necesario que exista un paulatino aumento de la dureza que genere mayor resistencia a la masticación, pero que evite la dificultad al deglutir. Desde el punto de vista nutricional, los productos licuados o muy procesados que presenten consistencia semilíquida pueden disminuir la cantidad de nutrientes ingeridos, dado que se aumenta el volumen y el niño pequeño tenderá a saciarse rápidamente.

Olor

Se entiende por olor las percepciones de sustancias volátiles, es decir, con capacidad de suspenderse en el aire, que son captadas por la nariz. Este atributo de los alimentos es desencadenante de reacciones de agrado o desagrado desde el momento de la elaboración y a la hora de evaluar una preparación. Cuando se producen olores en la cocina, al ser percibidos por la nariz, desencadenan la

primera fase de la digestión, la denominada etapa cefálica. Los olores que se desprenden al cocinar los alimentos determinan el microclima generado antes de servir el plato y contribuyen a la valoración global estimulando el apetito, por lo que son reconocidos como precursores de los platos que prefieren los niños.

Optar por preparaciones que puedan aportar olores apreciados por los usuarios es una estrategia válida, así como evitar aquellas que puedan proporcionar reacciones de desagrado.

Aroma

Se considera como aroma la percepción de sustancias olorosas o aromáticas de un alimento después de haberse puesto en la boca. Las sustancias se disuelven en la mucosa del paladar y la faringe y llegan a los receptores del olfato. Es así que el aroma es un atributo de mayor complejidad que incluye un conjunto de parámetros que pueden determinar el perfil sensorial de un alimento. El aroma, generalmente, se ve comprometido cuando las personas están resfriadas porque dificulta la captación de los compuestos por los receptores.

Gusto

Actualmente, se han identificado cinco gustos básicos: salado, amargo, dulce, ácido y umami. Además, se consideran sensaciones asociadas al gusto la pungencia, la astringencia y la refrescante. El gusto es percibido a través de las papilas gustativas, que contienen receptores específicos situados a lo largo de la lengua y presentan la capacidad de interactuar con los compuestos presentes en el bolo alimenticio. Para poder propiciar una mejor sensación y percepción del gusto, es necesario que los alimentos sean masticados de tal forma que los grupos funcionales que generan los diferentes gustos interactúen con la mucosa bucal.

Sabor

El sabor es un atributo sensorial que reúne varias propiedades sensoriales como el olor, el gusto y el aroma, por lo cual es una interacción entre estas lo que diferencia

una preparación de otra e implica que combinar alimentos pueda generar diversos perfiles de sabor, que deben ser explorados para optimizar la aceptación de las preparaciones. El sabor, entonces, es una propiedad sumamente compleja que realmente define el perfil sensorial de un alimento.

Los distintos atributos sensoriales que se desarrollaron esquemáticamente son los principales aspectos intrínsecos de los alimentos y sus formas de preparación, lo cual no significa que se deba ignorar el resto del acto de alimentar, dado que este se manifiesta también como un acto de amor en el que deben primar el vínculo y el entorno generado.

Las propiedades sensoriales son fundamentales para planificar la alimentación, de tal forma que se procure elaborar platos que sean nutricionalmente adecuados y sensorialmente aceptados. Sin duda, los cimientos para una alimentación apropiada deben ser trabajados desde la incorporación de los alimentos hasta los 6 meses y remarcados durante toda la infancia debido a las múltiples ofertas de alimentos que, en exceso o en consumo regular, son perjudiciales para la salud.

La infancia es constantemente acosada por diferentes productos que, de una forma u otra, se pretende que sean vistos como necesarios en la alimentación cotidiana de los niños. Los cuidadores, padres, madres y referentes deben tener en cuenta esta situación para reforzar mensajes que fomenten no solo el consumo de alimentos en las medidas y frecuencias correspondientes, sino también estilos de vida saludables que permitan un desarrollo cabal de sus capacidades y habilidades.

Considerar el color, el gusto, el olor, el sabor y la textura de una preparación es un paso más para lograr los resultados esperados, pero no es una garantía si no se realiza un acompañamiento educativo de cada instancia que permita capitalizar esta tarea y mejorar la aceptación de grupos de alimentos saludables.

Composición química de los alimentos

Sabido es que comemos de acuerdo a una suerte de variables que no implican lo meramente nutricional. Sin embargo, a la hora de su planificación, lo nutricional debe cobrar una jerarquía que permita brindar los nutrientes necesarios para poder desarrollar el potencial de crecimiento.

Los alimentos son vehículos de los nutrientes que precisamos. Estos se complementan unos con otros a través de la variedad de la dieta, es decir, cuantos más grupos de alimento consumamos, más chances tenemos de lograr una adecuada alimentación.

No existen grupos ni alimentos mágicos, pues todos son reemplazables en el contexto de una dieta; esto se ve evidenciado en algunas patologías en las que es necesario incorporar o quitar determinados grupos de alimentos de la alimentación de forma permanente.

La composición química de los alimentos se refiere a la cantidad de componentes presentes en ellos como resultado de un análisis de laboratorio que nos permiten caracterizar sus nutrientes. En la actualidad, conocer la composición química de la gran diversidad de componentes es una tarea difícil debido a la variedad y cantidad de alimentos existentes, lo cual va en incremento a través de diferentes tipos de nuevas preparaciones y lanzamientos de la industria alimentaria.

Aunque la composición del alimento no determina por sí misma su consumo, ya que existe un conjunto de variables que contribuyen a esto, sí se debe conocer cuáles son los principales componentes necesarios para una nutrición adecuada en la infancia y dónde los encuentre.

A la hora de analizar la composición de alimentos destinados para la infancia y de incorporarlos es preciso considerar aquellos nutrientes de interés que deben estar presentes, como las proteínas, los ácidos grasos esenciales, el hierro, el zinc y la vitamina A.

Las fuentes de datos para obtener información sobre composición son variadas: se puede recabar de los rotulados nutricionales, las tablas de composición química, las bases de datos electrónicas, las páginas web, las

revistas especializadas, etcétera. Esto no significa que todas posean la misma rigurosidad científica, por lo que se debe tender a la búsqueda de fuentes de institutos técnicos, universidades u organismos internacionales. Para contribuir y acercar el conocimiento de la composición de alimentos al lector, en el final de este capítulo, se sugieren algunas bases de datos electrónicas. En este compilado se destina, de igual forma, otro capítulo a detallar los principales grupos de alimentos de forma orientativa.

Al conocer la composición de las preparaciones que se ofrecen, se cuenta con mayores insumos para poder planificar y educar sobre una alimentación adecuada. Ese conocimiento de lo que se brinda es necesario, dado que la composición incide en lo sensorial.

Un plato rico en grasas, generalmente, posee cualidades de textura que lo hacen apreciado por los niños, es decir, de por sí, algunas preparaciones que provocan placer al consumirlas, en ocasiones, son alimentos no del todo adecuados en su valor nutricional. Esto no es condición necesaria para eliminarlos definitivamente de la dieta, pero sí para mantener reparos al integrarlos definitivamente. Si bien no comemos de manera intuitiva, hay cierta preferencia por el sabor dulce en la infancia, por lo cual se debe tener cautela en el exceso de productos muy azucarados.

La tarea de incorporar alimentos en la dieta de los niños debe tener un tiempo privilegiado, en el que lo sensorial y lo nutricional vayan de la mano. A través del juego y el afecto, se debe lograr generar patrones de consumo saludables, tanto en quienes están aprendiendo como en aquellos que tienen la responsabilidad de llevar adelante tal tarea, quienes deben asesorarse sobre la gran oferta de alimentos e información existente. Se espera que esta publicación, así como otras, pueda, en parte, contribuir a ello desde lo teórico-práctico y suscitar la reflexión sobre una temática de actualidad y de preocupación para nuestra sociedad.

Bibliografía

- ANZALDÚA MORALES, A. (1994), *La evaluación sensorial de los alimentos en la teoría y la práctica*, Zaragoza: Ed. Acribia.
- LÓPEZ PÉREZ, V. (2012), *Composición química de los alimentos*, México: Ed. Red Tercer Milenio.
- MENNELLA, J. A.; GRIFFIN, C. E.; BEAUCHAMP, B. S., et al. (2004), «Flavor programming during infancy», *Pediatrics*, vol. 113, n.º 4, American Academy of Pediatrics, abril.
- NOGUERA, F.; Pereira, P.; Ferreira, V., et al. (2010), *Conocimientos básicos para la manipulación de alimentos*, Montevideo: Escuela de Nutrición, Comisión Sectorial de Educación Permanente.
- PEREIRA, P.; TURRA, S.; Roqueta, A., et al. (2014), *Principios básicos sobre alimentación en primera infancia. Fundamentos teóricos y herramientas prácticas para centros de educación inicial y cuidadores*, Montevideo: Escuela de Nutrición, Comisión Sectorial de Educación Permanente.
- ROUDOT, A. C. (2004), *Reología y análisis de la textura de los alimentos*, Zaragoza: Ed. Acribia.

Recursos electrónicos

- Base de datos electrónica de composición química de alimentos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, disponible en: <<http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search>>.
- Base de datos electrónica de composición química de alimentos de España, disponible en: <<http://www.bedca.net/bdpub/index.ph>>.

Capítulo 2

LOS ALIMENTOS Y SUS AGRUPACIONES

Fernanda RISSO²

Los alimentos son sustancias que a través de su consumo permiten vehiculizar los distintos nutrientes. Estos últimos se encargan de proporcionarle energía al organismo, así como también son formadores, reparadores y reguladores, ya que intervienen en los diferentes procesos metabólicos, contribuyendo, de esta manera, al crecimiento y desarrollo de los niños, en el mantenimiento de la vida y la salud.

Los alimentos se agrupan teniendo en cuenta la similitud en el contenido de determinados nutrientes, y por esta razón, la dieta debe ser variada e incluir alimentos de todos los grupos con el fin de recibir de ellos un adecuado aporte. Tanto el exceso como la carencia de ciertos nutrientes en la dieta pueden poner en riesgo la salud del niño. Los grupos de alimentos son seis: frutas y verduras, carnes y huevos, cereales y leguminosas, leche y derivados, grasas y azúcares.

A continuación, se realiza un breve desarrollo en cuanto a la composición de los diferentes grupos y su importancia en la infancia.

2 Licenciada en Nutrición y ayudante del Departamento de Alimentos de la Escuela de Nutrición.

Hortalizas y frutas

Las hortalizas son la parte comestible de los vegetales que, en estado fresco, sin desecar al aire, crudas o cocidas, conservadas o preparadas de distintas formas, sin extracción de componentes esenciales, se utilizan directamente para el consumo humano, con excepción de los frutos procedentes de los árboles frutales (Fernández, Elichalt, Romano, *et al.*, 1997). Se incluyen en ellas:

- hojas: lechuga, berro, escarola, endivia, repollo, acelga, espinaca;
- raíces: remolacha, zanahoria, rabanito, salsifí, nabo, radicha, nabiza, boniato;
- bulbo: cebolla, ajo, puerro;
- frutos: pepino, morrón, tomate, berenjena, zapallo, zapallito, choclo;
- tallos y brotes: hinojo, espárrago, apio;
- vainas y semillas: habas, arvejas, chauchas;
- tubérculos: papa;
- flores e inflorescencias: brócoli, coliflor, alcaucil, repolli-to de Bruselas.

Las frutas son el producto destinado para el consumo, procedente de la fructificación de una planta sana (Fernández, Elichalt, Romano, *et al.*, 1997). Se incluyen en ellas:

- pomos: manzana, pera, membrillo;
- drupas: ciruela, guinda, cereza, durazno, damasco, pelón;
- bayas: frambuesa, uva, grosella, frutilla, mora;
- pepónides: melón, sandía;
- otras: banana, higo, kiwi, mango, dátiles, chirimoya, palta, ananá, mamón o papaya, granada, arándano.

El principal beneficio del consumo de frutas y verduras es el aporte de fibra, pero también, dependiendo de la fruta o la verdura, de un alto contenido de agua, vitaminas y minerales diversos, entre los que predominan la riboflavina, la tiamina, el ácido ascórbico, los carotenoides (precursores de la vitamina A), el potasio, el calcio, el magnesio y los fosfatos.

Se denomina fibra dietética a partes de los alimentos de origen vegetal que no pueden ser digeridas por el intestino humano. Algunas son hidrosolubles: pectinas, gomas, mucílagos y ciertas hemicelulosas; otras son insolubles: celulosa y hemicelulosa. Dentro de los beneficios de la fibra en el metabolismo, se encuentra el impacto sobre la absorción y utilización de nutrientes. Además, esta actúa en la regulación sanguínea de la glucosa y tiende a disminuir el colesterol en sangre.

Una mayor ingesta de este tipo de alimentos con baja densidad calórica, por su alto contenido en agua y baja concentración de sólidos totales, puede ayudar a desplazar el consumo excesivo de alimentos ricos en grasas y azúcares simples. Además, este grupo de alimentos, por su aporte de fibra, aumenta el trabajo masticatorio, lo que produce saciedad por incremento del bolo alimenticio y, a su vez, retrasa el vaciamiento gástrico, contribuyendo a la prevención del sobrepeso o la obesidad. Otro beneficio de su consumo es que eleva el volumen de las heces, lo que ayuda a normalizar el tránsito intestinal.

De todas formas, es fundamental moderar el consumo de fibra en los niños debido a que puede interferir en la absorción de minerales de suma importancia, como el calcio y el hierro, además de poder causar malestar por su fermentación en el intestino.

El contenido de minerales, como potasio y magnesio, podría colaborar en la regulación de la presión arterial.

Carnes y huevo

Nos referimos a carne cuando se habla de tejido muscular esquelético de los animales comestibles, especialmente carne vacuna, pollo, pescado, cerdo y cordero, que son las principales consumidas en nuestro país.

La carne es un alimento de alto valor nutritivo debido a la cantidad y calidad de nutrientes que concentra por gramos de alimento, así como por su biodisponibilidad. La composición es bastante variable entre las diferentes especies; también influyen otros factores como la raza, el sexo, la edad, el estado nutricional, el grado de actividad del ani-

mal y la localización del corte. Es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, ya que se encuentran en alta concentración en el tejido y su contenido de aminoácidos esenciales es muy similar a las necesidades que tenemos los humanos con relación a ellos. Las proteínas son nutrientes de suma importancia en las etapas de crecimiento, pues el aumento de los tejidos produce una acelerada síntesis proteica. En el plasma, estas realizan funciones de transporte y de formación de anticuerpos y participan en la coagulación sanguínea, en la síntesis de enzimas, hormonas y neurotransmisores.

El contenido de vitaminas también es variable, pero los tejidos musculares son una buena fuente de vitaminas hidrosolubles, tales como la tiamina, la riboflavina, la niacina y las vitaminas B6 y B12. En cuanto a los minerales, se destaca el aporte de dos de gran relevancia para la infancia: el hierro y el zinc.

El hierro es un elemento esencial para la vida, puesto que participa prácticamente en todos los procesos de oxidación-reducción y como cofactor en numerosos procesos biológicos indispensables, como el transporte de oxígeno, la fosforilación oxidativa, el metabolismo de neurotransmisores y la síntesis de ácido desoxirribonucleico. Forma parte de la hemoglobina, la mioglobina, la transferrina y las enzimas, que lo requieren como cofactor o como grupo prostético, y de la ferritina y la hemosiderina, que constituyen las reservas corporales de este mineral.

Las necesidades diarias de hierro en los niños se ven aumentadas por el crecimiento. La deficiencia de hierro es la deficiencia nutricional más prevalente en el mundo y la causa fundamental de anemia. Las principales consecuencias de la anemia en esta etapa de la vida son: disminución de la velocidad de crecimiento, alteraciones conductuales y del desarrollo mental y motor, y lentitud en la velocidad de conducción de los sistemas sensoriales, auditivo y visual. Aunque el hierro hemínico representa una pequeña proporción del hierro total de la dieta, su absorción es mucho mayor (entre un 20 y un 30 %) y está menos afectada por los componentes de esta.

El zinc se halla principalmente en las carnes rojas y el huevo, asociado a las proteínas. Es un mineral sumamente significativo en la infancia debido a que interviene en la regulación de procesos enzimáticos que influyen sobre la proliferación celular, lo que contribuye al crecimiento lineal. Además, interviene en las funciones de tejidos de alto recambio, especialmente en el sistema inmunitario, puesto que, cuando existe una deficiencia de él, se destaca una menor resistencia a las infecciones.

Cereales y leguminosas

Los cereales son los granos comestibles de las gramíneas, tales como: arroz, avena, cebada, centeno, maíz y trigo (Reglamento Bromatológico Nacional 315/994, 5.ª edición, IMPO, 2015). Estos permiten obtener diversos tipos de harinas, a partir de las cuales se elaboran productos tales como panes y pastas, fundamentalmente derivados de la harina de trigo y de la de centeno.

Las leguminosas son semillas maduras y secas provenientes de vegetales, cuyos frutos están contenidos en vainas. Las principales variedades son las lentejas, los garbanzos, las arvejas secas, los porotos y la soja.

Dado su alto contenido de hidratos de carbono, los cereales son una importante fuente energética, especialmente el almidón, cuyo aporte a la dieta es significativo. Si se tiene en cuenta las necesidades energéticas de los niños, es recomendable incluirlos en la dieta habitual.

La calidad de las proteínas que contienen estos alimentos se aproxima a la de origen animal; no se puede considerar de alto valor biológico dado que son deficientes en un aminoácido esencial; lisina en el caso de los cereales y metiona en el caso de las leguminosas. De todas formas, la complementación de estos alimentos entre sí, cereales y leguminosas, o con otros alimentos como carnes, huevos o lácteos, puede contribuir a mejorar la calidad de la proteína.

En cuanto a las vitaminas y los minerales, generalmente, se encuentran concentrados en la cascarilla. Por lo tanto, el contenido va a depender del grado de molienda y de

extracción. Lo mismo sucede con la fibra: los cereales integrales poseen mayor contenido de esta. Las principales vitaminas que aportan son las del grupo B, como la tiamina, la niacina y el ácido pantoténico.

En nuestro país, desde el año 2006, las harinas deben ser fortificadas con hierro (en forma de sulfato y fumarato ferroso) y con ácido fólico. En el entendido de que las harinas y sus derivados son alimentos muy consumidos y de fácil acceso, se lleva a cabo esta acción como estrategia para la prevención de enfermedades de alta prevalencia en la niñez que se dan en el ámbito nacional, como lo son la anemia y las malformaciones del tubo neural.

Lácteos

Por definición, la leche es el «producto integral del ordeño total e ininterrumpido de vacas lecheras sanas, adecuadamente nutridas y no fatigadas, recogida de forma higiénica y sin contener calostro» (Reglamento Bromatológico Nacional decreto 315/994, 5.^a edición, IMPO, 2015). A partir de la leche, se obtienen diferentes derivados, como las leches fermentadas (yogur y bioyogur), quesos de distintos tipos, aquellos alimentos que concentran la grasa láctea (manteca y crema de leche) y el dulce de leche. Sin embargo, estos últimos no se encuentran dentro del grupo de lácteos debido a que solo contienen la parte grasa de la leche, como en el caso de la manteca, o la utilizan como ingrediente, como en el caso del dulce de leche, por lo cual existen diferencias en cuanto al contenido de otros nutrientes. Por tanto, al hablar de lácteos, se hace referencia a la leche entera, a la semidescremada y la descremada, a las leches fermentadas y a los diferentes tipos de queso.

Los lácteos son un grupo de alimentos de gran relevancia en la infancia, ya que proveen el organismo de varios nutrientes. Son los alimentos con mayor contenido de calcio, mineral indispensable, fundamentalmente en los 2 primeros años de vida, debido a que este se va depositando en los huesos y ayuda a desarrollar la masa ósea, lo que permite tanto el crecimiento como el mantenimiento de la integridad del esqueleto y los dientes. Además, interviene en otros mecanismos, como la coagulación de

la sangre, la contracción muscular, el metabolismo de algunas hormonas, la conducción nerviosa, entre otras funciones. Se debe tener en cuenta que, del total del calcio ingerido a través de los lácteos, tan solo un 40 % se absorbe en el intestino delgado, pues el resto es eliminado con la materia fecal.

Contienen proteínas de alto valor biológico, de alta digestibilidad y que poseen variedades de aminoácidos esenciales que ayudan al crecimiento a través de la formación de órganos y tejidos. Es importante destacar que este tipo de proteínas tienen un bajo costo en relación con las cárnicas y son similares en calidad.

También aportan vitaminas tales como la vitamina B12, necesaria para el crecimiento y mantenimiento del tejido nervioso, y la vitamina D, que ayuda a la fijación de calcio en los huesos, así como otros minerales mayores como el fósforo, el magnesio, el potasio y el zinc, todos ellos de gran significancia en procesos metabólicos. Además, el fósforo se encuentra en relación adecuada con el calcio, lo que contribuye a la mineralización ósea.

El consumo de probióticos, por lo general vehiculizados a través de leches fermentadas, podría poseer efectos preventivos y terapéuticos en determinadas enfermedades, ya que ayudan a aumentar las defensas, creando una barrera que impide la acción de bacterias patógenas, por lo que su uso se recomienda desde la infancia.

Existe una amplia variedad de leche y yogur en el mercado, como por ejemplo: la leche entera, la semidescremada y la descremada, las leches fortificadas con calcio, hierro y omega 3, las parcialmente deslactosadas y aquellas saborizadas. Dentro de los yogures, se encuentran los enteros, los semidescremados, los batidos o modificados, con agregado de bacterias lácticas, de esteroides y estanoles, entre otros. De todas maneras, es necesario tener en cuenta que no se refiere solo al consumo de leche y yogur de forma bebida, sino que también estos pueden incluirse en distintas preparaciones como modo de aumentar el valor nutricional y mejorar su aceptación.

Azúcares

El azúcar de mesa o sacarosa es un disacárido constituido por dos unidades de glucosa, la cual es obtenida a partir de la caña de azúcar y de la remolacha azucarera.

Este alimento y aquellos que lo contienen aumentan de forma exponencial el valor calórico de la dieta. Por tanto, es de suma importancia el control de su consumo. El exceso de energía que no se utiliza puede almacenarse en forma de grasa, lo que puede derivar en sobrepeso u obesidad y asociarse al riesgo de aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.

Además, este hidrato de carbono es digerido fácilmente en el intestino y convertido en monómeros de glucosa y fructosa que, una vez absorbidos, incrementan muy rápidamente su concentración en la sangre, lo que puede provocar problemas en el sistema hormonal que se encarga de su regulación. Asimismo, favorece la formación de los ácidos pirúvico, acético y láctico que remueven el esmalte dental, aumentando el riesgo de la aparición de caries.

La fructosa también es un azúcar simple de gran interés, pues tiene el mismo aporte energético que la sacarosa y, al igual que esta última, se halla en el grupo de edulcorantes nutritivos reconocidos por la Food and Drug Administration (FDA). En los productos industrializados, la podemos encontrar, principalmente, como jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF). La fructosa ha reemplazado a la sacarosa en muchos alimentos y bebidas por su poder edulcorante, bajo costo, propiedades funcionales y estabilidad. El alto consumo de este producto conduce a un incremento significativo de la lipogénesis y síntesis de triglicéridos en el hígado. También incrementa moderadamente la glucosa sanguínea, sin estimular la secreción de insulina ni los niveles de la hormona leptina, de tal forma que este monosacárido no puede desarrollar en el cerebro la señal de saciedad que produce la glucosa.

