



UNIVERSIDAD DE CHILE

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA DE ANTROPOLOGIA.

MEMORIA PARA OPTAR AL TITULO DE ANTROPOLOGA SOCIAL

**“Alimentación y salud... aproximación antropológica a las representaciones
sociales en torno al problema de la obesidad”**

ALUMNA: Cecilia Andrea Navarro Rayo

PROFESOR GUIA: Daniel Quiroz Larrea

SANTIAGO – CHILE

2006

AGRADECIMIENTOS

A pesar de mi negativa a elaborar dedicatorias, por considerarlas cursis y banales. Quisiera aquí, utilizar unas pocas líneas para agradecer a todos aquellos que me apoyaron durante tan infranqueable tarea. Agradecer primero que todo a mi “tutora” y amiga Marcela Romo, que con infinita paciencia impidió me rendirme ante las adversidades. A mi hermano Javier en cuya constante curiosidad, encontré motivación para no dejar de sorprenderme por las más diversas creaciones humanas. A mis padres, quienes con incondicional amor soportaron me afectiva y monetaria mente durante tan larga espera. A Sixto, que con su inesperado amor, impulso me a retomar mis ambiciones.

A todos ellos, y cualquier otro que no haya sido mencionado

Gracias.

Cecilia Andrea Navarro Rayo.

“Your death could not kill my love for you”

INDICE

I. Introducción	Pág. 3-4
II. Contexto	Pág. 5-9
III. Problema y Objetivos de investigación	Pág. 10
IV. Marco teórico conceptual	Pág. 11 - 32
V. Metodología	Pág. 33 - 42
VI. Descripción del área y población de estudio	Pág. 43 - 47
VII. Resultados	Pág. 48 - 101
a. La representación social sobre alimentación	
b. La representación social y sus asociaciones simbólicas	
c. La representación biomédica sobre alimentación	
d. Similitudes y diferencias y en la representación	
VIII. Discusión	Pág. 102 - 108
IX. Bibliografía	Pág. 109 - 112
X. Anexos	Pág. 113 - ...

I. INTRODUCCION

Las impresiones, análisis e interpretaciones que se detallan a continuación, de la manera más sistemática y seria que nos ha sido posible, son el producto de un trabajo de investigación que tuvo su desarrollo entre fines del año 2004 y principios del 2005. Esta es resultado de una colaboración externa en el proyecto “Intervención Comunitaria en Nutrición y Actividad Física” llevada a cabo por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile en conjunto con el Instituto Nacional del Deporte (Chiledeportes), Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB), Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI), Ministerio de Educación (MINEDUC), Ministerio de Salud (MINSAL) y Fundación INTEGRA.

La tesis buscó desarrollar una aproximación antropológica hacia los saberes tradicionales sobre alimentación, por medio de la noción de representación social, en un intento por establecer la dinámica resultante del encuentro entre un conocimiento biomédico y los procedimientos cotidianos a través de los cuales damos forma e interpretación a una de las actividades más esenciales de la vida.

La motivación para tal emprendimiento surge de la actual preocupación por el progresivo aumento de la obesidad de la población en general y que ha implicado el incremento de sus enfermedades asociadas, así como el surgimiento de diferentes estrategias y comunicaciones que intentan hacerle frente. Por esta razón, el formato en que se ha decidido presentar los resultados, tiene en perspectiva que los principales destinatarios y usuarios de tales hallazgos

corresponden a los profesionales de la salud que deseen profundizar sus conocimientos en torno a dimensiones de la realidad social y médica habitualmente relegadas.

Los hallazgos aquí presentados nos permiten afirmar por una parte que sin bien perdura un saber tradicional respecto a la alimentación, este se encuentra en constante diálogo y reforzamiento con el conocimiento biomédico actual. Y por otra que las intervenciones implementadas bajo el marco de este último, son valoradas positivamente por sus receptores a pesar que se les cuestione por su falta de profundidad y adecuación a las nociones sobre alimentación manejadas por sus destinatarios.

II. CONTEXTO

En las últimas décadas los cambios políticos, sociales, económicos y culturales han ocurrido a una velocidad impresionante. El proceso de la globalización se ha intensificado. Las nuevas tecnologías, la borrosidad creciente de las fronteras, la apertura de los mercados, la liberalización de las economías nacionales, y la profundización de los procesos de integración social y económica, han creado nuevas exigencias para los países y el mundo entero.

Estos procesos tienen implicancias profundas para la salud de las poblaciones, las políticas de salud nacionales e internacionales, y de hecho, para la definición misma de lo que constituye la salud y sus determinantes. La movilidad creciente de las personas, de los bienes, y de los servicios acelera la transferencia de riesgos de salud entre las poblaciones. Al mismo tiempo, la relación entre la salud y el desarrollo social y económico es cada vez más imbricada y compleja. Más que nunca los problemas en torno a la pobreza, alimentación y salud requieren de análisis acabados sobre los contextos históricos, simbólicos y sociales bajo los cuales se inscriben.

Dentro de esta imbricada complejidad, el problema de la obesidad, tanto en su dimensión biológica, como social y psicológica, afecta a todos los grupos etarios y socioeconómicos, así como a sociedades industrializadas o en desarrollo.

Aunque siempre se ha pensado que la obesidad es un símbolo de riqueza y abundancia, suele ser un signo de nutrición no apropiada. A menudo encubre deficiencias del consumo de vitaminas y minerales. Según las poblaciones se van

desplazando del entorno rural al urbano, la alimentación cambia y los estilos de vida comienzan a ser más sedentarios. Las ciudades ofrecen mayor variedad de alimentos y a un menor coste. El trabajo de la ciudad generalmente requiere menor actividad física que el del campo. Como cada vez más mujeres trabajan, suelen tener menos tiempo para comprar y preparar una alimentación sana para el hogar. Si antes la alimentación se basaba en legumbres, cereales y raíces, ahora deja paso a otra alimentación más rica en grasas y azúcares.