Debe tenerse en cuenta que estos azúcares se emplean de manera extensa en los alimentos y bebidas para suministrar sabor dulce, calorías, textura, volumen y también aspecto. Ejemplos claros son los refrescos, los jugos, las frutas en almíbar, los postres, los helados, los bizcochos,

los productos de repostería y galletería, las salsas de tomate, los dulces, las mermeladas y las golosinas, entre otros, todos productos con un alto consumo en la infancia.

El consumo de jugos envasados y refrescos tiende a sustituir al de frutas, leche y agua, así como los panificados son relevados por las golosinas, la bizcochería, los productos de repostería y la galletería. Además, muchos de estos alimentos poseen también importantes cantidades de grasas, especialmente saturadas o trans, por lo cual aportan un alto contenido energético por gramo de alimento. Esto conllevaría no solo a un mayor aporte energético, sino también a un bajo o nulo aporte de nutrientes importantes para dicha etapa de la vida.

Grasas

Las grasas alimentarias incluyen todos los lípidos de los tejidos vegetales y animales que integran los alimentos. Tanto la calidad como la cantidad de las grasas ingeridas pueden afectar el crecimiento y desarrollo de los niños. Las grasas son componentes esenciales de la dieta que tienen importantes funciones que cumplir en el organismo (forman parte de las membranas celulares como fosfolípidos y de la mielina, participan en la absorción de las vitaminas hidrosolubles, entre otras), además de ser una sustancial reserva energética.

Los ácidos grasos esenciales (ácido linoleico: 18: 2 y ácido linolénico: 18: 3) son cruciales en esta etapa, principalmente para el crecimiento y desarrollo del cerebro y de la agudeza visual. El ácido linolénico (familia $\omega 3$), convertido en ácidos de cadena más larga: docosahexanoico (DHA, por sus siglas en inglés) y eicosapentaenoico (EPA, también en inglés), se encuentra, fundamentalmente, en el aceite de soja y el de canola y en los pescados grasos como el atún, el bonito, la palometa y la caballa. El ácido linoléico $\omega 6$ se halla en el aceite de plantas como el maíz. Los aceites vegetales y los productos elaborados con ellos contienen altas cantidades de tocoferoles, que poseen alta actividad como vitamina E con capacidad antioxidante.

Los lácteos vehiculizan ácidos grasos trans naturales, como el ácido linoleico conjugado (cuya sigla en inglés es CLA) (18: 2 9c 11t), que tienen un efecto beneficioso para la salud. En este caso, el proceso de hidrogenación se da de forma natural en el rumen de la vaca, a diferencia de los ácidos grasos trans obtenidos por hidrogenación industrial, que presentan efectos perjudiciales para la salud.

El consumo excesivo de grasa en la alimentación, principalmente de ácidos grasos saturados procedentes de fuentes animales, como el ácido palmítico, presente en las carnes, la manteca, los embutidos y los lácteos, se ha asociado al aumento de riesgo de obesidad.

Existe una gran diversidad de alimentos que vehiculizan grasas, pero es importante destacar algunos de ellos, como los panificados y los productos de galletería que, como se mencionó anteriormente, además de contener grasas ocultas, generalmente también aportan cantidades significativas de azúcares simples, por lo que, al ser altamente consumidos por niños, se les debe prestar atención. La grasa utilizada para su elaboración puede ser muy variable: grasa vacuna refinada, aceite vegetal hidrogenado, oleomargarinas o ácido alto oleico.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan sustituir el consumo de grasas blandas y aceites líquidos a temperatura ambiente por las grasas duras a la misma temperatura, lo que conllevaría a la reducción del aporte de grasas saturadas, así como de grasas trans, que son las empleadas en el proceso de endurecimiento de las margarinas y en la elaboración industrial de alimentos.

Bibliografía

- CRUZ, E. P.; ZÚNIGA, A. E. S., y MIER, G. M. (2007), «Efectos benéficos y deletéreos del consumo de fructosa», *Revista de Endocrinología y Nutrición*, vol. 15, n.º 2, México, D. F., pp. 67-74.
- FERNÁNDEZ, E.; ELICHALT, M.; ROMANO, G., *et al.* (1997), *Hortalizas y frutas*, 1.ª ed., Departamento de Alimentos, Montevideo: Oficina del Libro AEM.
- FORRELLAT BARRIOS, M.; GAUTIER du DÉFAIX GÓMEZ, H., y FERNÁNDEZ DELGADO, N. (2000), «Metabolismo del hierro», *Revista Cubana de Hematología, Inmunología y Hemoterapia*, vol. 16, n.º 3, La Habana: Editorial ciencias médicas, diciembre, pp. 149-160.
- MARTÍNEZ-SALGADO, H.; CASANUEVA, E.; RIVERA-DOMMARCO, J., *et al.* (2008), «La deficiencia de hierro y la anemia en niños mexicanos: acciones para prevenirlas y corregirlas», *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, vol. 65, n.º 2, 2008, Departamento de ediciones médicas, marzo-abril, pp. 86-99.
- MATAIX VERDÚ, J., y MARINÉ FONT, A. (2002), «Cereales y derivados y otros alimentos hidrocarbonados», en Mataix Verdú, J. (ed.), *Nutrición y alimentación humana I - Nutrientes y alimentos*, Madrid: Ergón.
- Ministerio de Salud Pública (2006), Decreto 130/006 sobre fortificación de harinas [en línea], Montevideo: Ministerio de Salud Pública, Ministerio de Economía y Finanzas y Ministerio de Industria, Energía y Minería, disponible en: <http://www.msp.gub.uy/sites/default/files/130-06_0.pdf>.
- OLIVARES, M., y WALTER, T. (2003), «Consecuencias de la deficiencia de hierro», *Revista Chilena de Nutrición*, vol. 30, n.º 3, Santiago, diciembre, pp. 226-233.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), Organización Mundial de la Salud (OMS) (1997), *Grasas y aceites en la nutrición humana*, Roma: FAO/OMS.
- PAGANO, T., y FERNÁNDEZ, E. (comp.) (2010), *Lípidos: aspectos tecnológicos y abordaje nutricional en la salud y en la enfermedad*, Montevideo: Universidad de la República.
- Reglamento Bromatológico Nacional Decreto 315/994 (2015), 5ª Edición, IMPO.
- STANCO, G. (2010), «Zinc en la infancia: rompiendo paradigmas» [en línea], *Revista Gastrohnp*, vol. 12, n.º 1, suplemento 1, Universidad del Valle, abril, pp. S10-S13, disponible en: <<http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/5715/1/2%20zinc.pdf>>.

Capítulo 3

CALIDAD NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS USADOS EN MERIENDAS ESCOLARES

Virginia NATERO³
Estela FERNÁNDEZ⁴

Introducción

En la actualidad, las dinámicas de vida han llevado a que el tiempo que se dedica a la preparación y elaboración de alimentos haya disminuido drásticamente. No solo disminuyó el tiempo que se le dedica, sino también la importancia que se le da a elaborar los alimentos caseros. Desde el área de la gastronomía, se está impulsando la preparación en el contexto doméstico de lo que se va a consumir, pero con un discurso ambiguo, pues quien emite ese mensaje, muchas veces, es alguien que vende alimentos elaborados o promociona diferentes productos de comida ya prontos.

El multiempleo femenino y la baja incorporación de los hombres en el ámbito de la cocina domiciliaria, la pérdida de conocimiento de cómo cocinar, la precepción instalada de que la comida comprada es más rica y el hecho de que el paladar se encuentra habituado a ciertos sabores y texturas conspiran contra la cocina casera. Cuando

3 Profesora adjunta licenciada en Nutrición Virginia Natero (MSc).

4 Profesora licenciada en Nutrición Estela Fernández (MSc).

se extendió el empleo femenino y la industria comenzó a ofrecer alimentos prontos para consumir, que reducían el tiempo destinado a su preparación, la población desconfió de su elaboración y de los aditivos que llevaban en su desarrollo. En ese momento, la industria fue superando las barreras por medio del discurso médico-nutricional, en el que se mitigó esa percepción. A partir de estos cambios, ha aumentado significativamente la cantidad de alimentos listos para consumir que hay en nuestra alimentación, o sea, alimentos que están prontos o que necesitan una mínima cantidad de procesamiento para estar aptos para el consumo. Estos cambios no son exclusivos de Uruguay, ya que se encuentran en toda América Latina y de manera más fuerte en aquellos países emergentes económicamente, donde los alimentos elaborados en domicilio son sustituidos por aquellos prontos para consumir.

Adoptar una alimentación saludable no es meramente una cuestión de elección individual. Factores como pueden ser la economía, la política, la cultura o la sociedad pueden influir positiva o negativamente en el tipo de alimentación de las personas. Vivir en barrios o territorios en los que hay ferias y mercados que venden frutas, verduras y legumbres de buena calidad facilita la adopción de patrones saludables de alimentación. Sin embargo, los agentes que pueden dificultar la adquisición de buenos hábitos son el costo más elevado de frutas y verduras (luego de sequías o inundaciones), la necesidad de comer en locales que no ofrecen variabilidad u opciones saludables de alimentación y la exposición intensa a la publicidad de alimentos no saludables, que determina que una madre crea que la crema que ella elabora en su casa es de peor calidad que aquella fabricada por la industria. Es en este contexto que la educación alimentario-nutricional debe apoyar a las personas, familias y comunidades para facilitar la adopción de prácticas alimentarias saludables que tiendan a promover la salud.

Actualmente, la alimentación complementaria de bebés y niños pequeños se caracteriza por un exceso de calorías, debido a que es baja en frutas y verduras, pero rica en dulces, bebidas azucaradas y grasas saturadas. En el

ámbito nacional, según la última encuesta a niños menores de 24 meses, el 45,5 % consumió algún tipo de bebida azucarada el día anterior a la encuesta.

Las soluciones se hacen más difíciles cuando toda esta realidad se enfrenta a un niño pequeño y su alimentación, puesto que, en esta etapa de la vida, se están desarrollando los hábitos alimentarios, sentando las bases para la salud del futuro del niño y desarrollando las preferencias del paladar adulto. Cuando miramos lo que sucede con la alimentación infantil, encontramos que la preocupación por una alimentación adecuada lleva a que se busquen soluciones y estrategias que les brinden seguridad y tranquilidad a los padres sobre lo que le están dando a su hijo.

En esta ventana de oportunidad que es la primera infancia, no podemos desperdiciar ninguna posibilidad de brindar las herramientas para una vida saludable. Las pequeñas decisiones diarias de alimentación, tomadas en la casa y las instituciones, son lo que el niño va definiendo como alimento, comida, cómo es elaborada y de dónde proviene. Toda esta información va quedando registrada en ese niño por el simple hecho de presenciar las decisiones diarias y entenderlas como lo adecuado o normal.

Dentro de varias estrategias para poder contribuir a la disminución y prevención del sobrepeso y la obesidad en la infancia, así como de las enfermedades que se derivan de esos factores de riesgo, y mejorar los hábitos alimentarios de nuestra población, en 2013, se aprobó la Ley n.º 19.140 de Alimentación Saludable en los Centros de Enseñanza, cuyo fin es proteger la salud de los niños y adolescentes que asisten a escuelas y liceos, ya sean públicos o privados.

Para dar cumplimiento a esta ley, el Ministerio de Salud pública (MSP) desarrolló una reglamentación que incluye un grupo de criterios nutricionales que permiten diferenciar aquellos alimentos que son aptos para una merienda de aquellos que no lo son.

Cabe destacar que la merienda infantil en la escuela es una pequeña colación que no debe cubrir más de un 10 % de las calorías ingeridas diariamente por el niño. Esto responde a

que se espera que el niño consuma cuatro comidas diarias: la merienda escolar se realiza en el recreo a la mitad de la jornada escolar, es decir, a las 2 horas de haber consumido una comida y a 2 horas de consumir la otra. Esta aclaración es importante tenerla en cuenta, ya que, en los últimos tiempos, las meriendas escolares han ido aumentando de tamaño poco a poco, a modo de ejemplo, al sumar jugos a los panificados y al pasar de un bizcocho a un paquete de galletitas completo. Aunado a esto, cada vez más se compran alimentos fuera del hogar o se les da plata a los niños para que los compren en la cantina escolar y así cubrir este tiempo de comida.

En lo que respecta al consumo de alimentos listos para consumir, se observa que, entre los años 1999 y 2013, la venta de bebidas azucaradas prácticamente ha sido triplicada, al pasar de 32,9 L/persona/año a 96,1 L/persona/año, y las ventas de otros productos procesados como cereales matinales, chocolates, helados, *snacks* salados y dulces, productos congelados, salsas y sopas en paquetes ha sido casi duplicada, de 15,8 kg/persona/año a 29,5 kg/persona/año.

Es una realidad que la alimentación habitual de nuestra población se está modificando progresivamente, al pasar de preparaciones elaboradas en el entorno doméstico a productos prontos para consumir que solo necesitan ser calentados, tanto sean de origen industrial como comprados en un emprendimiento gastronómico. Las autoridades han puesto mucho énfasis en la inocuidad de los alimentos, por lo que, a partir de esta situación, se entiende necesario definir parámetros nutricionales para mejorar la calidad nutricional de los alimentos listos para consumir.

En la reglamentación elaborada por el MSP, también se clasifica los alimentos recomendados en:

- grupo 1: alimentos y bebidas naturales o mínimamente procesados;
- grupo 2: preparaciones elaboradas en el lugar de venta que contengan ingredientes recomendados en proporciones adecuadas;
- grupo 3: alimentos procesados envasados que cumplan

con límites adecuados en cuanto al contenido calórico y de nutrientes.

Alimentos usados en la merienda escolar

Se analizan los grupos de alimentos más consumidos en la merienda escolar con relación a la reglamentación y los criterios nutricionales que se crearon para esta por el MSP. Se destaca que no en todos los grupos se tienen datos para realizar el análisis.

Bebidas azucaradas

El consumo de jugos y bebidas azucaradas, conocidas como calorías líquidas, ha aumentado significativamente en toda la población uruguaya en los últimos años. En la Encuesta nacional sobre estado nutricional, prácticas de alimentación y anemia (Bove y Cerruti, 2011), se destaca que el 55 % de los encuestados consume refrescos antes de los 2 años y el 43 % consume jugos, lo que determina un consumo de energía excesivo que contribuye al desarrollo del sobrepeso y la obesidad sin aporte de nutrientes de calidad. Las investigaciones evidencian que los niños con los niveles más altos de consumo de bebidas azucaradas tienen más probabilidades de padecer sobrepeso u obesidad que aquellos con un bajo nivel de consumo de este tipo de bebidas. A partir de esto, el documento guía sobre la ingesta de azúcares para adultos y niños de la oms recomienda la reducción de su consumo.

En este grupo de alimentos se encuentran los jugos en polvo, los de fruta, los concentrados de frutas, las aguas frutadas y las saborizadas, las bebidas vitaminizadas y las de soja, té, café, leche con o sin grasa, las bebidas energizantes y las bebidas deportivas. Raquel Rodríguez Sánchez, en su tesis de maestría realizada en Uruguay, estableció, a su vez, que 9 de cada 10 niños había consumido bebidas con alta concentración de azúcar y que la probabilidad de consumir más volumen de ellas había sido mayor en niños con sobrepeso u obesidad, lo que aumentaba con su edad. Además, el quintil de ingreso del hogar y la educación materna habían influido en el tipo de bebida y en el volumen consumido.

Algunas de las posibles razones por las cuales las bebidas azucaradas están asociadas al aumento de la incidencia del sobrepeso y la obesidad en niños son la presencia de jarabe de maíz de alta fructosa y su efecto sobre el tejido adiposo y el hecho de que las bebidas azucaradas no generan saciedad, lo que provoca que su consumo sea constante y que sustituyan, en muchos casos, alimentos nutritivos, como la leche.

Cuando en esta población se intenta modificar dicho hábito, los niños se resisten, pues están acostumbrados a consumir líquidos con sabor y aseguran que no les gusta el agua. Por lo tanto, se debe trabajar para evitar el inicio prematuro del consumo de este tipo de bebidas azucaradas y enseñar que los jugos en polvo y concentrados de fruta con alto contenido en azúcar no son saludables.

Postres de leche

En nuestra población, los derivados lácteos son asociados a salud y a alimentos saludables. Tal es así que los yogures y las cremas en nuestra cultura han tenido y tienen una gran importancia como vehículo de nutrientes y estrategia de alimentación en la primera infancia: un 74,4 % de los niños menores de 2 años los consumen habitualmente.

La industria ha desarrollado distintos tipos, texturas, sabores y calidades de yogures y postres dirigidos a diferentes grupos poblacionales. Existe en el mercado todo un segmento de yogures y postres de leche destinados a la primera infancia que, en algunos aspectos, se parecen a lo que se puede elaborar en casa, pero en otros, no. Se destaca especialmente el alto aporte de azúcar. Esto se ve reflejado en el hecho de que el 85,5 % de los postres y yogures analizados de una muestra de 58 unidades no cumple con los criterios que estableció el MSP. Tampoco se deben perder de vista aquellos productos que están acompañados de golosinas para agregarles al yogur o a la crema más color, sabor y diversión. Estos son adicionados con vitaminas y minerales y vendidos con la estrategia de que aseguran la alimentación de calidad del niño, lo que siembra en la familia inseguridad de sus actos. Es aquí donde se debe trabajar fortaleciendo y explicando las ventajas y desventajas de estos productos y la forma de usarlos.

Panificados

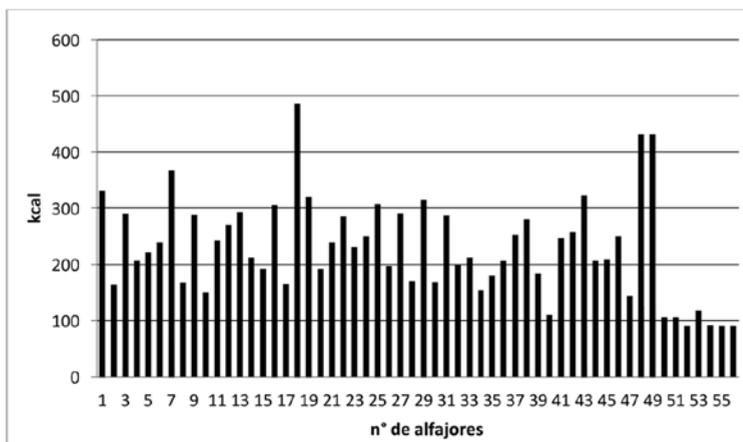
Estamos en la América del trigo, pues nuestra alimentación se basa en el trigo y todos los derivados. En nuestro país, los panificados tienen un rol central en la selección diaria de alimentos, ya que están presentes, de forma segura, en un mínimo de dos de las comidas del niño, desayuno y merienda, y también pueden conformar gran parte de las entrecomidas, en estos casos, con diferentes características nutricionales.

Dentro de este grupo, hay un subgrupo que preocupa por el alto consumo que se observa: las galletitas dulces y los alfajores. En la Encuesta nacional sobre estado nutricional, prácticas de alimentación y anemia (Bove y Cerruti, 2011), se evidencia que el 16 % de los niños de 6 a 11 meses consumen galletitas dulces y alfajores, y este porcentaje se incrementa al 29,6 % cuando la edad de los niños aumenta entre los 12 y 24 meses.

El alfajor es el alimento preferido por los niños en Uruguay para la merienda escolar, seguido por las galletitas, las frutas, las preparaciones caseras, los refuerzos, los bizcochos, las papitas o *snacks*, las golosinas, los postrecitos lácteos, los yogures y las barritas de cereales. Estos datos provienen de un trabajo realizado previamente a la implementación de la Ley n.º 19.140 de Alimentación Saludable en los Centros de Enseñanza.

Muchos de los alfajores comercializados actualmente presentan más de una porción por envase, lo que normalmente el consumidor no identifica. Esto es un elemento que podría considerarse que también contribuye al sobrepeso y la obesidad. La densidad calórica también es alta comparada con la que plantea el MSP para una colación, como puede ser la merienda escolar. En el gráfico 1, se muestra el contenido de calorías por porción de una muestra de 55 alfajores. También se puede observar que el 60 % de los alfajores supera por porción el límite de calorías que estipuló el MSP en el documento de lineamientos para la venta en centros escolares.

Gráfico 1. Contenido en calorías de alfajores por porción en una muestra de alfajores por conveniencia

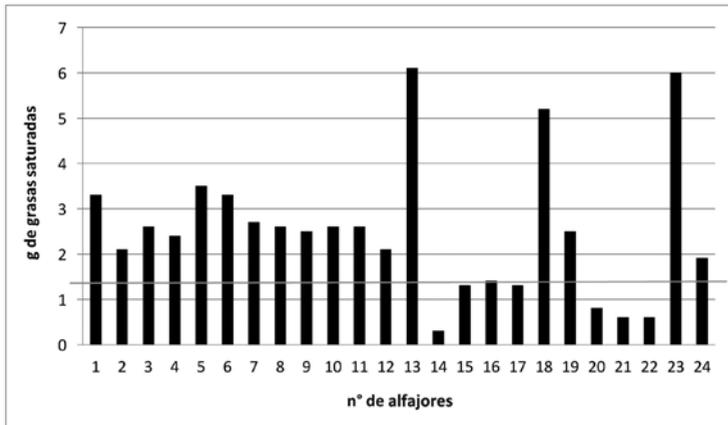


Fuente: Natero, V. Tesis de Maestría año 2015

De los alfajores comercializados en el mercado, la amplia mayoría presenta un alto contenido de grasas totales, grasas saturadas y grasas trans. En relación con estas últimas, el 41 % de los alfajores estudiados no tiene grasas trans, mientras que el 59 % restante, sí y llegan a 5 g por porción en algunos casos. En este aspecto, el MSP es claro: el objetivo es cero grasa trans, excepto en los lácteos. En el gráfico 2, se puede ver el contenido de grasas saturadas de los alfajores.

Es importante destacar que solamente el 23 % de los alfajores cumple con el criterio del MSP.

Gráfico 2. Contenido de grasas saturadas por porción en alfajores en una muestra por conveniencia



Fuente: Natero V, Tesis de maestria 2015

Para este análisis, se destaca el hecho de que se consideró como una porción todo lo que contiene el envase de un alfajor, no lo que definió el industrial como tal basado en el Reglamento Bromatológico Nacional (RBN).

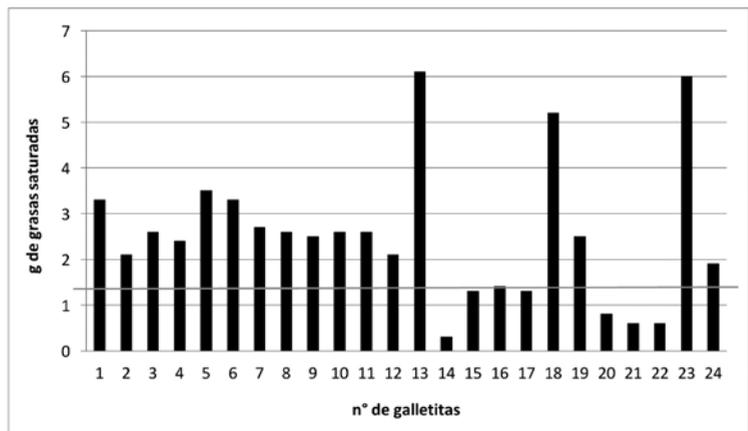
En lo que respecta a los bizcochos, es muy difícil conocer cuál es su composición química, ya que cada panadería tiene su propia fórmula, pero lo que sí es claro es que tienen un alto contenido de grasas, las cuales pueden ser vacuna o margarinas industriales, y de ambas se debe controlar su consumo.

Galletitas

Con las galletitas, unos de los productos derivados de la harina de trigo más consumidos en nuestro país, no nos alejamos de lo que sucede con los alfajores. En el gráfico 3, podemos observar que solamente siete (el 30 %) cumplen con las exigencias del MSP sobre grasas saturadas. En cuanto a los criterios de no presentar un contenido de grasas trans, pareciera que más de la mitad de las galletitas estudiadas cumple con ellos, pero, en muchas ocasiones, para poder hacerlo, utilizan grasa vacuna en la elaboración del producto, cuya calidad nutricional tampoco es la adecuada.

Otro de los puntos a tener en cuenta en lo que a galletitas respecta es que en la reglamentación de la Ley n.º 19.140 se estipula que los alimentos envasados deben ser comercializados en envase individual, pero solamente el 21 % de los envases estudiados (23 en total) cumplían con este criterio, mientras que el resto tenía dos porciones por envase. Los envases que contienen dos porciones son pequeños y confunden al consumidor en el momento de la compra, ya que parecen de una sola. Los padres los compran confiados y, en realidad, contienen dos porciones en su interior.

Gráfico 3. Contenido en grasas saturadas por porción de una muestra por conveniencia de galletitas dulces



Fuente: Natero V, Tesis de maestría 2015

Recomendaciones para la vida diaria

Vivimos en una sociedad que parece que, en muchos aspectos, nos brinda herramientas y soluciones a varias cosas, pero, muchas veces, el uso y abuso de estas tiene sus consecuencias. Este capítulo busca generar conciencia y mostrar otra cara de lo que sucede con los alimentos. El mensaje no es que no coman o no usen nunca este tipo de productos, sino que, en una alimentación saludable, estos alimentos se pueden incluir con una frecuencia y una cantidad controladas. Se busca evitar, además, que la alimentación de los más pequeños esté basada en alimentos de mala calidad nutricional. Es difícil diferenciar y definir las frecuencias apropiadas de consumo de los diversos alimentos sin un asesoramiento adecuado a la necesidad y a la situación de cada niño y familia. Una alimentación saludable es muy amplia y flexible, pues permite acomodarse a las preferencias alimentarias de los distintos niños. Sin embargo, es importante informarse sobre cómo lograr el balance indicado en la alimentación de nuestros niños.

Bibliografía

- ARNAIZ, M. G. (2009), «¿Qué hay hoy para comer?: alimentación cotidiana, trabajo doméstico y relaciones de género», *Caderno Espaço Feminino*, vol. 21, n.º 1, julio, Universidade Federal de Uberlândia, Santa Mônica, Uberlândia.
- BOVE, M. I., y CERRUTI, F. (2011), Encuesta nacional sobre estado nutricional, prácticas de alimentación y anemia en niños menores de dos años, usuarios de servicios de salud de los subsectores público y privado del Uruguay, Montevideo: MSP, MIDES, Ruandi, Unicef.
- DA SILVA GOMES, F. (2014), Informe Buenas Prácticas y Lecciones Aprendidas, Uruguay Crece Contigo-Oficina de Planeamiento y Presupuesto, junio.
- DANYLIW, A.; VATANPARAST, H.; NIKPARTOW, N., *et al.* (2012), «Beverage patterns among Canadian children and relationship to overweight and obesity», *Appl Physiol Nutr Metab*, vol. 37, NRC Research Press, 14 de junio, pp. 900-906.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), Red Uruguaya de Apoyo a la Nutrición y Desarrollo Infantil (Ruandi), y Ministerio de Salud Pública (MSP) (2007), Encuesta de lactancia, estado nutricional y alimentación complementaria en niños menores de 24 meses atendidos por servicios públicos y mutuales de Montevideo y el interior del país, Montevideo: Unicef, Ruandi, MSP.
- GONZÁLEZ BULA, G.; REY, T., y REY, N. (2014), «Campaña por merienda saludable 2013», *Opción Médica*, año 4, n.º 41, Montevideo, febrero, pp. 35-38.
- Ministerio de Salud Pública (MSP) (2014), *Lineamientos para la venta y publicidad de alimentos en centros de enseñanza primaria y secundaria, públicos y privados del país*, Montevideo: MSP.
- MOUBARAC, J. C.; PARRA, D. C.; CANNON, G., *et al.* (2014), «Food classification systems based on food processing: significance and implications for policies and actions: a systematic literature review and assessment», *Curr Obes Rep*, vol. 3, n.º 2, Filadelfia, junio, pp. 256-272.
- NATERO, V. (2016), *Comparación de la composición nutricional y técnicas de marketing entre alimentos dirigidos a niños versus alimentos dirigidos a otros destinatarios, tesis de maestría Nutrición en Salud Pública, Universidad Católica del Uruguay, marzo.*
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015), *Directriz: ingesta de azúcares para adultos y niños. Resumen*, Ginebra: OMS.
- y Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2015), *Consumo de alimentos y bebidas ultra-procesados en América Latina: tendencias, impacto en obesidad e implicaciones de política pública*, OMS/OPS.
- SÁNCHEZ, R. (2015), *¿Qué características predisponen al consumo de bebidas azucaradas y agua en niños uruguayos de 1 a 2 años de edad?*, tesis de maestría en Nutrición y Salud Pública, Universidad Católica del Uruguay, noviembre.

Capítulo 4

NECESIDADES NUTRICIONALES EN PRIMERA INFANCIA DESDE UNA MIRADA PRÁCTICA

Viviana SANTÍN⁵

Introducción

Es importante una adecuada alimentación y nutrición durante la primera infancia para el pleno desarrollo infantil, es decir, desarrollo que incluye, además, un crecimiento físico. El proceso de desarrollo infantil comienza una vez que nace el bebé y abarca «los cambios psicológicos y biológicos que acontecen a medida que un niño vive la transición desde ser un infante pequeño dependiente hasta convertirse en un adolescente autónomo» (Fernald *et al.*, 2009 en Berlinski y Schady, 2015). Estos cambios comprenden el desarrollo físico (tamaño, forma y madurez física del cuerpo, incluidas las aptitudes y la coordinación físicas), el lenguaje y la comunicación (aprendizaje y uso de la lengua), las habilidades cognitivas, la capacidad de razonar (solucionar problemas y organizar ideas) y las habilidades socioemocionales (adquirir un sentido de sí mismo y la capacidad de sentir empatía, expresar sentimientos e interactuar con otros).

5 Licenciada en Nutrición, asistente del Departamento de Nutrición Básica.

La primera infancia es el período que se extiende desde el desarrollo prenatal hasta los 8 años de edad. La definición varía en los diferentes países, dependiendo de las tradiciones locales y de la forma en que se organizan los ciclos de educación.

Lo que ocurre antes del nacimiento y en los primeros 1000 días de vida tiene una influencia fundamental en la salud y en los resultados sociales.

Los efectos nocivos del cruce y la asociación entre la pobreza, la desnutrición y el retraso en el desarrollo infantil no dejan duda de los impactos negativos y duraderos de una alimentación inadecuada en la vida de los niños, lo cual es una clara vulneración de sus derechos.

La desnutrición temprana disminuye la capacidad de aprendizaje, el rendimiento escolar, la productividad económica en la vida adulta y las capacidades para cuidar de las nuevas generaciones, lo cual atrapa a las personas en un círculo que perpetúa la desnutrición, la pobreza y el atraso en el desarrollo.

La malnutrición por exceso también es un problema de salud pública, de los más graves del siglo XXI, pues así lo considera la Organización Mundial de la Salud. Está asociada a una amplia variedad de complicaciones de salud graves y a un creciente riesgo de contraer enfermedades prematuramente, entre ellas, la diabetes y la cardiopatía.

En todo el mundo, el número de lactantes y niños pequeños (de 0 a 5 años) que padecen sobrepeso u obesidad aumentó de 32.000.000 en 1990 a 42.000.000 en 2013. En los países en desarrollo con economías emergentes (clasificados por el Banco Mundial como países de ingresos bajos y medianos), la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil entre los niños en edad preescolar supera el 30 %.

El promedio de niños entre 0 y 5 años que se encontraban por encima de su peso recomendado en América Latina se ubicaba en un 7,1 %, mientras que en Uruguay, en un 10,5 % según la primera Encuesta nacional sobre salud, nutrición y desarrollo infantil de 2013. Si se mantienen las tendencias actuales, el número de lactantes y niños pequeños con sobrepeso aumentará a 70.000.000 para 2025.

Sin intervención, los lactantes y los niños pequeños obesos se mantendrán obesos durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta.

En este capítulo, se presentará una revisión de las necesidades nutricionales en las primeras etapas de la vida, desde el nacimiento hasta los 5 años.

Generalidades

Los requerimientos nutricionales son un conjunto de valores de referencia de ingesta de energía y de los diferentes nutrientes, considerados óptimos para mantener un buen estado de salud y prevenir la aparición de enfermedades, tanto por el exceso de dichos requerimientos como por su defecto. En los niños, este concepto incluye una ingesta que garantice un ritmo de crecimiento normal (Oliveira, 2007). Actualmente, para establecer los requerimientos de energía se utiliza el informe conjunto de la consulta de expertos, realizado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Universidad de las Naciones Unidas (UNU) en 2004.

Las recomendaciones nutricionales de vitaminas y minerales están basadas en las del Comité Conjunto de Expertos FAO/OMS (2004) y en el Consumo de Referencia Alimenticio o Dietary Reference Intakes (DRI) del Instituto de Medicina (IOM, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos (2006).

Requerimiento de energía

Se trata de la ingesta mínima que compensa las pérdidas orgánicas de nitrógeno en personas con una composición corporal normal, mantiene el balance energético a nivel moderado de actividad física y, además, permite satisfacer las necesidades de lactantes y niños asociadas a los depósitos o a la formación de tejidos, compatibles con una buena salud. Esto significa que la alimentación no solamente debe proporcionar energía para mantener las funciones vitales, sino que deben cubrirse necesidades mayores relacionadas con el crecimiento y la maduración.

Los requerimientos energéticos están compuestos por el metabolismo basal, la termogénesis, la actividad física y el crecimiento.

Componentes del gasto energético total (GET)

Definido como la energía necesaria para que el organismo mantenga las funciones fisiológicas esenciales en situación de reposo, el gasto energético basal es el más importante (> 60 % del GET), más estable y sobre el que apenas podemos influir. La termogénesis (que supone entre un 8 % y un 10 % del GET) incluye el gasto para mantener la temperatura corporal (disminuido, en la actualidad, por el uso de calefacción, abrigos, etcétera) y la termogénesis inducida por la dieta, es decir, el gasto para digerir, absorber, transportar, metabolizar, almacenar y eliminar los nutrientes.

El gasto energético debido al crecimiento comprende la velocidad de crecimiento, la composición de nuevos tejidos y la eficiencia energética de la síntesis tisular. Es, en realidad, fundamental en el primer año de vida (puede llegar hasta el 35 % del GET en los primeros 3 meses) y en el estirón puberal, pero permanece bastante bajo y constante (< 3 % del GET) en el resto de los períodos de la infancia.

Método para evaluar el gasto energético

El agua doblemente marcada ha llegado a convertirse en una herramienta indispensable (mediante la prueba de referencia o *gold standard*), dado que permite obtener una estimación promedio de las necesidades de energía en un período de 7 a 10 días. Ha posibilitado reunir, desde 1982, la información que ahora dio lugar a las nuevas cifras utilizadas por la FAO, la OMS y la Organización de las Naciones Unidas (ONU) como requerimientos desde la infancia hasta la adolescencia.

Necesidades nutricionales en los 6 primeros meses de vida

Como ya es de conocimiento, según la OMS, la lactancia materna, exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y a libre demanda, es, sin duda, la mejor manera de alimentar al lactante, el patrón de referencia que permite satisfacer todas las necesidades nutricionales con una adecuada absorción, tanto de vitaminas como de minerales. Además, contiene agentes antibacterianos y antiinfecciosos, entre ellos, las inmunoglobulinas, que tienen una gran importancia en el fortalecimiento del sistema inmunológico, por lo que no es necesario ofrecer ningún líquido como agua, jugos o infusiones, salvo en casos en los que esté presente algún cuadro infeccioso. Asimismo, la lactancia materna favorece que el vínculo afectivo entre madre e hijo sea más precoz.

En situaciones en que no se pueda mantener la lactancia exclusiva o esta sea en forma parcial, deben utilizarse las fórmulas adaptadas, cuya composición está regulada según directrices de diversos organismos internacionales y del Ministerio de Salud Pública de Uruguay. Como primera opción, se deben proporcionar fórmulas lácteas basadas en leche de vaca comerciales. Si esto no fuera posible, se optará por las fórmulas artesanales (leche de vaca diluida). Cabe aclarar que hoy todos los prestadores de salud cuentan con fórmulas industriales.

La leche de vaca no modificada es inadecuada para los lactantes menores de 1 año, ya que, entre otros problemas, comparada con la leche humana, por un lado, tiene una excesiva concentración de proteínas, calcio, fósforo y sodio, y por otro, la cantidad de hierro, zinc, ácidos grasos esenciales, vitamina D, E y C en ella es insuficiente.

Los requerimientos de los lactantes alimentados con fórmulas lácteas artificiales (industriales o artesanales) son mayores, dada la menor absorción de algunos macronutrientes (se metaboliza alrededor de un 90 a un 95 % de lo ingerido a esta edad), que los alimentados exclusivamente con leche materna (LM).

Las necesidades energéticas en el primer semestre de vida se calcula 550 kcal, un promedio de 92 kcal/kg/día. La LM aporta 670 kcal/L, por lo que, si se alimenta al lactante con otra fórmula, esta debe aportar entre 680 y 750 kcal/L.

El lactante alimentado artificialmente debe tener una prescripción dietética adecuada a sus necesidades, no es a libre demanda. Por lo tanto, se deberán definir los volúmenes a ingerir por biberón según su capacidad gástrica, la cual se estima, aproximadamente, en 30 cm³/kg de peso corporal. Así, por ejemplo, si un niño pesa 6 kg, la cantidad total es 180 cm³ (30 × 6 = 180).

El volumen final ingerido puede variar; esto sirve como guía práctica, tanto para el técnico como para la familia, pues el fin es evitar que se prepare más alimento del necesario y que haya frustraciones con respecto a que el niño come poco.

Siempre es importante tener en cuenta que, al momento de la elaboración del biberón, hay que cuidar la higiene y se deben respetar las indicaciones de elaboración. Una vez establecido el volumen, este debe mantenerse en las diferentes tomas del día.

Resumen

Pasos a seguir para administrar una fórmula artificial:

1. calcular requerimiento energético para el día (FAO/OMS/UNU, 2004);
2. el alimento: tipo de fórmula o preparado artesanalmente;
3. el volumen total de la fórmula que se seleccionó;
4. el número de tomas diarias;
5. el volumen por toma (teniendo en cuenta la capacidad gástrica).

Desde los 6 meses hasta los 24 meses de vida

Los organismos internacionales recomiendan iniciar la alimentación complementaria (AC) o la introducción de alimentos sólidos o líquidos diferentes a la LM cuando esta no es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales del lactante.

La Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (ESPGHAN, por sus siglas en inglés) y la Academia Americana de Pediatría (AAP) consideran AC cualquier alimento líquido, semilíquido o sólido distinto de la LM o de la fórmula adaptada. Por su parte, y con el fin de enfatizar la importancia de la lactancia materna en los primeros meses de vida, la OMS ha definido la AC como

todo alimento líquido o sólido que ingiere el lactante diferente de la leche materna, incluida la fórmula artificial (FA), y exceptuando suplementos de vitaminas o minerales y medicamentos (World Health Organization, 2001).

La AC consiste en ofrecer, a partir de los 6 meses, cualquier alimento distinto a la LM o fórmula modificada, la cual debe estar orientada a complementar todos los nutrientes que el niño necesita a esa edad y a lograr el desarrollo normal de la conducta alimentaria. Esta no debe introducirse antes de las 17 semanas (4 meses cumplidos) ni más tarde de las 26 semanas de vida.

La incorporación de una AC debe darse entre las mamadas o tomas de biberones sin sustituirlas. Se comienza con cantidades pequeñas de alimentos (el primer día seguramente sea solo una cucharada) y recién cuando el niño pueda comer una comida completa, que incluya el plato principal (cereales o vegetales, carne más aceite crudo) y el postre (fruta), se podrá eliminar la mamada o el biberón. Se recomienda introducir los alimentos que se consideran energéticos (arroz, fideos, papa, boniato, harina de maíz) y los nutrientes con riesgo de déficit, especialmente el hierro y el zinc por sus posibles repercusiones a corto y mediano plazo. Con el transcurso de los días y las semanas, se irá agregando variedad y aumentando la cantidad.

Para calcular cuánta energía debe contener la AC en las distintas edades, se le resta a la recomendación de calorías la cantidad aportada por la LM, lo que determina el reporte.

Estas necesidades de energía a cubrir con la AC, acordes a la edad, son aproximadamente:

De 6 a 8 meses de edad	200 kcal al día
De 9 a 11 meses de edad	300 kcal al día
De 12 a 23 meses de edad	550 kcal al día

Según los principios de orientación de la AC para niños amamantados que recomiendan la OMS y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la frecuencia de comidas, de acuerdo a la edad, es la siguiente:

De 6 a 8,9 meses	LM + 2 o 3 comidas
De 9 a 11,9 meses	LM + 3 o 4 comidas + meriendas nutritivas
De 12 a 24,9 meses	LM + 3 o 4 comidas + meriendas nutritivas

Las meriendas nutritivas se definen como alimentos que son fáciles de preparar y que son consumidos por los niños entre comidas, generalmente sin ayuda.

Las necesidades de energía a cubrir en niños no amamantados son:⁶

De 6 a 8 meses de edad	600 kcal al día
De 9 a 11 meses de edad	700 kcal al día
De 12 a 23 meses de edad	900 kcal al día

A continuación, un ejemplo de menú y distribución en el día:

	Comida	Postre
6 meses	1 cucharada de polenta preparada con leche + 1 cucharada de carne triturada + 1 cucharadita de aceite	Puré de manzanas peladas y hervidas sin azúcar

	Almuerzo	Postre	Merienda nutritiva	Cena	Postre
De 7 a 8 meses	2 cucharadas de puré de boniato + 1 cucharadita de aceite + 1 cucharada de pollo desmenuzado	Puré de manzana	½taza de yogur (natural) + ¼ de banana pisada	2 cucharadas de arroz con 2 cucharadas de zapallo	Puré de pera (sin azúcar ni miel)

Volumen aproximado: entre 140 y 190 g/comida.

6 Organización Panamericana de la salud (OPS) (2003), Principios de orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado, Washington D.C.: OPS.

	Almuerzo	Postre	Merienda nutritiva	Merienda
De 9 a 11 meses	Budín de chauchas y pollo	½ unidad de manzana rallada	Yogur con durazno	Torta de mandarina

	Cena	Postre
De 9 a 11 meses	2 cucharadas de fideos algo pisados + 1 cucharadita de aceite	3 cucharadas de ciruelas algo pisadas

Volumen aproximado: entre 200 y 280 g/comida.

	Desayuno	Almuerzo	Postre	Merienda nutritiva
De 12 a 24 meses	1 rebanada de pan con 1 feta de queso	Guiso de arroz y lentejas	Mandarina	Frutillas picadas

	Merienda	Cena	Postre
De 12 a 24 meses	Galletitas de aceite caseras	Revuelto de zapallito y zanahoria + carne picada	Ensalada de fruta

Volumen aproximado: entre 378 y 515 g/comida.

Para niños sanos no amamantados, se deben ofrecer entre comidas de 4 a 5 veces al día, además de meriendas nutritivas de 1 a 2 veces al día, según lo desee el lactante.

Necesidades de proteínas hasta los 24 meses

Las proteínas aportadas por los alimentos proporcionan a los organismos los aminoácidos esenciales, indispensables para la formación de tejidos, hormonas, enzimas, jugos digestivos, anticuerpos y otros constituyentes orgánicos.

Los determinantes de las necesidades proteicas están relacionados con el sexo y la edad, por lo tanto, el requerimiento se expresa como kilogramo de peso corporal.

Las recomendaciones de ingesta proteica establecidas por el Comité de Expertos FAO/OMS/ONU (2007) para lactantes y niños del segundo año de vida son:

Primer semestre: de 9,4 a 10,2 g/día

Segundo semestre: de 10,8 a 11,6 g/día

Segundo año: de 11,1 a 11,8 g/día

Comparación de la composición química

Alimento	Cantidad (cm ³)	Proteína (g)
LM	100	1,05
*LF	100	1,3-2,8
**LV1 (50 % de leche + 50 % de agua + 5 % de azúcar + 2 % de aceite)	100	1,5
LV3 (2/3 de leche + 1/4 de agua + 5 % de azúcar)	100	2,4

*Leche de fórmula

**Leche de vaca

La lactancia exclusiva en los primeros 6 meses cubre todos los requerimientos del lactante. Las proteínas de la LM son de óptima calidad y el patrón de referencia, por lo que más que cubiertos están los requerimientos de proteínas en el consumo total por día. El problema está en el posible consumo excesivo de estas, que puede alcanzar de 2 a 3 veces más de lo recomendado, lo cual puede traer complicaciones asociadas a la elevada carga renal de solutos, al aumento de algunos aminoácidos plasmáticos.

Necesidades de grasas hasta los 24 meses

Los lípidos cumplen un rol fundamental, pues en los primeros 6 meses de vida cubren entre el 40 y el 60 % de la energía necesaria, y entre los 6 y 24 meses, este porcentaje disminuye a 35 % al incorporar los alimentos.

Durante los 2 primeros años, no se debe limitar la cantidad o el tipo de grasa de la dieta, ya que estas son esenciales para el crecimiento y desarrollo de la retina y del cerebro, y para la mielinización neuronal. Los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga omega 6 y omega 3 son precursores de prostaglandinas, tromboxanos y leucotrienos, así como de otros mediadores cerebrales, por lo cual es importante que el lactante reciba cantidades adecuadas de omega 3.

	Contenido de grasas cada 100 cm ³
LM	3,5-4 g
*LF	2,3-4,2 g
**LV1 (50 % de agua + 50 % de leche entera + 5 % de azúcar + 2 % de aceite)	3,3 g
LV3 (75 % de leche + 25 % de agua)	2 g

*Leche de fórmula

**Leche de vaca

Como es preciso lograr preparaciones (puré de vegetales y cereales) con alta densidad energética en poco volumen, es adecuado agregarles aceite de los preferentemente recomendados, como el aceite de soja o de canola.

Necesidades de hidratos de carbono hasta los 24 meses

A través de la lactancia materna, durante los primeros 6 meses de vida, se aporta la concentración de lactosa necesaria para la maduración del intestino, en especial mientras se desarrolla la microflora colónica y la producción de amilasa pancreática.

A partir de los 6 meses, el lactante comienza con la ingesta de hidratos de carbono complejos (como el almidón, por ejemplo, en la papa o la banana) y simples (como la azúcar). En relación con estos últimos, la utilización de azúcares responde más a una necesidad organoléptica que a una necesidad nutricional. Cabe recordar que la ingesta en demasía de azúcares y productos azucarados (jugos industrializados, refrescos, golosinas o alfajores) o el exceso de ingesta energética en cualquier forma se traduce en una acumulación de grasa corporal.

En los 2 primeros años de vida, el aporte principal energético proviene de las grasas de la alimentación, por lo tanto, los hidratos de carbono deberían ser menores del 55 % del total de la energía diaria.

Los cereales (arroz, fideos, sémola, tapioca, harina de maíz), así como la papa y el boniato, son alimentos considerados energéticos, por lo cual alguno de ellos debe estar presente desde la primera semana que se incorporan los alimentos.

Las verduras, seleccionadas de acuerdo a la estación del año, deben acompañar los cereales o las carnes, sin semillas ni cáscara, y deben estar cocidas, como por ejemplo, el zapallo, la zanahoria y el zapallito.

Las frutas deben ofrecerse como postre y en las meriendas nutritivas, sin cáscara y en forma de papilla en este período, preferentemente aquellas de estación (evitando

las no aconsejadas según la edad), variando en los colores por sus características organolépticas, así como por su menor costo y su gran variedad de vitaminas y minerales. Las frutas que se pueden incorporar en un inicio son casi todas, excepto la frutilla y el kiwi.

Necesidades de fibra hasta los 24 meses

La AAP señala que no hay necesidad de añadir fibra durante el primer año de vida. Se recomienda un valor de 0,5 g/kg de peso/día. Una orientación simple es aquella que incluye, en forma gradual y progresiva, frutas, verduras y cereales de fácil digestión. Por lo tanto, el aporte de fibra diaria no debería sobrepasar los 5 g/día hasta el año de vida.

Los vegetales presentan carbohidratos no digeribles, como la celulosa y la hemicelulosa, que constituyen la mayor parte de la fibra. Estos alimentos en cantidades excesivas pueden interferir en la absorción de minerales como el hierro y el zinc, además de disminuir la densidad energética en la preparación. Sin embargo, en esta etapa, se aconsejan preparaciones de volumen pequeño y alta concentración energética.

Necesidades de calcio hasta los 24 meses

Es necesario mantener el equilibrio de calcio en el organismo para la integridad del esqueleto. Es evidente que, en los 2 primeros años de vida, debe existir una relación o saldo positivo debido al importante crecimiento esquelético producido en este período. El incremento diario de calcio en el esqueleto es de 100 mg.

Las pérdidas urinarias son, aproximadamente, de 10 mg/día, independientemente de la ingesta de calcio. Al absorber 120 mg de calcio al día, se asegura un adecuado crecimiento. Los niños amamantados con leche humana lo cubren con una ingesta de 300 mg/día (variación de absorción entre un 25 % y un 75 %). Con una alimentación basada en leche de vaca, que debe ser diluida para la elaboración de los biberones hasta el año de vida, se necesitan 400 mg/día hasta ese entonces. Luego, hasta los 2 años, son 500 mg/día, que se cubren con 2 tazas de leche.

La leche de vaca, fluida o en polvo reconstituida, no debe superar los 750 cm³ diarios y, preferentemente, debe ser fortificada o enriquecida con hierro. Sí puede estar presente como ingrediente en diferentes preparaciones, tales como cremas, salsa blanca con vegetales, tortas, entre otras.

Necesidades de hierro hasta los 24 meses

La deficiencia de hierro constituye la carencia nutricional más frecuente, especialmente en los países en desarrollo, y es la principal causa de anemia nutricional. Otros efectos de la carencia, aun a nivel subclínico, son: retraso en la maduración y el desarrollo, apatía, alteraciones en el sistema inmunológico, menor rendimiento escolar y desarrollo cognitivo y reducción en la capacidad de trabajo en el adulto.

Tanto la leche humana como la de vaca son pobres en hierro, aunque la biodisponibilidad es mucho mayor en la primera (un 70 % frente a un 30 %). Se considera que los depósitos de hierro con los que nace el bebé (si durante el embarazo no se tuvo anemia) son suficientes para satisfacer sus necesidades en los primeros 6 meses de vida; después de esta edad, se espera que el lactante reciba otros alimentos ricos en hierro, por lo cual deben estar presentes diariamente, desde el inicio de la AC, aquellos que sean fuentes de hierro de alta biodisponibilidad, como lo son las carnes (de vaca, cerdo, pescado o pollo; hígado y riñón). Es importante recordar que, por lo menos una vez al día, los niños deben recibir una comida con carne por su contenido de hierro hemínico de alta biodisponibilidad.

Uruguay cuenta con una guía para la prevención de la deficiencia de hierro.⁷

Los niños de término y peso al nacer mayor o igual a 3000 g, alimentados a pecho o con fórmula artificial, deben recibir 2 mg/kg/día de hierro elemental (máximo 15 mg/día), y a partir de los 4 meses cumplidos y hasta los 24 meses de edad, 12 mg/día. La suplementación

7 Plan Nacional de Salud Perinatal y Primera Infancia. (2014) *Recomendaciones para la prevención y el tratamiento de la deficiencia de hierro*, Montevideo: MSP.

debe ser diaria e ininterrumpida. La única indicación de interrupción transitoria de la administración es en el curso de una enfermedad diarreica aguda.

Cantidades en g	Edad (meses)
1 cucharada colmada - triturada	De 6 a 8 meses
2 cucharadas - desmenuzadas	De 9 a 12 meses
3 cucharadas - cortes pequeños	De 12 a 24 meses

También deben proporcionarse alimentos fuente de hierro de baja disponibilidad: leguminosas (a partir de los 7 meses), verduras de color verde oscuro (solo se retrasa la incorporación de la espinaca a las 12 meses por su contenido de nitratos y nitritos) y yema de huevo.

Asimismo, se deben incorporar aquellos que favorecen la absorción del hierro, que contienen vitamina C, principalmente las frutas, como la naranja y la mandarina. La incorporación del tomate, la frutilla y el kiwi, los cuales poseen grandes cantidades de dicha vitamina, se retrasa luego de los 12 meses por su alto contenido de histamina.

Necesidades de zinc hasta los 24 meses

El zinc cumple una función clave en el crecimiento celular y longitudinal y en la respuesta inmune, por lo que su presencia es fundamental. La deficiencia de este es muy frecuente en niños de países en desarrollo, la cual se manifiesta en un retraso del crecimiento físico y motor y en un aumento del riesgo de infecciones.

La leche materna tiene un contenido de aproximadamente 2 mg/L de este mineral, que se absorbe en un 40 %, así que, si se asume una lactancia exclusiva, en los 6 primeros meses de vida, hay reservas de él. En el caso de aquellos niños alimentados con leche de vaca, el requerimiento diario de zinc es más alto por su menor biodisponibilidad.

Después de los 6 meses, la continuación de la lactancia materna no asegura que se cubran sus necesidades, por lo que es necesario aportar zinc por medio de los alimentos fuente, que son la carne roja, el pollo, el pescado y las leguminosas.

Necesidades de agua hasta los 24 meses

Una vez que se inicia la AC, es importante ofrecerle agua al niño como única bebida y en cada comida. Esta debe ser de bajo contenido en sodio. Las aguas envasadas tienen agregados de sales minerales y por eso es aconsejable consumir agua de canilla potable.

Lactantes menores de 6 meses	0,61 cm ³ /kcal
Lactantes entre 6 y 11 meses	0,81 cm ³ /kcal
Entre 12 y 24 meses	1,31 cm ³ /kcal

Las necesidades de líquido están determinadas por la proporción de agua en el organismo, el crecimiento, la densidad de la orina y la temperatura ambiente.

Recomendaciones útiles

- Se recomienda que la introducción del gluten no sea antes de los 4 meses ni después de los 7. Debe ser de manera gradual y progresiva.
- A partir de los 8 meses, se aconseja brindar alimentos que se puedan comer con las manos (*finger food*).
- Se deben evitar alimentos esféricos, duros y pequeños que puedan causar ahogamiento, como nueces, uvas, maníes, trozos de zanahoria o manzana.
- No agregar sal de mesa (cloruro de sodio) a la comida ni cubitos saborizados para evitar el acostumbamiento al sabor salado desde las primeras experiencias en la incorporación de alimentos y un consumo elevado de cloruro de sodio.
- Tampoco agregar azúcar a las frutas.
- No proporcionar miel antes de los 12 meses, ya que puede contener toxinas y causar enfermedades graves en los niños.
- Ofrecer un alimento nuevo por vez. El niño puede necesitar probarlo varias veces. Respete sus tiempos.
- La comida del niño puede elaborarse especialmente para él o bien a partir de los alimentos que se preparen

para la familia, con algunas modificaciones. Trate de variar lo máximo posible la alimentación familiar.

Necesidades desde los 2 hasta los 5 años

Características generales

Se trata de una etapa de transición entre el período de crecimiento rápido del lactante y el período de crecimiento estable del escolar. Presenta un crecimiento lineal sostenido y un incremento regular del peso.

Comienzan a crearse algunos hábitos que dependen de factores sociales y ambientales y se adquieren las costumbres propias de la familia. Muchos de estos niños son precozmente escolarizados, lo que les permite el contacto con sus iguales.

Durante esta etapa, se va desarrollando el gusto alimentario y el autocontrol de la ingesta y hay una reducción de las necesidades nutricionales con respecto al primer año de vida, lo que conlleva una disminución del apetito. La cantidad de alimento varía mucho de una comida a otra; en general, una gran comida va seguida de otra de menor cantidad. Sus preferencias también varían, por lo que es muy característico que alimentos que, en un momento dado, se ingerían muy bien, al cabo de un tiempo, sean rechazados, y viceversa: los que se rechazan en este momento son tomados bien al cabo de unas semanas.

Las características de una alimentación saludable pueden resumirse en tres: variada, equilibrada y moderada.

Metas nutricionales

Necesidades de hidratos de carbono

La mitad del aporte energético debe provenir de los hidratos de carbono. Estos representan entre el 55 % y el 65 % del requerimiento energético diario. Se recomienda el consumo de carbohidratos complejos de absorción más lenta (vegetales, cereales, pan, pastas, arroz, frutas frescas).

En cuanto a los productos azucarados o refinados, que son todos los que contienen azúcar, miel o jarabe de alta fruc-

tosa, como, por ejemplo, las mermeladas, los alfajores, las barras de cereales, las golosinas y hasta el yogur, deberíamos observar su contenido de azúcares agregados, pues este debe ser menor del 10 % del requerimiento energético diario. Por ejemplo, en una niña de 3 años de edad con un requerimiento calórico aproximado de 1250 kcal/día, el aporte de azúcares y productos azucarados debe ser entre 2 y 3 cucharadas de azúcar por día (incluye el azúcar para las infusiones, las bebidas azucaradas, los dulces, las golosinas y otros).

Necesidades de fibra

La AAP recomienda 0,5 g/kg/día de fibra, sin sobrepasar los 25 g/día: 5 g más la edad del niño (en años) hasta un máximo de 10 g más la edad del niño. Esto se cubre consumiendo un mínimo de 2 frutas y 1 taza de vegetales en el día.

Necesidades de proteínas

Las proteínas son fundamentales para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de los tejidos y participan en casi todos los procesos metabólicos del organismo. Se encuentran en constante proceso de degradación y síntesis, pues gran parte de sus productos metabólicos son excretados (creatinina, urea, ácido úrico) y también se pierden en pelo, piel, uñas y heces, por lo que es preciso un continuo aporte en la dieta.

Es necesario que entre el 10 % y el 15 % de las calorías provengan de las proteínas.

Necesidades de grasas

Las grasas contribuyen a la digestibilidad y palatabilidad de los alimentos y son esenciales para que se cubran los requerimientos energéticos de vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales. Estos últimos son los ácidos poliinsaturados de cadena larga, como el linoleico, precursor de la serie $\omega 6$, que se encuentra en carnes, huevos y vegetales como maíz, girasol y soja, y el linolénico, precursor de la serie $\omega 3$ y cuya principal fuente es el pescado azul (atún, palometa, salmón). Ambos intervienen en la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

Los ácidos monoinsaturados, procedentes de semillas y frutos secos, como el ácido oleico que se encuentra en el aceite de oliva, evitan la oxidación de las lipoproteínas y previenen el riesgo cardiovascular.

Los ácidos grasos saturados (AGS) no serán más del 10 % del requerimiento energético total, los ácidos grasos poliinsaturados serán entre un 6 y un 11 % y los ácidos grasos monoinsaturados, por diferencia. El aporte de colesterol será menor de 300 mg/día.

Es preciso ser prudentes al disminuir la ingesta de grasa y volverla demasiado restrictiva, pues se corre el riesgo de no proporcionar suficiente energía para asegurar un óptimo crecimiento, por lo cual es importante la calidad de lo que se consume.

Se recomienda utilizar aceite en las preparaciones, como en masas y tortas, y en crudo, como en pasta, arroz y polenta. También en leche y quesos, como dambo, rallado y muzarela.

Los ácidos grasos trans no están recomendados y su ingesta no debe superar el 1 % del total de calorías. Estos pueden estar presentes, en general, en los alimentos industrializados, como los alfajores, las galletitas (tanto dulces como saladas), los panes, las barras de cereales, los *snacks*, la *margarina*, el *simil chocolate*, entre otros.

Necesidades de hierro

Se considera que este es uno de los períodos de alta susceptibilidad a la deficiencia de hierro debido al aumento de los requerimientos para soportar el crecimiento. Los requerimientos de hierro se determinan de acuerdo a la cantidad que ha de reponerse para soportar las pérdidas y las demandas propias del organismo en crecimiento.

Hay que consumir alimentos fuente de hierro hemínico (carne roja, pollo, pescado, hígado) y no hemínico (lentejas, garbanzos, cereales fortificados, lácteos fortificados, vegetales verdes). También es importante identificar las formas de facilitar su absorción, como la ingesta de otros alimentos que contengan vitamina C (frutilla, naranjas, mandarinas, tomate), así como los inhibidores de su absorción, como el té, el café y el mate

que, además, contienen un alto nivel de cafeína y bajo nivel calórico, por lo que no se aconseja su consumo en estas etapas de la vida.

Necesidades de calcio

El rango de acumulación de calcio en el organismo en este período, que es necesario para el crecimiento del esqueleto, es de 120 mg. Las pérdidas urinarias de calcio son de 60 mg diarios, y las pérdidas a través de la piel son de 40 mg diarios aproximadamente. Se cubre con el consumo de leche o lácteos dos veces al día, con un total de 500 cm³.

Necesidades de agua

En relación con las bebidas, se debe promover el consumo de agua potable. No se recomienda las aguas saborizadas, adicionadas con nutrientes y otros productos similares o que contengan edulcorantes no calóricos, ya que mantienen el gusto y la adicción al sabor dulce que no conduce a buenos hábitos alimentarios y desplaza el consumo de alimentos nutritivos. Además, el consumo de este tipo de bebidas en cantidades excesivas aumenta la exposición a edulcorantes y su acumulación en niños podría superar la ingesta diaria admitida (IDA), establecida en función de los kilogramos de peso corporal.⁸

Recomendaciones para cubrir las necesidades nutricionales

- Consumir verduras diariamente, las cuales son recomendables tanto en el almuerzo como en la cena, es decir, dos porciones al día como mínimo. Si bien los purés son la manera de presentación más aceptada por los niños, es conveniente que se acostumbren a tener que masticar, por lo que hay que darlas en forma de ensalada de tomate y en tartas, tortillas y sándwiches.
- Incluir frutas, mínimamente dos porciones diarias como forma de postre y también para llevar a la merienda del jardín. Variar entre las de estación y en sus colores para asegurarse el aporte de vitaminas y minerales. También se pueden incorporar a preparaciones como licuados o de manera cocida a tortas, tartas y postres.

⁸ Ver en Ministerio de Salud Pública (MSP) (2014).

- Comer carnes a diario: 1 bife pequeño (100 g). Incluir pescado para satisfacer los requerimientos de ácidos grasos poliinsaturados de la familia omega 3. Por nuestros hábitos, precio y oferta en el mercado, debería estar presente como mínimo una vez por semana.
- Consumir jugos industrializados, refrescos y productos ultraprocesados (bizcochos, alfajores, galletitas rellenas, galletas, papas chips, caramelos, golosinas) solo de manera ocasional (menos de una vez a la semana), debido a su alto aporte de calorías vacías, grasas trans y sodio.
- Disminuir el consumo de embutidos (panchos y fiambres) por su alto contenido de grasas saturadas, sodio, nitritos y nitratos.
- Sustituir la margarina por aceite tanto para las ensaladas, el arroz y la pasta, así como en la elaboración de, por ejemplo, una masa o una torta dulce.
- Recordar que el café y el mate tienen un efecto inhibitorio sobre la absorción del hierro. Se desaconseja como bebida para los niños.

Consejo:

Aunque a los adultos no les gusten ciertos alimentos, comentarlo en presencia de los niños puede predisponerlos a no aceptarlos. Es, además, elemental conocer las necesidades de la etapa para evitar presiones sobre ellos con el fin de que ingieran más de lo requerido, lo cual, por añadidura, fomenta consumos que pueden conducir a la obesidad.

Bibliografía

- CERRUTI, F.; BOVE, M. I.; GOLOVCHENKO, N., *et al.* (2008), *33 meses en los que se define el partido: 33 ideas para jugarlo*, Montevideo: Unicef, Ruandi, MSP.
- COHEN, R. J.; BROWN, K. H.; CANAHUATI, J., *et al.* (1994), «Effects of age of introduction of complementary food on infant breast-milk intake, total energy intake, and growth: a randomized intervention study in Honduras», *Lancet*, vol. 344, Elsevier, pp. 288-293.
- DALMAU SERRA, J. (2012), «Nutrición en la infancia y en la adolescencia», en CARBAJAL AZCONA, Á., y MARTÍNEZ ROLDÁN, C. (coord.), *Manual práctico de nutrición y salud*, Madrid: Kellogg España.
- BERLINSKI, S.; SHADY, N. (eds.) (2015), [en línea], *Los primeros años: El bienestar infantil y el papel de las políticas públicas*, Washington D.C.: BID, disponible en: <<https://publications.iadb.org/handle/11319/7259#sthash.KPd41fZK.dpuf>>.
- Human Energy Requirements. (2001) Report of a Joint FAO-OMS-UNU. Expert consultation, Roma: FAO-OMS-UNU, 17 de octubre.
- LUCAS, J.; GIRONA, A.; BARREIRO, L., *et al.* (2008), *Nutrición y alimentación en los primeros años de la vida*, Montevideo: Escuela de Nutrición y Dietética, Comisión Sectorial de Educación Permanente.
- Ministerio de Salud Pública (MSP) (2014), *Lineamientos para la venta y publicidad de alimentos en centros de enseñanza primaria y secundaria, públicos y privados del país*, Montevideo: MSP.
- (2008), *Guía para la alimentación artificial del lactante*, Montevideo: MSP.
- (2014), *Plan Nacional de Salud Perinatal y Primera Infancia. Recomendaciones para la prevención y el tratamiento de la deficiencia de hierro*, Montevideo: MSP.
- OLVEIRA FUSTER, Gabriel (2007) *Manual de Nutrición Clínica y Dietética*. 2ª edición. Diaz de Santos.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) (2008), *Grasas y ácidos grasos en nutrición humana. Consulta de expertos - Estudio* FAO Alimentación y Nutrición n.º 91, Granada: FAO/FINUT.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), Organización Mundial de la Salud (OMS) y Universidad de las Naciones Unidas (UNU) (2004), *Human energy requirements*. Report of a Joint FAO-OMS-UNU. Expert Consultation, Roma: FAO-OMS-UNU, 17 de octubre de 2001.
- Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), y Universidad de las Naciones Unidas (UNU) (2007), *Protein*

and Amino Acid Requirements in Human Nutrition. Report of a Joint who/fao/unu. Expert Consultation. WHO Technical Report Series, n.º 935, Ginebra: WHO Press.

- Organización Mundial de la Salud (OMS) y Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2010), *La alimentación del lactante y del niño pequeño: capítulo modelo para libros de texto dirigidos a estudiantes de medicina y otras ciencias de la salud*, Washington D.C.: OPS.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2003), *Principios de orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado*, Washington D.C.: OPS.
- (2007), *Principios de orientación para la alimentación del niño no amamantado entre los 6 y los 24 meses de edad*, Washington D.C.: OPS.
- PEREIRA, P.; TURRA, S.; ROQUETA, A., *et al.* (2014), *Principios básicos sobre alimentación en primera infancia. Fundamentos teóricos y herramientas prácticas para centros de educación inicial y cuidadores*, Montevideo: Escuela de Nutrición, Comisión Sectorial de Educación Permanente.
- TORREJÓN, C.; OSORIO, J.; VILDOSO, M., *et al.* (2005), «Alimentación del niño menor de 2 años: recomendaciones de la rama de Nutrición de la Sociedad Chilena de Pediatría», *Revista Chilena de Pediatría*, vol. 76, n.º 1, Santiago, enero, pp. 91-97, disponible en: <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062005000100013&lng=es&tlng=es.10.4067/S0370-41062005000100013>, recuperado el 19 de abril de 2016.
- World Health Organization (2001), *Complementary Feeding: Report of the Global Consultation and Summary of Guiding Principles*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

Capítulo 5

LA ALIMENTACIÓN: ESCENARIO DE EXPERIENCIAS CORPORALES

Mariana AISPURÓ⁹

Débora GRIBOV¹⁰

La realidad es ante todo la comida
Gastón Bachelard

Nos resulta seductor y oportuno, como psicomotricistas, aportar a un tema que tiende, muchas veces, a considerarse desde un ámbito disciplinar restringido y que, como plantea Jelena Đorđević en la revista *Criterios* (2006):

Si al principio de la formación de las disciplinas científicas la comida fue víctima de un reduccionismo biológico y sociológico, hoy es un tema privilegiado del estudio interdisciplinario y de una nueva comprensión del vínculo entre la naturaleza y la cultura (2006: 147).

La alimentación resulta de la estrecha relación de diversas variables que se entrelazan (biológicas, sociales, afectivas, culturales y económicas) y que la vuelven un fenómeno altamente complejo. Si continuamos con la línea de ideas de Đorđević, las definiciones y decisiones sobre lo que comemos se vinculan más a sus significados o símbolos que a

9 Licenciada en Psicomotricidad, docente del Programa Apex-Cerro.

10 Licenciada en Psicomotricidad, maestranda en Psicología Social y docente del Programa Apex-Cerro.

sus sabores o reales componentes nutritivos. Destacamos estas ideas pues remarcan la ineludible importancia de lo cultural en el fenómeno de la alimentación.

Desde la perspectiva disciplinar, reafirmamos la función instituyente que tiene la alimentación y que en su despliegue habilita el proceso de constitución del organismo como cuerpo. Insistimos en el hecho de que nacemos con un organismo y que es a partir de nuestras relaciones sociales, cada vez más complejas, que aquel adquiere la dimensión de la corporeidad, donde queda subyugado.

Con respecto a esta singularidad esencial que nos identifica como humanos, Henri Wallon (1982) nos dice:

Antes del año, el comportamiento del niño presenta dos rasgos particularmente notables:

1. por una parte, la impericia total de sus relaciones sobre el exterior, su imposibilidad de efectuar por sí mismo ninguno de los actos que son los más necesarios para su bienestar y su subsistencia, y la indispensable necesidad que tienen del otro para cada una de sus necesidades;
2. la falta de toda otra actividad dejaría el campo libre a las reacciones orgánicas y afectivas, y estas no podrían hacer otra cosa que ocupar todos los instantes en que el niño no está en reposo (1982: 135).

Con estas palabras, el autor resume lo que ha sido su enorme contribución a la comprensión sobre el desarrollo humano. Por una parte, plantea y confirma que a partir de las necesidades biológicas, ligadas inicialmente a las necesidades vitales de sobrevivencia, como es la alimentación en este caso, su expresión de necesidad se muestra en una tensión orgánica que se resuelve, fundamentalmente en esta etapa de la vida, con el llanto. Por otra parte, señala la imprescindible necesidad de un otro significativo que cuide. Esta idea es particularmente interesante para comprender el concepto de acciones instituyentes. Nos referimos a las instancias que inauguran la posibilidad de construir espacios dialógicos, fundantes de subjetividad.

Wallon confirma que el origen del psiquismo se instala fuertemente en las primeras funciones interoceptivas. Las sensaciones que surgen del funcionamiento del sistema digestivo se constituyen en las primeras señales que adquieren una dimensión sociocomunicativa. Este mecanismo, ligado estrictamente a lo biológico, alcanza un estatus psíquico cuando un otro, que cuida y resuelve la necesidad puesta en evidencia por el llanto, le pone palabras y calma. La interpretación del llanto, expresión instintiva de un malestar, adquiere una trascendencia particular, pues, cuando el otro que cuida significa con palabras su causalidad, le da un sentido, una intención y, además, por su acción de alimentar, consuela, convierte estos circuitos de necesidad-reclamo-satisfacción en las primeras matrices de la comunicación. Entonces, aquello que surge como una sensación orgánica pasa a transformarse en una emoción de la corporeidad.

En este sentido, hacemos hincapié en que nacemos con un organismo, pero a partir de un otro y de otros que cuidan, que ponen en palabras y calman esas sensaciones vitales, que se habilita el tránsito para disponer de un cuerpo o una corporeidad. La alimentación obtiene un rango privilegiado que trasciende el acto de nutrir solamente.

De todas las manifestaciones orgánicas, las que están en relación con el tubo digestivo y la alimentación son las que parecen tener mayor concomitancia con el desarrollo psíquico del niño. A este respecto, la función alimenticia supera mucho a la circulación y aun a la respiración (Wallon, 1982: 174).

Esta condición, que implica un proceso complejo y dialéctico entre el bebé y quien haga las tareas de sostén y cuidados, indispensables en esta primera etapa de la vida, pone de relieve otro concepto fundamental que hace al desarrollo: nos referimos a la condición de receptáculo que tiene el cuerpo. Esta característica la define Jean Bergés de la siguiente manera: «el cuerpo de la recepción es el cuerpo receptáculo, receptáculo de la mirada, receptáculo de la voz» (1988: 7). Bergés insiste en que el cuerpo es expresivo, pero, sobre todo, es receptáculo de los discursos que sobre él realiza el entorno significativo. Al decir discursos, hacemos también referencia a las acciones que se reali-

zan en torno al bebé, sobre sus necesidades y cuidados. Esta condición de receptáculo es la que permite el registro mnésico de experiencias constituyentes y fundamentales en el desarrollo.

Donald Winnicott (1999) denomina estas acciones de cuidado como «holding», sostén que define como la capacidad de identificarse con el bebé, y «handing», manipulación que entiende como la provisión ambiental que satisface las necesidades. Winnicott nos dice: «El amor en esta etapa solo puede demostrarse a través del cuidado del cuerpo» (1999: 75). La acción de alimentar implica y adquiere una dimensión de tal significancia, no solo en el sentido de incorporación de nutrientes, sino como experiencia, a partir de la cual se habilitará o no la espontaneidad del relacionamiento del bebé con el alimento, con su propio cuerpo y con el entorno.

Al respecto, Juan Miguel Hoffman señala:

Lo que se plantea aquí es un enfoque que tiene en cuenta el espacio cedido, conquistado, negociado del nuevo ser. Dicho espacio es el que le permitirá lanzar una ofensiva de conquista exploratoria de su medio ambiente: meter la mano en el puré (con fuerza, porque seguramente le fue negado), le permite hacer una cantidad de experiencias de textura, viscosidades, temperatura, pero también de conocimiento de las características de respuesta de la madre, su principal interlocutor y mediador en este contacto con el mundo (Hoffman en Lartigue Becerra *et al.*, 1998: 103).

Es en los momentos de la ceremonia de la alimentación que se le da al bebé la oportunidad de realizar exploraciones, interacciones, ejercitaciones cada vez más difíciles que se constituirán en un complejo entramado de acciones, condición *sine qua non* de la posibilidad de la utilización en un futuro de herramientas como cubiertos, lápices, entre otros.

Estas conceptualizaciones son importantes para comprender desde qué lugar analizamos la alimentación como acción instituyente, esencial para la vida, no solo en términos biológicos, sino también psíquicos, sociales e instrumentales.

En esta instancia, vamos a enfocarnos en la perspectiva disciplinar, a destacar la relación afectiva que establece el bebé en el primer año de vida con el alimento y, en particular, el uso de los instrumentos.

En estas primeras experiencias, que transitan por lo que sucede a partir de estos cuidados esenciales de la vida, como es alimentarse, se van construyendo las primeras matrices vinculares que van dando señales al bebé de poder abrirse al mundo exterior, de recibir lo que viene de este con seguridad y confianza, lo cual da lugar a escenas de aprendizaje y conocimiento acerca de él que implican también un cuidado. Con esto último, nos referimos a que, en la ceremonia de la alimentación, en el acto de alimentar, se suceden acciones que abarcan lo que se debe comer, cómo se come, la postura, la disponibilidad y el uso de herramientas o instrumentos.

¿Por qué son tan relevantes estas primeras experiencias con el alimento? Porque es desde este lugar, desde este espacio y desde esta experiencia que comienzan a gestarse las oportunidades del niño de abrirse a otros aprendizajes. Es en este escenario, entre otros, donde se van dando una serie de condiciones que preparan y colaboran a que el bebé vaya construyendo, con confianza y seguridad, las posibilidades de recibir desde afuera lo necesario, con criterios de cuidado y autonomía. Cuando, en primer lugar, se permite que el bebé experimente y avance en su exploración, en su búsqueda, se dan los pasos para constituir lo que se denomina *espacio cedido*. La conquista de su dimensión permite conocerlo, pero, además y sobre todo, organizar la acción, el movimiento en relación con el mundo que nos rodea.

Estas adquisiciones por parte del bebé no suceden en forma unidireccional, sino solamente gracias a un otro que cuida y habilita la experiencia. Experiencia fundamental para que, en su despliegue, se vehiculice el tránsito de las *funciones al funcionamiento* en un escenario de funcionalidad. Las funciones nos remiten al órgano, las cuales entran en funcionamiento principalmente con la experiencia y adquieren una dimensión de funcionalidad con los otros individuos que nos rodean, es decir, ingresan al campo de la cultura.

Reiteramos y reafirmamos que estas experiencias primeras se consagran a través de la comunicación verbal y no verbal, lo que va construyendo un bagaje de oportunidades que permitirá desarrollar diferentes adquisiciones, entre ellas, las habilidades instrumentales. Estas requerirán la maduración biológica para consolidarse como funciones, como mencionamos anteriormente, pero su posibilidad de despliegue, es decir, su puesta en funcionamiento, solo ocurre debido a un otro que facilita la ejercitación, quien, además, es el que le da sentido, es decir, le permite ingresar al campo de la funcionalidad.

Estas posibilidades instrumentales que se habilitan en el bebé son la base imprescindible para el desarrollo de funciones neuropsicológicas complejas muy importantes, como lo son la atención, la memoria, la función perceptivo-motriz y la perceptivo-visual, que, en un largo proceso madurativo y de desarrollo, adquieren un protagonismo incuestionable en los procesos más elevados de aprendizaje.

El manejo cuidadoso y específico de los instrumentos, adquisición que nos identifica como humanos, es posible a partir de un encadenamiento de acciones cada vez más complejas, denominadas *praxias*. Estos movimientos complejos, estrechamente vinculados a dos dimensiones fundamentales, el espacio y el tiempo, que no son innatos, es decir, son aprendidos, ejercitados y luego automatizados, requieren para su despliegue efectivo integrar el conocimiento del cuerpo y sus habilidades de manera cada vez más específica. Para Jean Piaget (1973), las praxias son «sistemas de movimientos coordinados en función de un resultado o de una intención» (Calmels, 2003: 49). Estos movimientos, que para su aprendizaje precisan de un otro que habilite, enseñe y corrija, construyen un andamiaje cada vez más sofisticado que, a modo de una pirámide, se sostienen y contienen en acciones cada vez más específicas y sutiles hasta lograr su expresión máxima: la escritura.

La escritura es la más compleja y específica de esta construcción de praxias a que hacíamos referencia. Esta se produce por la conjunción de la función simbólica, el lenguaje y la motricidad, pero solo se accede a ella si se construye desde el inicio de la vida del bebé un escenario de experiencias singulares que le permitan conocer

el mundo, apropiárselo y modificarlo a partir de habilidades instrumentales que son los cimientos de la pirámide mencionada.

Gracias a sus aprendizajes anteriores y a la repetición de estos en diversas situaciones, el niño comenzará a sumar experiencia y logrará ensamblar, en su constante búsqueda, un movimiento tras otro. En la acción específica de alimentarse, entonces, es necesario que el niño realice una secuencia de movimientos para tomar la cuchara, llevarla hacia la comida y volver con esta a la boca. Precisa, para lograr este objetivo, una maduración del organismo suficiente para mantener un ajuste tónico-postural del cuerpo en estos movimientos que permita una adecuación al instrumento y una organización de su cuerpo. Este encadenamiento de movimientos necesarios para una acción va creando un escenario cada vez más amplio, con posibilidades cada vez mayores de desarrollo. De esta manera, la acción repetitiva y enriquecedora propicia un proceso mucho más largo y complejo de pensamiento, que, a la vez, permitirá complejizar la acción.

Jugar en una superficie viscosa, líquida, espesa, tibia o fría con los dedos, toda la mano o la cuchara significa algo más que placer; lo que podemos distinguir a simple vista en el niño significa, sobre todo, procesos de asimilación de texturas, olores, consistencias y temperaturas, que se introducen como experiencias nuevas, por eso se «asimilan», al decir de Piaget. Las percepciones, que surgen como consecuencias de investigar, tocar, mirar, acariciar, percibir, probar diferentes formas de colocar la mano o los dedos y observar los resultados, se van asimilando, van enriqueciendo las experiencias previas, se acoplan a ellas, lo que crea, a partir de la «acomodación», como dice el autor, nuevos aprendizajes.

Podemos, en relación con lo mencionado, señalar dos factores que no se plantean como sucesivos, sino como momentos particularmente interesantes e intensos en el avance de la alimentación y su vinculación con el desarrollo.

El primero se instala desde que el bebé comienza a probar nuevos alimentos, las primeras papillas con las que ejercita todas las habilidades necesarias para la masticación

y deglución: movimientos cada vez más discriminados de mandíbulas, labios y lengua, que implican coordinaciones y asociaciones más sutiles de las que exigía la succión. En su relación con el alimento, necesita tocar y manipular la comida, conocer sus propiedades y particularidades a partir de movimientos cada vez más organizados y precisos, por lo que sucede un hito fundamental en el desarrollo de la prensión, que es la independencia de los dedos y la posibilidad del uso de la pinza.

El segundo momento inaugural es cuando aparecen objetos intermediarios, por ejemplo, la cuchara. Acá se observa el intenso trabajo de coordinación entre el bebé y quien alimenta y posteriormente la experiencia de manejar esos instrumentos por sí mismo.

Estos son ejemplos de cómo se suceden los procesos de asimilación y acomodación que explica Piaget en su teoría del desarrollo cognitivo durante la etapa del pensamiento sensorio-motor en el niño de 0 a 2 años, para quien el componente biológico del cuerpo es tan importante como las relaciones de este con el medio, lo cual contribuye también a fundar los procesos psicológicos.

La asimilación es la integración de elementos exteriores a estructuras en evolución ya acabadas de un organismo, mientras que la acomodación es el proceso complementario, es la modificación que se produce en las estructuras de conocimiento.

De esta manera, las praxias y el pensamiento se van complejizando de manera tal que, al llegar a los 2 años, con la adquisición del simbolismo, la praxia es organizada primero por la representación mental. Así, las primeras experiencias se vuelven indispensables en la relación del sujeto con el otro, ya sea este sujeto u objeto.

En este escrito, nos compete el vínculo del bebé con el alimento y sus primeras experiencias en la etapa de lactante con su madre o cuidador, con la habilitación por parte de estos, su modo de implicarse y ser partícipes de sus aprendizajes. A su manera, el niño se relacionará con los instrumentos y se alimentará de forma autónoma, propia, singular.

Cuando los padres responden a sus bebés como si fueran agentes de su propia conducta —cuando los bebés son tratados como personas cuya conducta es intencional—, los bebés, a su vez, descubren que su propia conducta, al igual que la de otros, es intencional y determinada por estados mentales (Bleiberg en Lartigue Becerra *et al.*, 1998: 22).

En este aprendizaje-ejercicio de la autonomía, se introducen los primeros instrumentos significantes de la cultura que, además de ir dando pautas del buen comer, van iniciando al infante en su habilidad con ellos. El aprender el uso de estas herramientas exige y requiere también tiempo para el ensayo y el error en dos dimensiones fundamentales: habilidad manual y práxica y coordinación óculo-manual, capacidad estrechamente conectada al desarrollo de la función perceptivo-visual.

Es decir, estas primeras construcciones que realiza el bebé forman parte ineludible de la estructura y andamiaje que habilita y sostiene acciones cada vez más complejas que le permiten, en etapas sucesivas, adquisiciones más sofisticadas.

En el siguiente cuadro, mostramos la relación entre la alimentación y otras habilidades del desarrollo del bebé, basada en la Tabla de alimentación y otras habilidades del desarrollo del lactante de María Ramsay (adaptación de la tabla original que se encuentra en Lartigue Becerra *et al.*, 1998: 87).

Habilidad	0-3 meses	3-6 meses	7-11 meses	11-16 meses	16-24 meses
Alimentación	Mamar inmaduro	Mama y muerde	Mastica primitivamente	Masticación	Masticación madura
Textura o consistencia del alimento	Líquido	Líquido	Comida grumosa	Comida cortada	Comida acorde a la edad con amplia variedad
Implementos	Seno o mamadera	Seno o mamadera	Taza y dedos	Autoalimentación	Usa tenedor
Lenguaje	Sonidos guturales	Balbuceo	Inicio de palabras (por ejemplo: pa-pa)	Palabras aisladas	Palabras y frases
Movimientos	Sostiene la cabeza	Gira y rola Prensión voluntaria	Se sienta solo Inicia movimiento de traslado Toma y suelta objetos	Camina Hace garabatos	Corre y salta Hace garabatos Inicia control de esfínteres

Hoffman asegura:

La cuchara como símbolo de la comida representa la oportunidad para hacer experiencias. Experiencias que son el alimento principal del psiquismo, en tanto permiten la vía de comunicación hacia afuera, o sea, la expresión de sí y hacia adentro, todo aquello que contribuye a un crecimiento progresivo del sí mismo (Hoffman en Lartigue Becerra *et al.*, 1998: 118).

Como conclusión, reafirmamos la necesidad de una mirada interdisciplinaria para comprender y atender el proceso de desarrollo del infante, un proceso complejo que implica tanta diversidad de factores que interpela nuestras certezas, por lo que reconocemos nuestra ignorancia y la incompletitud de los saberes disciplinares.

Bibliografía

- BERGÉS, J. (1988), «El cuerpo: de la Neurofisiología al Psicoanálisis», Buenos Aires: .
- CALMELS, D. (2003), *Qué es la psicomotricidad*, Buenos Aires: Ed. Lumen.
- ĐORĐEVIĆ, J. (2006), «La comida: interpretaciones e innovaciones» [trad. del serbio por D. N.], *Criterios - Revista Internacional de Teoría de la Literatura, las Artes y la Cultura*, 4.ª ÉPOCA, n.º 35, La Habana, pp. 143-189.
- LARTIGUE BECERRA, T.; Maldonado-Durán, M., y Ávila Rosas, H. (coord.) (1998), *La alimentación en la primera infancia y sus efectos en el desarrollo*, México: Asociación Psicoanalítica Mexicana/Plaza y Valdés.
- WALLON, H. (1982), *Tono y psiquismo. Los orígenes del carácter en el niño*, Buenos Aires: Ed. Nueva Visión.
- WINNICOTT, D. (1999 [1965]), *Los procesos de maduración y el ambiente facilitador. Estudios para una teoría del desarrollo emocional*, Buenos Aires: Ed. Paidós.

EL ROL DE LOS DISCURSOS MEDIÁTICOS EN EL PROCESO DE LEGITIMACIÓN DE ALGUNAS PRÁCTICAS ALIMENTICIAS EN LA INFANCIA¹¹

Miguel OLIVETTI¹²
Federico VALDÉS¹³

Los procesos de naturalización de las prácticas alimenticias en una sociedad, así como del resto de las prácticas culturales, están justificados, según nuestra perspectiva, por la legitimación de un determinado grupo de discursos presentes en un contexto sociohistórico preciso. Estos discursos sociales adquieren sentido cuando están contenidos en marcos ideológicos. Los medios de comunicación social son uno de los agentes de producción y reproducción de dichos discursos que legitiman las prácticas

-
- 11 El presente trabajo contiene desarrollos metodológicos que pertenecen al marco de elaboración de contenidos de la tesis de maestría de Información y Comunicación *Análisis de contenidos discursivos sobre la convergencia en las telecomunicaciones*, de Miguel Olivetti.
- 12 Maestrando en Información y Comunicación y docente del Programa Apex-Cerro.
- 13 Licenciado en Ciencias de la Comunicación y docente del Programa Apex-Cerro.
-

en una cultura. En este trabajo, se enfocará en ellos y en las prácticas alimenticias en la infancia, que son parte de esta lógica.

Las valoraciones que las personas realizan sobre sus prácticas alimenticias están orientadas por una red social interdiscursiva que les asigna significados y posibilita que las personas le confieran un sentido a cada una de ellas. Es decir, hay alimentos *buenos* que se ajustan a un determinado modelo, ya sea científico o popular, y otros malos que están influenciados por el sentido social que se le adjudica.

Los enunciados producidos y reproducidos socialmente con relación a los alimentos conllevan posiciones ideológicas vinculadas a ciertos valores. Las personas que producen discursos muchas veces no son conscientes de los valores que representan y los intereses económicos o culturales que entran en juego a la hora de establecer posiciones en el plano de lo simbólico. Con respecto a esta problemática, el presente trabajo se estructura en tres etapas de análisis. La primera establece un marco de aspectos teórico-metodológicos sobre el análisis estructural-semiótico de discursos, realizando un análisis interpretativo. En la segunda parte, se aplica dicho marco al estudio de caso de discursos mediáticos sobre prácticas alimenticias en la infancia, concretamente sobre el consumo de alimentos lácteos. Por último, se planten algunas conclusiones y sugerencias sobre posibles acciones a seguir por parte de la Universidad de la República.

La realidad social como realidad discursiva. Aspectos teórico-metodológicos

El paradigma teórico-metodológico en el cual nos posicionamos prioriza la interpretación y la creación de los discursos, en donde el lenguaje no es una forma de representación de nuestras ideas u objetos, sino un agente de construcción de las realidades sociales. «La realidad es de carácter simbólico y se constituye como el lugar desde el que miramos la realidad» (Cassirer, 1967: 106).

Lo discursivo, entonces, es un modo de hacer la realidad y no solamente un reflejo de ella. Según Eliseo Verón (1993),

toda producción de sentido es necesariamente social y todo proceso social es un proceso de producción de sentido. La circulación social de los enunciados constituye una vía para el conocimiento de las realidades sociales latentes y es viable su captación a través de una serie de herramientas analíticas.

Analizar el discurso en un ámbito social es una forma de analizar aspectos de esa sociedad en sí misma. No se trata de un análisis en la superficie del discurso, sino en las profundidades, que implican comprender los mecanismos por los cuales el carácter significativo del discurso trasluce determinados aspectos de su producción, circulación y lectura y, a su vez, oculta otros. Las condiciones de producción de un discurso, según Verón (1993: 52), son «las determinaciones sociales que dan cuenta de las restricciones de su generación».

Los lenguajes no son naturales: se constituyen en función de naturalizaciones y legitimaciones que tienen la capacidad de aparentar un orden natural. De este modo, entendemos que las realidades sociales y las ideologías predominantes se configuran a través de los llamados *sentidos denotativos* y *connotativos* de los lenguajes.

A la ideología general [le] corresponden significantes de connotación que se especifican según la sustancia elegida. Llamaremos *connotadores* a estos significantes y *retórica* al conjunto de connotadores. La retórica aparece, así, como la parte significativa de la ideología. Las retóricas varían fatalmente por su sustancia (en un caso, el sonido articulado; en otro, la imagen, el gesto, etcétera), pero no necesariamente por su forma. [...] Subsiste siempre en el discurso una cierta denotación, sin la cual el discurso no sería posible (Barthes, 1993: 77-78).

Los discursos, como la constitución de las realidades en las que habitamos, se legitiman a través de su carácter denotativo, ese aspecto casi incuestionable de nuestras realidades. El carácter denotativo del lenguaje parece surgir de un acuerdo horizontal de una cultura y no se cuestiona, cuando es este aspecto el más significativo a la hora de pensar en cómo las realidades se constituyen con un determinado sentido y en favor de determinados sentidos. En

esta dirección, para Verón (1993: 134), lo ideológico se manifiesta en el sistema de relaciones de un discurso, con sus condiciones de producción, cuando estas ponen en juego mecanismos de base del funcionamiento de una sociedad:

El análisis de lo ideológico en los discursos es, pues, el análisis de las huellas, en los discursos, de las condiciones sociales de su producción (Verón, 1993: 134).

Se realizará un análisis basado en que la producción de sentido de los discursos surgen de un marco social de significación, una especie de estructura organizativa de las posiciones que los sujetos toman en ellos. Se parte de la necesidad de describir ciertas reglas o estructuras que organizan la producción de sentido de los discursos y que, en el caso de nuestro análisis, están vinculadas a visiones económicas, políticas, sociales y culturales que se hallan por detrás de los sentidos que adquieren los discursos sobre la alimentación en los ámbitos mediáticos. No alcanzará solo con develar la parte no evidente de la significación, pues habrá que estudiar las situaciones de uso, las redes de significación que operan en los diferentes contextos.

En otras palabras, el sentido que adquieren determinados fenómenos o discursos para algunos actores depende del marco de significación en el que estos estén insertos, el cual, a su vez, está condicionado por su propia historia y por cómo se han interiorizado las estructuras sociales a las que pertenece.

Análisis de discursos mediáticos con relación al caso de los alimentos lácteos

Se trabajará con discursos relacionados a los productos lácteos, en el entendido de que la leche y otros productos derivados de ella tienen una fuerte presencia en la alimentación infantil y que son un signo que representa conceptos vinculados a las buenas prácticas nutricionales, en una red discursiva social muy extendida y construida, en gran medida, por el aporte de los medios de comunicación masivos.

Lo que tratará este trabajo es de describir las manifestaciones discursivas presentes en algunos medios de comunicación con respecto a las propiedades de los lácteos, dividiendo estas expresiones en dos grandes estructuras: las que hacen énfasis en que los lácteos son buenos para la salud y las que los consideran nocivos, pero, en ambos casos, se centrará en los discursos asociados a su consumo en la infancia. Luego, se buscará vincular estos polos de enunciados a estructuras semánticas latentes que expliquen los marcos de significación en los cuales estas posturas sobre el consumo de lácteos se inscriben y que, en definitiva, pautan la construcción de subjetividad de acuerdo a conceptos más generales de nuestro conocimiento humano: nociones de salud, de alimentación y de cultura.

Por un lado, reconocemos en los discursos mediáticos una estructura ideológica observable que podríamos etiquetar como *leche saludable*. En esta categoría, encontramos aquellos que se afilian a que los lácteos son beneficiosos para el crecimiento de los niños y que se asocian a una vida sana, al crecimiento fuerte de los huesos y los dientes, etcétera. Vemos cómo la leche se posiciona como un alimento ligado a lo saludable en la infancia, por no decir que se lo califica como *el* alimento saludable.

Por otro lado, detectamos una segunda estructura semántica observable, que podríamos catalogar como *leche nociva*, en la que los lácteos son vistos como contraproducentes para la salud. En este grupo de discursos, encontramos enunciados que declaran que somos los únicos mamíferos que toman leche de otro mamífero, lo cual es algo antinatural, o que la leche es la causante de varias enfermedades, como la obesidad, el colesterol, etcétera.

El desafío metodológico que surge en este punto es el de intentar descubrir las estructuras semánticas latentes con las que se relacionan las estructuras observables expresadas anteriormente. En otras palabras, qué marcos de significación están por detrás de los discursos etiquetados como *leche saludable* y *leche nociva* y cómo se visualizan en algunos casos específicos que nos proponemos analizar.

En cuanto a los discursos que manifiestan cualidades saludables de los lácteos, podemos vislumbrar como una estructura semántica latente posible y de forma hipotética la conformada por un grupo de conceptos que representan ideologías sobre aspectos tanto biológicos como económicos. A modo de ejemplo:

- como argumento biológico, encontramos que la alimentación con base en otros animales es la responsable de la adaptación y la supervivencia de la especie humana, más aún desde el momento en que el humano puede cocinarla y, a partir de allí, manipularla y controlarla cada vez más gracias a la evolución de las tecnologías;
- como argumento centrado en lo económico, observamos que las lógicas imperantes de los mercados tienen un constante interés en reposicionar y diversificar el mercado de alimentos de origen animal, ya que este es un motor económico muy importante en muchos países centrales.

Vemos cómo tras la configuración de los discursos sociales que expresan los beneficios de los lácteos hallamos significados que, si bien no están explícitos, podrían estar explicando la producción de tales discursos y sus intencionalidades.

Como estructura semántica latente que, a modo de hipótesis, podría estar enmarcando los discursos etiquetados como leche nociva, encontramos una posición que podríamos llamarle *vegetariana*, en la que aparecen algunos elementos ideológicos estructurantes:

- el argumento de que, al consumir alimentos de origen animal, se promueve la matanza innecesaria de animales;
- valores que consideran que los alimentos de origen animal proporcionan una alimentación basada en grasas, lo que perjudica la salud de las personas.

Ahora que ya están establecidas las estructuras discursivas, procederemos a analizar algunos discursos mediáticos y expresiones en el lenguaje cotidiano para visualizar el funcionamiento de estas estructuras. Se hará un análisis denotativo y connotativo con base en los discursos manifiestos de publicidades y expresiones. Interesará recono-

cer lo que se naturaliza y legitima en cada manifestación discursiva (con relación a su estructura semántica latente) y las connotaciones que adquieren en las lecturas realizadas por las personas destinatarias algunos signos expresados en dichas publicidades.

Aplicaciones a casos particulares en la publicidad y las redes sociales

Veremos cómo los discursos publicitarios que promueven enunciados favorables al consumo de leche están fundados y reproducen la estructura semántica latente formada a partir de los conceptos definidos en el apartado anterior.

Para el análisis, se tomará el caso de la publicidad de una reconocida marca de galletitas para niños que es una de las líderes en el ámbito mundial y local. La imagen publicitaria muestra una galletita sumergiéndose en un vaso de leche, por lo que se realiza una alianza visual y textual entre la galleta y la leche. El posicionamiento de marca de esta galletita está basado no solo en el rico sabor, sino también en los valores nutricionales presentes en el alimento. El recurso retórico utilizado para asignar el valor nutricional es la asociación con la leche.

Lo interesante de este caso es que no es una publicidad de una marca de leche en la cual los significados sobre su salubridad son de carácter connotativo, es decir, en la que se utilicen argumentos persuasivos a través de figuras retóricas que connoten la salubridad de la leche, sino que dichas connotaciones son con relación a la galletita y su valor nutricional, expresadas a través de un recurso denotativo en el cual la leche es signo de salud. Es decir, para que el mensaje producido con respecto a la galletita sea interpretado por el destinatario, se parte de una base denotativa, un código que no está en cuestión en esta comunicación y que está legitimado, porque, de no ser así, el sistema connotativo no funcionaría: no se discute que la leche es un alimento sano. Como dijimos, los discursos (sobre los alimentos en este caso) nos educan, nos indican cómo relacionarnos con el mundo en el que habitamos, nos otorgan la ilusión de un mundo dado, preexistente, forman parte de él y parecen ser el telón de fondo de

nuestras vidas. Muchas veces, la publicidad hace uso de dichos discursos para naturalizar determinadas prácticas. Es como sumarse a una verdad que ya está dada y construir un discurso a partir de ella, como si el tomar esa decisión no fuera la base de la construcción de ese discurso. La aparente inocencia en la selección de enunciados y su uso refuerza la idea de que ciertas afirmaciones de lo real no son discutibles, pues hay un aparente marco de acuerdo sobre lo que no está en tela de juicio, que parece significar lo mismo para todos los integrantes de una comunidad, ser la base sobre la cual se parte para construir los sentidos que les otorgamos a nuestras prácticas en el mundo. Esta ilusión fundada en la idea de que ciertas cosas son como son y no son discutibles es la base argumental para muchos discursos mediáticos, en particular los publicitarios, que hacen uso de afirmaciones con enunciados que ayudan a su reproducción.

De esta manera, se podrá discutir si la publicidad de la galletita se interpreta en el sentido que el emisor del mensaje estipuló y se podrá estudiar si la publicidad connota determinados conceptos que ayuden a posicionar el producto de la forma adecuada en el mercado según sus diseños de *marketing*, o si incluso el discurso publicitario favorece el exceso de alimentos azucarados en los niños, pero lo que no podemos rebatir es la afirmación en la base de la construcción retórica de la publicidad, que parece no estar en discusión: la leche es saludable y beneficiosa. Esta afirmación de base es la que posibilita sustituir visualmente el relleno de la galletita por un vaso de leche, una metáfora visual en la que se realiza una sustitución formal y de contenido. Se sustituye el relleno dulce por un vaso de leche de color similar y aspecto similar, lo cual le da un carácter alusivo, pero, principalmente, esa sustitución intenta vincular dos contenidos, el del relleno y el de la leche, buscando investir el relleno de la galletita con los valores asociados a la leche (que es sano y nutritivo). El análisis retórico y connotativo parte del supuesto de que la leche es sana y nutritiva, y, con ese axioma, se procede a las operaciones que permiten asociar la galletita a la leche. El objeto *leche* y su carácter saludable integran las afirmaciones que podemos hacer del mundo, producto de ese vínculo denotativo entre la leche como dimensión

material del signo y lo saludable como concepto del signo. La leche es signifiante de salud en la primera infancia; los discursos publicitarios lo toman como verdad indiscutible y, a su vez, lo reproducen en la trama de significación social.

Si esta publicidad puede establecer su sistema de comunicación con base en un sentido común que dice que la leche está asociada a la salud, es porque en el discurso dominante de los medios masivos, las instituciones educativas, las organizaciones de la salud, etcétera, prima este marco de significación que tiene a la leche como producto nutritivo y saludable. Este discurso se reproduce por la gran mayoría de personas que cada día define sus estrategias alimenticias de acuerdo a estos conceptos.

Esta publicidad delata que, al menos en nuestra cultura y en nuestra época, está legitimado un vínculo convencional entre el signifiante *leche* y el significado *saludable*. No funcionaría la expresión *tomar la leche* como antonomasia de la hora de la merienda en los niños si el marco familiar se cuestionara la salubridad de este producto. En definitiva, todos crecimos tomando la leche animal a la hora de la merienda en la escuela o en nuestra casa. El discurso no se constituye solo por las palabras, sino por las acciones que están implicadas en esos dispositivos.

Este es solo un ejemplo de cómo la leche es expresión material de un plano de contenido asociado a la alimentación saludable y de cómo los medios de comunicación operan sobre la reproducción de los sentidos denotados de una sociedad. Hay un efecto dominante en toda la comunicación de este tipo, que se va reforzando por repetición y que se puede identificar también en esta pieza. Este no es el de convencer a los padres y las madres de los niños de que esas galletitas son las más ricas y saludables (aunque sí es el objetivo de esta publicidad), sino el de seguir educándonos que la leche es saludable y de no permitir siquiera una problematización al respecto.

Vemos cómo en el discurso mediático predomina el marco de significación que denominamos como leche saludable y que asocia un producto animal a la noción de salud. Este se conecta con el marco discursivo latente que entiende que es natural y sano alimentarnos de otros animales. Este discurso es coherente con los intereses de la industria de

alimentos derivados de los animales, concretamente, con la industria de la leche, de gran asiento en países occidentales con tradición productora y exportadora (Nueva Zelanda, Estados Unidos, países de Europa, Australia, etcétera), que tiene fuerte presencia en el mercado alimenticio internacional y que alcanza o genera cada vez más mercados, aun en países asiáticos cuya cultura ha rechazado este tipo de alimentos por milenios (China, India, Tailandia, Corea del Sur, entre otros), debido a cambios en las costumbres alimenticias de las nuevas clases medias y altas. Incluso, sus gobiernos comenzaron campañas para que dichos productos se consuman en mayor medida con objetivos de salud, como es el caso de Indonesia.

La publicidad responde a los intereses del mercado; por este motivo, parece lógico que sus discursos compatibilicen con los de los sectores empresariales más fuertes en él. Posiblemente, en mercados donde la producción de leches vegetales es más importante aparecerán discursos que cuestionen los beneficios para la salud de la leche animal como estrategia de posicionamiento: los que denominamos *vegetarianos*. Ahí es donde han prosperado los productos alimenticios funcionales, que son los que aseguran al consumidor beneficios extranutritivos, relacionados, explícitamente, a la buena salud y que han sido la bandera colonizadora de este tipo de nuevos mercados.

Todo esto comprueba que, en países no consumidores de lácteos, en los que no existe esta asociación del producto a algo beneficioso para la salud, la industria utiliza la misma estrategia de venta, que es instalar la noción de que los lácteos son productos nobles que hacen bien a nuestra salud. Una vez establecida esta idea en la cabeza del nuevo consumidor, que lo convierte casi por completo en un ser con una concepción occidental sobre dichos productos, es que se puede asegurar su entrada.

En la medida en que no sea tan legitimada la relación entre la leche animal y sus efectos saludables, seguramente será más difícil generar discursos publicitarios como los del ejemplo analizado de las galletitas, porque las interpretaciones que los destinatarios hagan de los mensajes no tendrán ese denominador común sobre los valores asignados a la leche animal. Pero el poder

discursivo que tiene la vinculación de la leche a una buena práctica de salud es tan importante que existe una conocida marca de chocolate (antiguamente suiza) cuyo nombre relaciona directamente el producto a la leche (contiene en su nombre las palabras *milk* en inglés y *milch* en alemán, que significan «leche»). Incluso, en los años setenta, cambió su imagen histórica, que era un perro San Bernardo, ícono de los Alpes, por la ahora reconocida vaca púrpura, en una asociación ahora más estrecha del producto chocolate con la leche, lo que connota, así, propiedades benéficas para la salud.

Y ya para entender el extremo del discurso que determina los lácteos y la leche como parte de las buenas prácticas alimentarias, podemos observar el lanzamiento en Estados Unidos de la nueva leche mejorada de la marca de gaseosas más famosa del mundo. Una leche que incluso hace un uso evidente de dicho discurso, ya que muestra cómo, mediante distintos procesos, se elimina la lactosa, se duplica su concentración de proteínas naturales y se aumenta, en un porcentaje considerable, la de calcio, lo que alude directamente a los beneficios indiscutidos de la ingesta de altas concentraciones de dicho mineral.

Estos discursos tienen como denominador común el dar por sentadas las bondades de la leche. Eso ni se discute, pues está en la base de uso de los juegos del lenguaje y de la creatividad en general. Las interpretaciones podrán variar según los destinatarios, pero de algo podemos estar seguros: la leche es algo saludable y nutritivo, y esto forma parte de las premisas tomadas como verdaderas, de las cual parten dichos discursos publicitarios. El efecto que esta estructura discursiva tiene es el apoyo a la legitimación social de tales significados, es decir, estas publicidades colaboran a instalar en la significación social el carácter cuasi natural de determinados valores asociados a un fenómeno, en este caso, la idea de nutrición, sanidad y crecimiento adecuado de los niños vinculada a la leche.

Los discursos alternativos: la leche nociva

Analizamos hasta aquí cómo las publicidades establecen sus sentidos sobre la base de una estructura de significación que relaciona la leche a bondades para la salud y la nutrición. Ahora, expondremos algunos discursos en los que podemos encontrar referencias a la estructura semántica opuesta, es decir, a la asociación del signo *leche* al concepto de daño para la salud, fundados sobre la base estructural de discursos vegetarianos.

Este discurso alternativo queda circunscripto, en el espacio mediático, principalmente a las redes sociales en Internet o a algunos blogs que, algunas veces, se viralizan, pero generalmente no cobran una relevancia mayor en la agenda de temas que los medios masivos discuten.

A modo de ejemplo, veremos cómo un anuncio replicado miles de veces a través de la red social Facebook por usuarios de México llega a Uruguay y, de alguna manera, comienza a lograr manifestaciones discursivas en contra de la sanidad de la leche animal.

En el anuncio, se observan cuatro botellas de leche de vidrio. La primera tiene como etiqueta «leche de coco»; la segunda, «leche de almendras»; la tercera, «leche de avellana», y la cuarta:

Leche de vaca: contiene millones de células de pus. Causa osteoporosis. Contiene antibióticos y hormonas de crecimiento. Muy dañino para el planeta. Causa sufrimiento y dolor a las vacas. Es para vacas bebés. Si puedes leer esto, ya no necesitas leche de nadie.

Este es un ejemplo de los innumerables mensajes en redes sociales que se posicionan en un discurso de leche nociva, vinculado a un discurso latente vegetariano. Este tipo de manifestaciones van ganando adeptos en las redes sociales, aunque son muy difíciles de encontrar en los marcos discursivos dominantes, al menos, en Uruguay. Generalmente, se originan en países del norte que, al tener otras variedades y otra composición en el mercado alimenticio, también tienen otro tipo de puja mediática.

Es interesante reconstruir algunos de los comentarios que aparecen en esta publicación. No se trata de relatos literales, sino narraciones guionadas a partir de los comentarios reales y que funcionan solo a modo de ejemplo para visualizar cómo entra en escena la confrontación de los discursos:

Una señora comenta:

En casa no se toma más leche animal. Todo comenzó por conciencia para con las pobres vacas y sus bebés y se tradujo en una mejora en nuestra salud, en todos los niveles. La uso a veces para cocinar. De mañana, tomo avena con leches vegetales, canela en rama y miel. Muy rico, nutritivo y consciente.

A lo cual otra responde:

Tengo 44 años y tomé leche toda la vida, de todo tipo. Mis hijos, mis hermanos y mis padres y abuelos se criaron con leche de vaca recién ordeñada, sin ningún tipo de proceso, solo bien hervida. No malinformen a la gente. Cantidad de veces, cuando éramos chicos, mi abuelo sentado ordeñando nos daba un jarrito para tomarla directo de la vaca, y acá estamos, ¡bien sanitos!

Otra persona replica:

Creo que nunca se ha puesto en duda que una alimentación vegana sea sana, así como una alimentación que incluye alimentos de origen animal también es sana si es balanceada, por lo que uno es libre de elegir qué alimentos consumir y sin criticar o volver un tabú lo que los demás consumen. Quizá el punto es cómo la gran mayoría de la veces se obtienen los alimentos de origen animal, sin ningún respeto hacia los demás seres vivos, y creo ese sería el punto a tratar. Por último, una alimentación vegana requiere de cierta solvencia, ya que muchos productos son muy caros y la gran mayoría de la gente no puede tener acceso a ellos. Lo único que se debe pedir es la libertad de elección, ¡tú lo haces! ¡Qué bien, felicidades! Más gente lo hace genial; otros consumimos lo que elegimos. Saludos.

Un señor aporta comentarios críticos a esta visión:

¡Caray, qué fuerte es el adoctrinamiento y el fanatismo! Pelean y discuten con argumentos inventados o malinterpretados y no se centran en lo importante, que sería promover el trato ético de todos los animales, incluidos los de consumo. Por cierto: el consumo de carne es una ventaja evolutiva al adquirir todos los nutrientes ya procesados y no tener que estar haciendo miles de combinaciones para poder obtener las proteínas completas y aminoácidos esenciales para la producción de tejidos y hasta neurotransmisores. O sea, para poder ser un vegano sano, casi, casi tienes que ser nutriólogo especialista.

P. D.: la leche fresca, a mí, me cuesta, aproximadamente, \$ 12 el litro, y las de coco, almendras y soya son mucho más caras.

Los discursos que manifiestan que la leche es un alimento nocivo se encuentran, principalmente, limitados a los medios de comunicación digitales, los cuales, por su estructura, poseen poca revisión editorial que permita discernir las afirmaciones científicas que respaldan cada expresión. A su vez, por las propias lógicas que tienen las redes sociales, es muy difícil generar un conjunto de significados que puedan legitimarse socialmente o producir un fuerte contrapeso discursivo frente a los discursos que se respaldan en otros medios masivos más tradicionales y que tienen el poder de reproducirse en la vida cotidiana de la mayoría de los estratos socioeconómicos.

Conclusiones

A partir del análisis realizado, encontramos algunas conclusiones con relación a la influencia de los discursos mediáticos en las prácticas de alimentación en general y en la infancia en particular.

Como vimos, no se trata de pensar que la publicidad o los mensajes en las redes sociales o sitios web influyen las prácticas de forma explícita y lineal; tampoco de pensar a las personas convenciéndose y acatando los consejos mediáticos de forma irreflexiva. Se trata de analizar cómo los discursos mediáticos toman posición sobre algunas estructuras de significado con respecto a las prácticas alimenticias y sus vínculos con los valores filosóficos de la cultura y las reproducen al punto de establecer un efecto de naturalización. La operación es la de construir desde la materialidad significativa de los discursos (palabras, frases, eslóganes, canciones, etcétera) un estado de significación naturalizado, legitimado y, a veces, indiscutible.

En el caso del consumo de leche, observamos este procedimiento en la mayoría de los discursos mediáticos masivos que se posicionan sobre una estructura de significación que asume como saludable y nutritiva la alimentación láctea, la cual está fundada, además, en la creencia de que la alimentación a base de productos animales es la más conveniente para los seres humanos. Los discursos mediáticos, en su mayoría, parten de este supuesto como dado, no permiten la reflexión sobre las posibilidades de otros supuestos u otras estructuras semánticas (como vimos, estas pueden ser las que se representan en discursos mediáticos menos masivos, como sitios web o redes sociales).

Las lecturas que las personas realizan de estos mensajes mediáticos pueden ser de distinto tipo según las condiciones de decodificación, pero el efecto de ocultamiento de los valores naturalizados de los que parten los mensajes generalmente hace que pasen desapercibidos al destinatario promedio y vayan generando sedimentos cognitivos de una realidad legitimada difícil de cuestionar, justamente por tomar ese lugar de sentido común. Los discursos mediáticos reproducen este significado, parten

de él como una verdad instalada que, a la vez, reinstalan. Detrás de este mecanismo, se ocultan otras verdades posibles con relación a tomar la leche, que solo las encontramos en algunos ámbitos de los discursos sociales, en particular, en medios aún alternativos.

Entendemos que la Universidad de la República, como espacio que propicia la reflexión sobre las prácticas culturales de las personas en los diferentes lugares que habitan, tiene la responsabilidad de generar estrategias comunicacionales que permitan develar las alternativas significativas sobre los diversos temas que hacen a la vida cotidiana de las personas. En este caso, debería contemplar las estructuras semánticas alternativas a las prácticas alimenticias y producir discursos que favorezcan nuevas posiciones sobre la problemática, así como la posibilidad de reflexión crítica sobre ellas. Se trata de facilitar el ejercicio de desnaturalizar, de romper con el sentido común, y de habilitar la transformación desde la reflexión crítica de otros sentidos emergentes.

Bibliografía

- ÁLVAREZ PEDROSIAN, E. (2011), *Etnografías de la subjetividad. Herramientas para la investigación*, Montevideo: Liccom-Udelar.
- BARTHES, R. (1993), *La aventura semiológica*, 2.ª ed., Buenos Aires: Ed. Paidós.
- BAUDRILLIARD, J. (1969), *El sistema de los objetos*, México: Ed. Siglo XXI.
- BOWMAN, A., y RUSSEL, R. M. (2003), *Conocimientos actuales sobre nutrición*, 8.ª ed., Organización Panamericana de la Salud.
- CASSIRER, E. (1967), *Antropología filosófica*, México: Ed. Fondo de Cultura Económica.
- CASTELLS, M. (1995), *La ciudad informacional: tecnologías de la información, reestructuración económica y el proceso urbano-regional*, Madrid: Alianza Editorial.
- FERNÁNDEZ, E.; Martínez Hernández, J. A.; Martínez, V., *et al.* (2015), «Documento de Consenso: importancia nutricional y metabólica de la leche», *Nutrición Hospitalaria*, vol. 31, n.º 1, Madrid: Ed. Grupo Aula Médica, pp. 92-101.
- GADAMER, H. (1998), *El giro hermenéutico*, Madrid: Cátedra.
- LATOUR, B. (2005), *Reensamblar lo social. Una teoría del actor red*, Buenos Aires: Manantial.
- LÓPEZ, A. (2008), «El esquema “L” como “cuadrado semiótico”. Un posible “rostro” del poder en la era capitalista mass/mediática», *Opción*, año 24, n.º 56, Maracaibo: Ed. Consejo de Desarrollo Científico y Humanístico de la Universidad del Zulia, Agosto, pp. 67-91.
- VALLES, M. (1997), *Técnicas cualitativas de investigación social*, Madrid: Ed. Síntesis.
- VAN DIJK, T. A. (1999), *Ideología. Un enfoque multidisciplinario*, Barcelona: Gedisa.
- (1999), *Los estudios del discurso*, 2 vols., Barcelona: Gedisa.
- VERÓN, E. (1993), *La semiosis social, fragmentos de una teoría de la discursividad*, Barcelona: Ed Gedisa.

Capítulo 7

INTEGRALIDAD EN LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR

Gabriela MEERHOFF¹⁴

Introducción

Al igual que en otros empleos de la esfera pública, trabajar en el Consejo de Educación Inicial y Primaria, concretamente en el Programa Escuelas Disfrutables,¹⁵ permite apreciar situaciones y dinámicas cotidianas del funcionamiento institucional que trascienden la intervención técnica que se solicita. Esta posibilidad amplía la capacidad de observar y analizar los fenómenos educativos o de salud en los que profesionalmente estamos insertos, además de que nos invita a pensar e imaginar otras formas de organización y relacionamiento, inclusive, a fomentar factores de cambio o innovación en dichas áreas.

En este trabajo, parto de tres situaciones relativas al funcionamiento de comedores escolares, donde desde lo

14 Licenciada en Antropología.

15 El Programa Escuelas Disfrutables surge en 2008 en las escuelas de todo Uruguay con la finalidad de realizar intervenciones interdisciplinarias sobre aquellos factores que generan malestar institucional, a través de un abordaje integral. Se orienta desde una perspectiva de derechos y prácticas acordes al momento sociohistórico que vive la escuela pública. Los equipos técnicos son conformados por licenciados en Psicología y licenciados en Trabajo Social que se organizan en duplas para la intervención.

institucional no se esperaba ni se tuvo oportunidad de intervenir técnicamente, en tanto que accedimos a ellas de forma indirecta y simplemente supimos de su acontecer por estar en las escuelas. El hecho de estar ahí y tener acceso a esas dinámicas animó conversaciones no formales con integrantes de los centros escolares (desde el personal docente hasta niños y directores de las escuelas) y con colegas de distintas disciplinas fuera del ámbito escolar. Este intercambio motivó, posteriormente, el interés por su análisis, así como ciertas reflexiones que constituyen el material que se comparte a continuación.

El marco conceptual en que me baso para pensar esas y otras dinámicas escolares proviene de la Antropología del Cuerpo y la corporalidad y de la integralidad, como enfoque para el abordaje de la salud.

El anhelo de este documento es abrir nuevos diálogos y despertar la inquietud por trascender la intervención técnica inmediata hacia otras formas de intervención interdisciplinarias que tiendan a promover instituciones con abordajes integrales y fortalezas cívicas, que hagan hincapié en una vida social saludable. El objetivo es que este material contribuya al intercambio de pareceres y perspectivas entre actores y personal involucrado con la temática que favorezcan propuestas de complementación y enriquecimiento del Programa de Alimentación Escolar, que actualmente alcanza a 2248 escuelas de las 2354 que existen en todo el país.¹⁶

A modo de inicio, entonces, describo tres situaciones que, en el devenir del texto, se retomarán con comentarios analíticos.

1. Al observar que los niños de la escuela no comían tanto los muslos de pollo ni el pastel de carne como otros platos considerados ricos y nutritivos, el personal de cocina decidió plantear un cambio en el menú. Propusieron varios tipos de guisos elaborados a base de distintas carnes y algunas verduras, ya que habían comprobado que, cuando preparaban guiso o fideos, los niños comían con ganas. Con este cambio de menú,

16 Consultar en la página web institucional: <<http://www.ceip.edu.uy/programas/alimentacion-escolar>>.

obtuvieron que cada plato fuera degustado con gran aceptación y recibieron aplausos de aprobación entre la población objetivo de su intervención. Además, los licenciados en Nutrición de la institución presentaron dudas razonables y cuestionamientos.

2. Como se disponía de haberes al finalizar el año lectivo, se optó por organizar una votación entre los niños de cada clase para elegir uno de entre tres posibles menús previstos por la escuela. Los niños de cada clase se pronunciaron y, durante los últimos días de clase, almorzaron los platos más votados. Tuvieron la oportunidad de disfrutar de un día de su comida preferida.
3. En el marco de aprobación de la Ley 19 140,¹⁷ muchas escuelas se propusieron como proyecto de centro la alimentación saludable. Cabe señalar que los proyectos de centro escolar tienen la particularidad de ser transversales a varias áreas de interés educativo, como, por ejemplo, el desarrollo cognitivo y el social, entre otros. Así es que surgió la propuesta de Un día de merienda familiar saludable, en el que se esperaba la participación y la colaboración de las familias de los niños con comida casera (tortas, alfajores, escones, galletitas, etcétera) para su venta en el recreo escolar. Esta actividad se suspendió a partir del día en que una mamá trajo una torta y la escuela presupuso que su consumo podía traer problemas o riesgos sanitarios por el siguiente razonamiento: la mamá en cuestión provenía de un asentamiento precario y, si sus hijos asistían a la escuela en condiciones higiénicas inadecuadas, la torta también podía haber sido elaborada en dichas condiciones. Cuando a la hora del recreo el niño preguntó a sus maestras: «¿Y la torta que mi mamá trajo hoy a la escuela dónde está?», no hubo quien le pudiera dar una respuesta diferente a estrategias de desvío, como, por ejemplo, pretender no haber oído su pregunta o cambiarle de tema. Al día de hoy, si bien desde la

17 Esta ley busca desestimular la venta de alimentos con alto porcentaje de grasas y azúcares en centros de enseñanza de niños y adolescentes, con la finalidad de prevenir el sobrepeso, la obesidad, la hipertensión arterial y, vinculadas a estos, las enfermedades crónicas no transmisibles.

escuela se sostiene haber hecho lo correcto, hay un halo de incomodidad y de pesar en el tono de voz de quienes participaron de la decisión y narran lo ocurrido.

Elementos conceptuales: Antropología del Cuerpo e integralidad en la salud

Al preguntarles «¿qué es tu cuerpo?» a personas de distinta edad, género, formación y nivel sociocultural, pude detectar en sus contestaciones un amplio paisaje de sentido. En él, coexisten respuestas cuyo contenido depende de concepciones ontológicas, epistemológicas, religiosas o metodológicas desde las cuales se entiende o interpreta la experiencia de la realidad.¹⁸ Sin embargo, la mayoría de las respuestas pueden inscribirse en una tradición de pensamiento concreta: me refiero a la tradición europea-norteamericana que se selló en la Modernidad a partir del pensamiento de René Descartes. Esta tradición privilegia la racionalidad del ser humano y entiende que el cuerpo es una posesión, un objeto, una condición de existencia, nunca un componente de su sustancia.

Descartes afirma:

Nuestra alma es de una naturaleza enteramente independiente del cuerpo [...]; así como no concebimos de modo alguno que el cuerpo piense, tenemos razones para creer que todas las clases de pensamiento que se dan en nosotros pertenecen al alma. Debemos creer que todo el calor y todos los movimientos que se dan en nosotros, en cuanto no dependen del pensamiento, pertenecen al cuerpo (Descartes, 1995: 48-85).

De esta forma, se sostiene una concepción disociada del ser humano, que se ha dado a conocer como la concepción cartesiana del hombre: por un lado, se considera su movimiento (cuerpo), y por otro, su pensamiento (alma-mente). Mente y cuerpo pasan a ser elementos contrapuestos.

18 Mi cuerpo es mi casa, mi templo, pura grasa, una máquina, mi herramienta, un conjunto de huesos y masa muscular, lenguaje, un envase, todo, mi maestro. Ampliar información en: MEERHOFF, G. (2012), *Grave. Aproximaciones para una experiencia total del cuerpo*, Montevideo: IUACJ.

En esta época advienen el saber anatómico, que convierte al cuerpo humano en objeto de estudio,¹⁹ y la filosofía mecanicista, que lo descentra del sujeto.²⁰ Así es que se acompañan y realimentan los planteos que formaron parte de la concepción del sujeto moderno en tanto que individuo; concepción que se consolida con el capitalismo y la emergencia de la burguesía como clase social. Según varios autores, es a partir de este momento histórico que se refuerza esta idea y que el cuerpo se transforma

en una forma ontológicamente vacía, si no despreciada, accidental, obstáculo para el conocimiento del mundo que lo rodea [...], una materia diferente a la del hombre que encarna (Le Breton, 1990: 45-59).

Esta estructura de interpretación de la realidad, que anula la corporalidad y tiene por centro la racionalidad del ser humano, se consolida en los siglos xv, xvi y xvii como metodología de acceso al conocimiento de la vida en todo sentido.

La dimensión de la corporalidad queda afuera de esta interpretación. Es decir, se excluye la conexión del cuerpo con la naturaleza, con su entorno más inmediato y, con ello, todo lo que remite tanto a nuestras sensaciones y emociones como a nuestra propia imagen corporal. Esta interpretación desconoce que cada grupo sociocultural construye y utiliza de manera peculiar los gestos, las expresiones de la emoción, los modos de percepción sensorial y las técnicas de movimiento corporal de la vida cotidiana, de los trabajos y de las manifestaciones rituales y artísticas para la interacción social. Asimismo, deja a un lado las variadas representaciones, los significados y las valoraciones

19 «Las disecciones humanas con fines de investigación y pedagógicos se convierten, no sin conflictos y angustias, en un práctica regular en el Renacimiento. En el año 1543, inclusive, se convierten en un espectáculo y se montan públicamente» (Le Breton, 1990: 49-59).

20 El modelo mecanicista, como principio de inteligibilidad, está asociado a invenciones modernas como la imprenta, el reloj y las máquinas en general, y desde esa concepción, se interpreta el universo como una máquina en la que encajan o no las piezas que le dan vida. Del mismo modo, el cuerpo se concibe como una máquina alineada a otras máquinas de producción. Se asiste, como dice David Le Breton, a un proceso de «industrialización del hombre», en el que es preciso corregir lo que no funciona para alcanzar la medida exacta y la perfección (1990: 80).

en torno a la corporalidad que hacen los grupos (incluidas tanto sus representaciones anatómicas, fisiológicas y sexuales como las definiciones de los estados de salud/enfermedad).

A partir de los estudios de la Antropología y de la apertura a la diversidad cultural, se tiene conocimiento de que en la mayoría de las sociedades no existe esa separación entre cuerpo y mente. Y si la hay —como en Occidente antes de la Modernidad, que diferenciaba tres categorías: alma, cuerpo y espíritu—, estos componentes están mucho más interrelacionados y no se privilegia uno sobre otros. El cuerpo o el espíritu no acompañan a la mente, sino que la constituyen como tal. Las dimensiones de la corporalidad son consideradas fundamentales para entender la vida y nuestros propios pensamientos.

La Antropología del Cuerpo y desde los cuerpos²¹ propone reivindicar la importancia de pensar la interpretación de la realidad y el acceso al conocimiento, no solo desde la racionalidad, sino también desde otras maneras. Esas otras maneras, más corporales, de presencia, gestualidad y afectos, son una elección metodológica para acceder al conocimiento y a la realidad del otro. Esta elección modifica sustancialmente la relación de conocimiento, ya que involucra a la totalidad de la persona como objeto/sujeto de la práctica de conocimiento.

En el campo de la salud, por ejemplo, esta elección metodológica implicaría que en el encuentro del personal de la salud y la persona que busca o necesita atención no se privilegie la capacidad de preguntar y hablar con el otro o de observar comportamientos y sintomatología, sino que también se considere lo que nos pasa, como técnicos, al momento de ese encuentro. Las impresiones o sensaciones que emerjan del encuentro serían elementos a explicitar para llegar a una relación de confianza entre las partes. Esto permitiría el desarrollo de la comunicación, sea sobre hábitos, comportamientos, necesidades o sobre preferencias, con un nivel mayor de apertura.

21 En la década de los setenta, la Antropología del Cuerpo comenzó a delinearse como un campo de estudio específico, a partir de los trabajos de Mary Douglas, John Blacking, Paul Ekman, Judith Hanna, Andrew Strathern, entre otros.

Las consecuencias de incluir esta dimensión corporal en la metodología de interacción con otros posibilitan y amplían nuestra capacidad perceptiva al fusionar la estructura de pensamiento y de saber tradicional occidental con otras estructuras que se entienden más holísticas o integradoras. Es decir, el proceso de salud-enfermedad no se entendería como la reacción física de la materia al entorno, a los gérmenes o microbios, sino que dependería también de nuestras relaciones humanas y nuestra capacidad de interpretarlas en función de un deseo o proyecto de desarrollo personal. O sea, incluir la dimensión corporal implicaría tomar en cuenta la relación del individuo con su familia, con el trabajo, con la vivencia subjetiva del tiempo, con las emociones y con una ética, pero no para trabajar sobre su contenido, sino para mostrarle a la persona o al grupo que, en cada uno de esos espacios, todo su ser se afecta de distinta manera y que darse cuenta de la forma en que esa afectación se instala en su cuerpo-pensamiento es un camino hacia su salud. Esta manera de invitar al otro a conocer(se) cambia la concepción del ser humano, la noción de cuerpo y de salud/enfermedad. También cambia la relación entre el médico y el paciente, centrada en el saber del primero y la necesidad de atención del segundo, pues esta se reubica como una relación en la que el saber, la vivencia de la salud de cada uno y la conexión que establecen ambos con su mundo perceptivo son la clave para entender las causas de los síntomas, así como para definir tratamientos.

Respecto al interés por la nutrición o la alimentación en general, el hecho de ignorar esos aspectos puede llevar a una incomprensión o comprensión incorrecta de determinadas conductas alimentarias, calificadas de irracionales, dietética o económicamente, por el solo hecho de no haber sabido captar su racionalidad en términos integrales. También esa misma ignorancia puede provocar el fracaso de determinadas políticas de prevención sanitaria, cuyos objetivos estén en contradicción con hábitos específicos o tradiciones alimentarias de un grupo o una población.

El ser humano es omnívoro, es decir, su organismo está adaptado para hacer frente a una gama casi ilimitada de

situaciones ecológicas y para sobrevivir recurriendo a una variedad amplísima de alimentos diferentes. La gama de requerimientos nutricionales es estrecha, pero son muy diversos los modos de satisfacerla. Esto significa que se tiene la capacidad de elegir qué alimentos ingerir, de qué manera hacerlo y en qué circunstancias. De hecho, no existe ningún alimento que se consuma únicamente por sus características nutricionales intrínsecas, ya que estas dependen de las asociaciones culturales (propiedades, sabores, aspectos convivenciales) que cada grupo o sociedad les atribuyan.

Entonces, no interesaría saber solamente la composición nutricional de los alimentos y las necesidades nutricionales de cada persona o etapa vital para establecer una pauta alimenticia, sino que importaría también analizar cuál es la relación que el individuo o el grupo establece con los alimentos o cómo aprendió a elegirlos. ¿Cómo es la elección, la preparación y el consumo de alimentos? ¿Bajo qué circunstancias come o decide comer? ¿Sobre la base de qué criterios elige ciertos alimentos y no otros? ¿Cuáles son sus gustos o preferencias? ¿Qué sensaciones están asociadas a los alimentos? En muchísimas situaciones, es mucho más importante para la persona con quién comparte el alimento y el lugar donde lo hace que lo que elige para alimentarse. Para ejemplificar estas relaciones sociales y culturales de influencia, tomo las palabras de la nutricionista Molly Schuchat:

Solo cuando los bares de ensalada lleguen a ser lugares de moda para reunirse, cabrá esperar cambios más o menos drásticos en los hábitos alimentarios de *junk food* ['comida chatarra'] de los adolescentes norteamericanos (Schuchat, 1973, en Contreras, 1993).

La alimentación como un fenómeno social y cultural y la complejidad del hecho alimentario hace considerar cuestiones muy distintas de carácter biológico, ecológico, psicológico, cultural, económico, político o religioso. De allí que la alimentación constituye un campo en el que confluyen necesariamente disciplinas muy diversas, como Historia, Antropología, Arqueología, Sociología, Agronomía, Tecnología de los Alimentos, Economía, Nutrición, Dietética, Gastronomía y Psicología.

El concepto *integralidad en la salud* se relaciona con el de corporalidad. Juntos potencian un enfoque conceptual y metodológico que habilita la interacción de varias disciplinas desde un lugar en común en construcción y ya no solo para atender un determinado síntoma o una problemática. Desde la Universidad de la República, se ha planteado que una manera de concebir la integralidad en la salud sea un espacio de preguntas recíprocas. Este intercambio se realizaría entre el personal de la salud y la persona que se acerca a su atención, en tanto mutuamente se reconocen como ciudadanos con capacidad transformadora de la realidad. Sin duda, para que la instancia de consulta sea efectivamente una instancia de encuentro con el otro, sería necesario modificar matrices de interpretación de la realidad a través de la incorporación de amplitud en la formación. Al decir de José Luis Rebellato,

ninguna estructura es realmente nueva si no va acompañada de una nueva mentalidad, de una transformación en los abordajes metodológicos (Rebellato, 1995).

Desde mi punto de vista, este proceso de reconceptualización y formación, si bien es incipiente, avanza con proyectos y programas que ensayan y sistematizan formas de incluir la corporalidad como dimensión de la interacción en el campo de la salud y analizan sus resultados haciendo propuestas, pero, en ese tránsito, se encuentran con un gran obstáculo: el prejuicio por incluir una dimensión distinta de la herencia racionalista y de la división de la realidad en áreas del conocimiento y disciplinas para su conocimiento o transformación. Empezar por tomar conciencia de la fragmentación del ser (cuerpo-mente-intelecto-emoción-lo social-lo biológico) desde la cual se parte es el primer paso individual para el diálogo complementario con otras disciplinas y otros saberes y, por sobre todo, para la construcción de un abordaje integral de la persona o grupo con el cual se trabaja.

Integralidad en la alimentación y división de responsabilidades entre el Estado, el mercado, la familia y la comunidad

En nuestra sociedad, como en todas, existe gran interés en los temas relativos a la nutrición, la dietética y la alimentación, porque involucran dos preocupaciones esenciales de cualquier país: la salud y la economía. El Estado, a través de políticas económico-sociales específicas, la ciencia, a través de la medicina y la agronomía, entre otras, y el mercado, a través de la publicidad de productos y servicios de alimentación, tienden a influenciar cada vez más las conductas de la población que es capaz de tomar decisiones. En el marco de la familia, la alimentación tiene un carácter obligatorio (jurídico-económico) y, a la vez, desinteresado, que le otorga una dimensión emocional, afectiva y cultural. Las primeras orientaciones socioculturales desde las cuales la conducta alimentaria se establece en cada individuo se gestan en el vínculo entre madre e hijo y en las relaciones intrafamiliares y con la comunidad. Las experiencias que se viven en esas relaciones modulan la corporalidad de cada persona. En las prácticas de seleccionar, adquirir o producir los alimentos, prepararlos y consumirlos, se involucra la experiencia corporal, las sensaciones y las preferencias por los alimentos. Vivir en el campo y cultivar, criar y faenar o acompañar a los mayores en actividades de pesca genera sensaciones y sensibilidades distintas a las que se producen al vivir en la ciudad y acceder a los alimentos en un supermercado o feria. Del mismo modo sucede si desde edades tempranas se participa de la preparación de los alimentos para el consumo, si solo se participa de la actividad de alimentación específica, si la actividad de alimentación se realiza en el hogar o si se hace en un comedor escolar.

Las relaciones sociales tempranas y la relación corporal con los alimentos constituyen la base desde la cual se desarrollan luego las posibilidades de decisión y de preferencia de consumo. Este punto es muy importante y no siempre se considera en su particularidad, ya que, bien sea comida o bebida, el acto alimentario trasciende la pura necesidad de nutrirse. El acto alimentario está cargado de

significados y emociones ligados a las circunstancias y a los acontecimientos en que se produce que no tienen que ver con la estricta satisfacción de la necesidad de alimentación. O sea, la alimentación es un signo de cada circunstancia social (cotidianeidad, fiestas, ceremonias religiosas, ocio, trabajo, educación, familia) y de las asociaciones culturales (propiedades, sabores, aspectos convivenciales) que cada grupo o sociedad les atribuyen a los alimentos. Las comidas y las bebidas, así como las cantidades que se ingieren, son prohibidas o permitidas no solo en función de las reglamentaciones del Estado y de las influencias del mercado, sino, y sobre todo, en función de lo que cada grupo o familia estime adecuado para sus integrantes en cada ocasión y, muchas veces también, si afirma o no su propia posición social.

Fuera del marco familiar, la alimentación suele estar definida como una relación de servicio, en la que se generan lazos de proximidad y una relación de dependencia para el bienestar y el mantenimiento del beneficiario del servicio.

Programa de Alimentación Escolar

En Uruguay, durante el período 1995-2000 en el que el presidente de la República era Julio María Sanguinetti y el Director Nacional de Educación Pública, Germán Rama, se llevó adelante una controversial reforma en el sistema educativo que incluyó el servicio de comedores escolares. En busca de la equidad social, se consideró que el nivel de aprendizaje está asociado a las condiciones materiales de vida y al origen social de los estudiantes, por lo que, sobre esa base, se generaron transformaciones en el sistema. Entre sus líneas de acción, la reforma impulsó el Programa de Alimentación Escolar (PAE). Este programa continúa al día de hoy su prestación de servicios: almuerzo, desayuno-almuerzo y merienda y copa de leche. La primera evaluación de su impacto, eficiencia y perfil de beneficiarios fue realizada por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) en 1997. Si bien el estudio no hace mención a aspectos que aquí interesan, como la experiencia social, o al aprendizaje en cuanto al acto alimentario desarrollado en las condiciones de comedor escolar, a los efectos de este trabajo, cabe resaltar algunas

de sus conclusiones.²² Respecto del impacto educativo, los beneficiarios del PAE presentaron resultados significativamente peores en los indicadores (promedio de asistencias e índice de repetición). Respecto de los beneficiarios, no existen normas objetivas para su selección, pues estos ingresan por sugerencia del maestro, quien se basa en su percepción sobre el nivel socioeconómico del niño. La opinión de los directores de las escuelas sobre este método es favorable y se constata que la mayor parte de los beneficiarios se ubica por debajo de la línea de pobreza. Sin embargo, hay una gran cantidad de beneficiarios que no integra la población objetivo y otra parte de la población objetivo que no ingresa al beneficio. En cuanto al impacto nutricional, el análisis de ese estudio concluyó que el PAE no contribuye a disminuir la brecha existente entre los alumnos beneficiarios y los no beneficiarios del servicio. Respecto al capítulo dedicado al vínculo del programa con las familias, la importancia económica del PAE es mayor en las familias beneficiarias que se encuentran por debajo de la línea de pobreza. El nivel de satisfacción con el servicio es alto, pero la asistencia de los hijos al comedor —en principio— no constituye para las familias un estímulo para su participación en la gestión del servicio. La participación comunitaria se aprecia a través de las comisiones de fomento que en un tercio de las escuelas aportan recursos humanos para colaborar a la gestión del servicio.

En la actualidad, «el PAE brinda diariamente alimentación a 248 590 escolares de todo el país, lo que significa un 67 % del total de niños matriculados en la escuela pública», el cual se propone «contribuir al adecuado estado nutricional de la población escolar, con especial énfasis en situaciones de riesgo» (Consejo de Educación Inicial y Primaria, 2012).

En el audiovisual institucional del PAE, dicho objetivo se relaciona nuevamente con el nivel de aprendizaje. La directora de la Escuela n.º 70, Laura Sumare, parece ser portavoz del pensamiento del colectivo al decir: «Consideramos que un alumno mal alimentado no puede aprender».²³ Con esta frase se evidencia el concepto de

22 Para ampliar información, ver: <<http://hdl.handle.net/11362/31020>>.

23 Página web institucional: <<http://www.ceip.edu.uy/programas/alimentacion-escolar>>.

unicidad del ser, en tanto la mente no puede separarse del cuerpo. Hay una estrecha relación y mutua afectación de un sistema sobre otro para la subsistencia y el desarrollo integral de la persona. El audiovisual continúa con la expresión de la licenciada en Nutrición Caren Zelmonovich que plantea: «Un niño bien alimentado es un niño que aprende, que va a tener un buen rendimiento escolar y que se va a poder concentrar en clase». Esta afirmación, sin embargo, es muy discutible. Parte de una gran presuposición, ya que la concentración, el rendimiento y el aprendizaje son procesos que dependen de múltiples condicionantes. El estar bien o mal alimentado no es garantía de que el niño aprenda o que tenga buen rendimiento. Otros factores, tanto de la dinámica institucional y áulica como del entorno familiar, también inciden en la atención y disposición de los niños en su aprendizaje. El partir de generalizaciones y presuposiciones —como las mencionadas— para planificar y ejecutar acciones que no contemplan la complejidad de los fenómenos plantea un dilema: se traza un programa cuyo éxito (la nutrición) no asegura el objetivo buscado para el aprendizaje.

Sobre este punto queda pendiente el estudio o la indagación directa de resultados actuales, dado que no se tuvo acceso a evaluaciones de impacto más recientes que la realizada por la CEPAL, presentada aquí. En ese análisis, ya se concluía que afianzar la nutrición no asegura la asistencia al establecimiento escolar o un mejor rendimiento de los niños beneficiarios del programa.

Una primera reflexión que se desprende del escrito es que la alimentación es, sin duda, una necesidad básica y que satisfacerla es fundamental para el crecimiento y el desarrollo de todos, pero esperar que la comida resuelva el problema del desinterés, la desconcentración o la falta de motivación para el aprendizaje es un error. Un niño puede estar ante el plato más apetitoso que se le haya servido y permanecer frente a él sintiendo su estómago cerrado y un nudo en la garganta. De allí que retomar el concepto de integralidad, pues somos tanto seres biológicos como sociales y culturales, se torna central. Mente y cuerpo están interrelacionados, por lo que el desarrollo biológico es fundamental, pero esto no garantiza el desarrollo cognitivo,

psicológico o social. La comida no es solo nutrición; comer es un signo social y un reflejo de los estados psicofísicos y emocionales de cada persona. La falta de apetito, así como el apetito voraz, por mencionar los extremos en el abanico de opciones, son indicios de estados psicofísicos que es pertinente observar, y, de tornarse recurrentes, cabe indagar cuál es la vivencia del niño al respecto. Aquí, nuevamente, la integralidad se manifiesta como el enfoque desde el cual intervenir, ya que estos comportamientos tienen causas y consecuencias en la salud/enfermedad del niño.

Respecto de las relaciones sociales en la familia o en un servicio, se considera que trabajar en la calidad del vínculo entre quien da el alimento y quien lo recibe es, muchas veces, el motor que es preciso activar para incentivar la participación del niño en su alimentación. Esta dimensión de proximidad y contacto entre quien tiene más experiencia o un saber competente y quien aún no lo transitó es factor de motivación en el aprendizaje, que ocurre en todos los planos de la vida: desde los primeros meses de vida hasta que el niño logra autonomía suficiente para acceder al alimento por sí mismo o para preparárselo.

La función educativa de la familia, la comunidad y la escuela en cuanto al desarrollo de la autonomía de los niños es una responsabilidad que no siempre es comprendida, compartida o complementaria. Asimismo, las relaciones entre el Estado (saber técnico-profesional) y la comunidad (saberes populares o tradicionales) suelen ser de confrontación, choque o resistencia más que de aceptación, entendimiento y complementariedad. El eje deja de ser el reconocimiento del aporte diferencial de cada uno para el crecimiento y el desarrollo de los niños y pasa a ser, en muchas ocasiones, anulación, indiferencia y sub- o sobreestimación.

En este punto, invito a recordar las situaciones presentadas en la introducción sobre las dinámicas sucedidas en tres comedores escolares y a pensarlas a la luz de la conceptualización aquí expuesta.

Comentarios a las situaciones presentadas

1. En la primera situación, el personal de cocina, tras observar el comportamiento de los niños en el comedor, tomó la decisión de modificar el menú. Este acto no surge del saber académico, sino de estar inmersos en el cotidiano de ese barrio, en esa escuela en particular. Es decir, es un saber emergente del territorio en el que trabajan y de conocer su dinámica en el día a día. Lo que funciona en una comunidad puede ser diferente de lo que funciona en otra. Cuando se trabaja en territorio, se es parte de su dinámica, se está allí todos los días interviniendo e interactuando, y es este saber particularizado el que interpela el saber generalizado y homogeneizante sobre lo que es mejor para cada niño en las escuelas. Esto nos anima a pensar en la práctica concreta: ¿sería posible complementar el saber técnico-profesional (Estado) con el saber de actores locales (comunidad-familias)? Asimismo, es interesante esta situación de comedor, porque plantea la posibilidad de dar un mayor grado de especificidad a los menús que cada escuela brinda. Desde la investigación académica, se puede formular la siguiente pregunta: los hábitos alimenticios de una población, ¿debieran ser iguales a los de otras, independientemente de pertenecer a contextos socioculturales diferentes? ¿Sería posible elaborar menús que respeten la diversidad cultural de cada territorio y que tengan similares aportes y porcentajes de nutrientes? O a la inversa: ¿de qué manera se podría introducir menús diferentes a los conocidos y tradicionales para un grupo o población sin que sean rechazados por desconocidos o por no gustarles?
2. Por un lado, es muy común que los padres de algunos sectores de la población les hagan los gustos a sus hijos cocinando (o comprando) su comida preferida. Sin embargo, en otros sectores, esta práctica no es elegida y, muchas veces, tampoco se tienen las posibilidades para satisfacer peticiones. Por otro lado, los servicios de alimentación, muchas veces, no consideran la predilección o el gusto de la población por determinados platos y más bien se espera que la adecuación nutricional a los alimentos o las bebidas sea sinónima de su gusto y pre-

ferencia. La situación planteada en el comedor escolar justamente coloca la pregunta: ¿es o esperamos que la adecuación nutricional a los alimentos sea sinónima de elección, de preferencia? ¿De qué manera un plato sano se vuelve sabroso? ¿Es la dimensión del saber comer, es la sensación del sabor de la comida, es la excepción a la regla o es una combinación de las tres lo que determinan la preferencia de un plato por sobre otro? Las respuestas de cada grupo o población a estas y otras preguntas que logremos construir dan información sobre su identidad. El estatus de los alimentos en la organización y el funcionamiento de un comedor remite tanto a los alimentos accesibles (economía) como a la consideración de si estos son buenos o malos. Por ejemplo, el plato más votado por los niños fue hamburguesas con papas fritas. El personal de cocina y el personal docente aceptaron y cumplieron lo prometido, previo planteo de sus consideraciones. Este plato se evalúa por los adultos como malo dadas sus características nutricionales, pero posible, ya que tiene bajo costo, es de fácil elaboración y de gran agrado de los niños, por lo cual se decidió servirlo. La semana de la comida preferida (no necesariamente comida saludable) fue o es recordada por los niños como un evento singular en la vida de la escuela: desde el aprendizaje de reconocer el propio gusto, elegir, proponer, votar y aceptar resultados hasta la vivencia de ver concretado un proyecto con el involucramiento de todo el centro escolar. La actividad, además de ser un modo creativo de disponer de los recursos económicos excedentes, generó cohesión en la dinámica escolar y la alimentación cobró función de identidad individual y grupal. Se le agrega a esto que existen muchos mecanismos mediante los cuales el estatus social se afirma con la comida, desde el prestigio otorgado a ciertos alimentos hasta su forma de servirlos o la preparación de platos caseros que exigen mucho tiempo para su elaboración. En este sentido, en nuestra sociedad de consumo, la posibilidad de elegir es ampliamente valorada y la imposibilidad de hacerlo es considerada, muchas veces, de un modo negativo.²⁴ Aquí se generó la oportunidad de elegir.

24 Elegir qué, cuándo y dónde comer afirma una posición social diferencial en la sociedad, por lo que, quizá, muchas veces, la

Experiencias como la realizada en este comedor escolar invitan a tener en cuenta las posibilidades de replicarlas en otros centros, porque comer es, esencialmente, una actividad social y porque los resultados obtenidos, en este caso, desbordaron las expectativas. El acto de comer se vivenció como una actividad que trascendió la satisfacción de una necesidad básica, que se convirtió en una actividad integral e integradora y que cobró una función de identidad individual y grupal.

3. En la situación descrita en último lugar, se relató la propuesta de parte de una escuela a las familias de los niños para participar de la alimentación. Se convocó a traer comidas caseras para su venta en el recreo escolar, de modo de fomentar hábitos saludables, meriendas saludables. La actividad contó con la participación de muchas familias; sin embargo, el centro escolar decidió suspenderla. Este resultado motiva a pensar sobre los valores que —indirectamente— se transmitieron en esta situación y los efectos que pudo tener, tanto en los niños como los adultos o las familias. Es decir, ¿dar más trascendencia a las condiciones higiénicas en las que vive un sujeto es preferible a darle importancia a su participación en la educación? ¿En qué lugar quedó el esfuerzo de una familia con bajos recursos para cumplir con la solicitud de colaboración de la escuela y comprometerse con las propuestas educativas de dicho centro escolar? Y más allá de la situación en sí, también se puede pensar: ¿de qué forma la realidad socioeconómica y cultural permea la enseñanza y viceversa? ¿Con qué criterios explícitos/implícitos las escuelas promueven la participación de todas —o algunas— familias en la educación de sus hijos? ¿Cómo se puede trabajar con la realidad de muchas personas y grupos sin tratar de huirle al desafío? La realidad es cada vez menos parecida a lo deseable y también menos cercana a la que nosotros vivimos o queremos afrontar.

población más pobre utiliza el mismo mecanismo con el efecto de aumentar su autoestima, lo que crea la ilusión de libertad de elección. Un ejemplo complementario se encuentra en la sensación de disgusto o desagrado cuando la posibilidad de elegir está negada, como en la comida de los hospitales.

Resumen reflexivo

En este trabajo, se abordó la temática de la alimentación escolar desde un punto de vista de la Antropología del Cuerpo y la corporalidad y desde el concepto de salud integral en pro de señalar una dirección: ir hacia la integralidad en la alimentación escolar. Por un lado, a partir de tomar contacto con situaciones y vivencias emergentes del funcionamiento de tres comedores escolares, solo por el hecho de *estar ahí*, se reflexionó sobre ellas y se dejó interrogantes planteadas para su eventual profundización. Por otro lado, las situaciones descritas permitieron elaborar hipótesis con potencial de convertirse en posibles proyectos de investigación y de generar algunas modificaciones en las dinámicas de los comedores con nuevas intervenciones educativas. A lo largo de todo el texto, se destacó la función sociocultural de la alimentación: ¿por qué se come lo que se come?, ¿dónde se come lo que se come? y ¿con quién se come lo que se come? Estas son preguntas relevantes para un abordaje holístico e integral de la alimentación y pienso que podrían estar presentes al momento de trabajar en cualquier elaboración de dieta o menú nutricional.

La función del Estado, la familia, el mercado y la comunidad se expresan en el hecho de comer. La división de responsabilidades entre estos actores y el nivel de influencia en el desarrollo de la persona o del grupo no pueden estudiarse por separado. Implementar políticas sociales que desconozcan la tradición alimentaria de una población o que den por supuesto sus gustos y preferencias sin considerar el entramado cultural que las caracteriza tiende a fracasar. La alimentación es condición para el crecimiento de una persona; no obstante, no asegura su potencial desarrollo psicoemocional y social.

A modo de resumen, resalto los usos de la alimentación que se comentaron y analizaron en este texto:

- satisfacer el hambre;
- nutrir;
- iniciar relaciones afectivas y sociales;

- ser motivo de reuniones y actividades comunitarias;
- expresar amor, solidaridad y cariño;
- construir identidad grupal y sentido de pertenencia;
- significar estatus social;
- reforzar la autoestima y obtener reconocimiento;
- ser castigado o recompensado,
- prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades psicofísicas desde un punto de vista integral;
- ejercer poder político y económico;
- simbolizar experiencias sensitivas y emocionales,
- y significar riquezas.

Por último, me permito ahondar en dos aspectos en clave de propuestas: el comedor como espacio de integralidad y el quehacer técnico-profesional como entramado intelectual-corporal.

Resignificar el comedor escolar como un espacio de integralidad y salir del ayuno de corporalidad en que se encuentran

La operatividad de los comedores escolares parece estar más vinculada a una función asistencialista en un sentido compensatorio que a una explícitamente relacionada al proceso educativo que desarrolla la institución. El tiempo destinado al almuerzo es de alrededor de diez minutos y no alcanza los quince, ya que es necesario liberar rápidamente el espacio para que otros niños de la escuela ingresen al salón del comedor y entren en hora al salón de clase. Resulta evidente que la digestión no se produce de igual forma en una persona que come en un entorno agradable y en un clima sonoro tranquilo, donde tiene tiempo de saborear la comida que ingiere, que en otra que lo hace apuradamente o en un entorno de bullicio y, a veces, de gritos, sin darse cuenta siquiera de qué está comiendo. Propiciar un ambiente calmo dentro de las limitaciones y posibilidades que actualmente existen es tarea de los adultos. La responsabilidad en este aspecto podría ser compartida entre integrantes de la comisión de fomento,

las familias, la comunidad, el personal del comedor y los maestros que lo deseen.

Asimismo, una forma de resignificar el comedor como un espacio integral y no solo de satisfacción de la necesidad de alimento puede ser incorporar a los hábitos de higiene de manos y de dientes que se promueven otras dimensiones de la experiencia relacionadas a las percepciones sensoriales que provocan los alimentos y al hecho de almorzar con los compañeros.

Si reconocemos que los niños conocen el mundo a través de su capacidad sensorial, transmitirles la dimensión corporal inherente al mismo hecho, es decir, qué sonidos, sabores, olores, imágenes y sensaciones físicas provoca el contacto con tal o cual alimento y a qué sentimientos están asociados resulta un modo de completar la experiencia de la alimentación.

Respecto del hecho de compartir el almuerzo en la institución, es fundamental hacer notar que la función que pueden desempeñar los alimentos en la identidad individual y grupal puede ser, a veces, más importante que la de sobrevivencia, ya que comer es una actividad social.²⁵

¿Cómo se organiza un comedor? ¿Son grupos de hermanos los que se sientan a la mesa? ¿Son niños de igual edad o generación? ¿Se ordenan por orden de llegada, por clase o los más grandes cerca de los más pequeños? ¿Cada niño elige dónde y con quién sentarse? Que cada escuela pueda establecer criterios y variaciones para sentarse a la mesa no solo ordena y establece hábitos, sino que puede fomentar la diversidad y grados mayores de sociabilidad y solidaridad entre los niños de la escuela. Calendarizar los criterios y probar qué ordena y facilita la gestión del servicio son elementos que inciden para que el clima del comedor escolar se aproxime a un espacio integral.

25 Se conocen muchos ejemplos en los que las personas preferirían morir de hambre antes que aceptar comer alimentos desconocidos o no bien valorados por su cultura. Jesús Contreras señala varios de ellos; aquí mencionamos el siguiente: «¿Cuántos europeos hambrientos aceptarían comer lo que para los tuareg representa un manjar: ojos de cordero?» (Contreras, 1993: 11).

La escuela responde a exigencias y mandatos institucionales que no incluyen ni recursos humanos ni materiales para que estos planteamientos puedan desarrollarse. Esto es lo que afirma que la alimentación escolar no pueda ser vista dentro de una propuesta educativa y se la considere una política de tipo compensatoria. De hecho, los comedores escolares que incluyen láminas sobre aspectos que tienen que ver con la nutrición o la salud, imágenes sobre los alimentos, etcétera, responden a la actuación voluntaria de los maestros de cada centro. La labor del personal docente y de cocina no es reconocida en este punto. Dedicar más horas de las previstas en sus contratos para idear y adecuar el espacio comedor, así como para acompañar a los niños. Dichas tareas podrían ser pensadas desde un punto de vista integral con la intervención de otros técnicos y de actores locales. Esto requeriría aumentar los niveles de organización y participación de los referentes de los niños, lo que, aparentemente, no se podría lograr mediante el reconocimiento monetario. Estamos en un momento de la vida del país en el que tomar conciencia de la calidad de las relaciones humanas se torna central. De allí que recuperar y estimular todo aquello que genere sensibilidad y promueva vínculos de complementación e intercambio parece más que necesario, pues parece ser el camino de volver a entramar lazos y generar redes sociales.

El involucramiento técnico-profesional con la práctica

Las técnicas que utilizamos en nuestros respectivos ámbitos de trabajo, como la observación participante y los distintos tipos de entrevista, permiten observar lo que hacen los protagonistas-sujetos y también escuchar lo que dicen que hacen, por lo que ambos materiales son muy ricos para diagnosticar, analizar o intervenir, pero también insuficientes. El hecho de estar ahí, de estar con todos los sentidos atentos a lo que ocurre y nos ocurre en el ambiente de trabajo es un método de investigación basado en la corporalidad, el cual sugiere la necesidad de incluirnos desde nuestra totalidad y no solo desde el saber disciplinar o la función para la cual se nos haya contratado. Esta

totalidad es tanto reflexiva (intelectual) como no reflexiva (corporal) y no cabe privilegiar un aspecto sobre el otro, sino considerar ambos como aspectos interrelacionados e indisolubles, en una visión integrada y holística. De otra manera, significaría perpetuar, en los hechos, la dicotomía cartesiana de mente/cuerpo y otros dilemas de oposición como: yo/otros, persona/grupo y naturaleza/sociedad. Loïc Wacquant plantea esta necesidad como un «imperativo», si es que se considera cierto el planteo de Pierre Bourdieu respecto de que aprendemos con el cuerpo y que el orden social se inscribe en el cuerpo (Wacquant, 2006: 16).

Al decir de Silvia Citro (2003), este accionar del técnico genera «un desplazamiento ontológico», un ser en el mundo que sufre modificaciones en el contacto con la gente, o sea, provoca que ponga en juego otras experiencias y otras dimensiones de su estructura ontológica, incluida la corporal, para poder explorar y reflexionar sobre la práctica cultural.

Bibliografía

- CITRO, S. (2003), *Cuerpos significantes: una etnografía dialéctica con los toba takshik*, tesis de doctorado en Antropología, Universidad de Buenos Aires.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) (1997), Programa de Alimentación Escolar de Uruguay: su impacto nutricional y educacional [en línea], disponible en: <<http://hdl.handle.net/11362/31020>>.
- Consejo de Educación Inicial y Primaria (ceip) (2012), Programa de Alimentación Escolar [en línea], disponible en: <<http://www.ceip.edu.uy/programas/alimentacion-escolar>>.
- CONTRERAS, J. (1993), *Antropología de la alimentación*, Salamanca: Ed. Eudema.
- DESCARTES, R. (1995), *Discurso del método. Tratado de las pasiones del alma*, Barcelona: Ed. Planeta de Agostini.
- LE BRETON, D. (1990), *Antropología del cuerpo y modernidad*, Buenos Aires: Ed. Nueva Visión.
- MEERHOFF, G. (2012), *Grave. Aproximaciones para una experiencia total del cuerpo*, Montevideo: Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.
- Poder Legislativo (2013), Ley 19.140 Alimentación Saludable en los Centros de Enseñanza [en línea], Montevideo, disponible en: <<https://legislativo.parlamento.gub.uy/temporales/leytemp6549014.htm>>.
- REBELLATO, J. L. (1994), *La encrucijada de la ética*, Montevideo: Ed. Nordan.
- WACQUANT, L. (2006), *Entre las cuerdas. Cuadernos de un aprendiz de boxeador*, Buenos Aires: Ed. Siglo XXI.

PALABRAS FINALES

El gran desarrollo del conocimiento en los últimos años y los requerimientos, en todos los ámbitos, de una sociedad que afronta importantes procesos de cambio demandan a sus integrantes fuertes exigencias de renovación, actualización, capacitación y perfeccionamiento.

En 1994 la Universidad de la República crea, a propuesta de los egresados, el Programa de Educación Permanente, y desde 2012 lo abre a una educación para todos a lo largo de la vida.

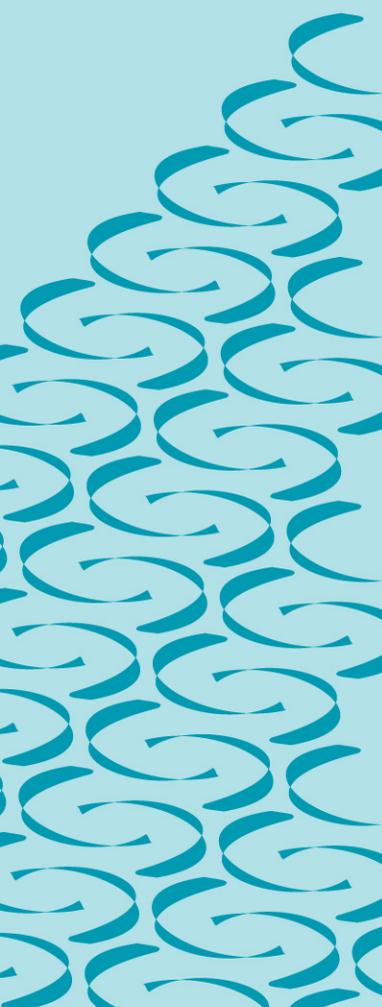
El Programa de Educación Permanente de la Universidad de la República tiene como principales objetivos realizar actividades dirigidas a mejorar la práctica profesional y laboral y generar instancias de formación en valores, en ciudadanía y en desarrollo cultural y democrático. Se puede acceder a más información sobre este a través del sitio web: <www.eduper.edu.uy>.

Por una parte, el Programa organiza una oferta estable, pero cambiante año a año, de actividades cortas de difusión cultural, actualización, perfeccionamiento, nivelación, reorientación, complementación curricular o especialización no formal para profesionales, trabajadores, empresarios o público en general. También se realizan cursos y actividades formativas a medida para grupos de profesionales, trabajadores, empresarios o público que así lo solicite.

Por otra parte, se propone fortalecer redes educativas que les faciliten a los interesados la reinserción educativa y la culminación de ciclos curriculares. También pretende favorecer la continuidad de acceso a actividades de capacita-

ción, ya sea en la Universidad de la República o en otras instituciones educativas.

La presente publicación ha sido financiada y gestionada a través de la convocatoria de la Comisión Sectorial de Educación Permanente (CSEP) para el Apoyo a la Publicación o Edición de Material Educativo como Producto de las Actividades de Educación Permanente. Esta Comisión efectúa un llamado anual a los servicios y dependencias universitarias interesadas en publicar contenidos de los cursos y actividades, tanto en soporte papel (libros e impresos) como digital (audiovisual o multimedia). De esta manera, la CSEP contribuye a incrementar la divulgación de contenidos generados en cursos y actividades del Programa de Educación Permanente.



SD

**ÁREA CIENCIAS
DE LA SALUD**

Este compilado reúne, de manera armoniosa, un conjunto de expresiones que recapitulan diversas formas de acercarnos a la complejidad de los alimentos y la alimentación en la infancia. Las visiones de cada disciplina dan al lector una noción de distintos aspectos, presentados sintética e inacabadamente. Durante la lectura, se aborda desde la composición química de los variados alimentos y los aspectos nutricionales básicos de la primera infancia hasta el rol afectivo de la alimentación, lo cultural de alimentarse y los discursos sobre los alimentos. Cada capítulo contribuye, desde la interdisciplinariedad, a comprender la temática y, aunque no se pretende la exhaustividad, logra dejar insumos para seguir apostando a la reflexión en las principales referencias adultas sobre las primeras etapas de la vida.

COEDITORES Y AUSPICIANTES DE LA PUBLICACIÓN



ISBN: 978-9974-0-1434-3



9 789974 014343