La consecuencia es tristemente paradójica: países que todavía siguen luchando por alimentar a parte de su población, comienzan a enfrentarse con los costes del tratamiento de la obesidad y de las enfermedades crónicas graves asociadas a ella. “Según las economías de los países se van desarrollando, necesitan educar a su población acerca del consumo de una alimentación adecuada, para evitar lo que puede llegar a ser una enorme carga económica y social en los próximos 15 ó 20 años”. (Uauy, R et al. 2001)

Por ello, desde 1990 la Organización Mundial de la Salud (OMS) comenzó a realizar una serie de consultas expertas y técnicas así como campañas de conciencia pública con miras a sensibilizar a gobernadores, socios del sector privado, a los profesionales médicos y público en general, entendiendo la obesidad como una enfermedad predominantemente social y medioambiental, ante la cual se deben desarrollar estrategias que hagan más fácil la elección de estilos de vida saludable.

SITUACIÓN NACIONAL

Chile logró una significativa reducción de la pobreza y de la indigencia durante los años noventa. Durante ese período, en el país se realizó un amplio conjunto de programas sociales, especialmente en materia de salud y nutrición, orientados a mejorar la calidad de vida de los hogares, en particular de los hogares pobres.

En las dos últimas décadas ha pasado de un país con altas tasas de desnutrición y bajas tasas de obesidad, a prácticamente erradicar la desnutrición y tener altas tasas de obesidad en todos los grupos etáreos. “La alta prevalencia de desnutrición infantil en menores de 6 años observada en la década de los setenta (15,5 por ciento en 1975), se redujo a menos del 1 por ciento en 1995. Esta disminución en el déficit nutricional ha sido atribuida a la existencia de importantes programas sociales de suplementación alimentaria proporcionada por el Estado a aproximadamente el 70 por ciento de la población y “a un marcado progreso en educación, a la disponibilidad de agua potable y alcantarillado y, más recientemente, a una disminución de las cifras de desempleo y a una mejor situación económica general”. (Albala C, Vio F, Kain, J, Uauy R. 2002)

Sin embargo, esta mejor situación socioeconómica y de modernización de la sociedad ha llevado a un aumento del consumo de alimentos de alta densidad energética y a un alarmante aumento del sedentarismo. Estas son probablemente las principales razones de la duplicación de las tasas de obesidad en preescolares y escolares durante la pasada década, pues “aunque es indiscutible el efecto positivo de los programas de alimentación complementaria en la reducción de la

desnutrición, también es posible que, una vez corregido el problema de la desnutrición, dichos programas hayan tenido alguna repercusión en el aumento de las cifras de obesidad, especialmente en los niños preescolares de nivel socioeconómico bajo y medio bajo”.(Montoya, P. 2000)

Debido a esto, la lucha contra los factores de riesgo se ha convertido en un objetivo de los sistemas de enseñanza escolar, en los lugares de trabajo, en regiones y comunidades pequeñas. El Ministerio de Salud inició en 1998 el Plan Nacional de Promoción de la Salud, con metas propuestas para el año 2000 en una primera fase, las que luego se ampliaron con vistas al 2010. Estas metas contemplan, entre otras, disminuir la prevalencia de sedentarismo en la población de 15 años o más en 7 puntos porcentuales (de 91 a 84%), disminuir la prevalencia de obesidad en 3 puntos porcentuales en pre escolares y en 4 puntos porcentuales en escolares de 1º año y embarazadas. Para ello ha formulado un conjunto de estrategias a nivel nacional y local entre las que se encuentran políticas públicas específicas, de comunicación social, educación y desarrollo de recursos humanos, así como de participación social y organización comunitaria, junto a la reformulación de los modelos de atención en salud. Si las políticas de promoción de la salud tienen éxito, se espera que los cambios positivos en los estilos de vida se traduzcan en una mayor expectativa de vida saludable.

La siguiente investigación, haciendo caso a estas consideraciones, tiene como pretensión general fomentar la inserción de científicos sociales que ofrezcan perspectivas y herramientas no convencionales para el tratamiento de

problemáticas relacionadas con la salud. Por ello, busca lograr una aproximación a las representaciones sociales sobre la alimentación que maneja un grupo de apoderados participantes en el proyecto ICENAF, a fin de establecer si estas prevalecen o no ante los conocimientos biomédicos entregados por el proyecto, en un esfuerzo por contribuir al mejoramiento de tales iniciativas y comprender de la manera más global posible los más variados aspectos que hoy día, condicionan la alimentación humana.

III. PROBLEMA DE INVESTIGACION

- ❖ ¿Prevalcen las representaciones sociales sobre alimentación y salud, sobre los conocimientos (biomédicos) entregados por un programa de intervención?

IV. OBJETIVOS

GENERAL:

- ❖ Conocer las dinámicas de interacción entre las representaciones de la alimentación tradicional y las representaciones de alimentación biomédica en familias de párvulos participantes en el proyecto de Intervención Comunitaria en Nutrición y Actividad Física (ICENAF) del Instituto de Nutrición y Tecnología (INTA) de la Universidad de Chile.

ESPECÍFICOS:

- ❖ Describir las representaciones sociales sobre alimentación de la población estudiada.
- ❖ Describir los conocimientos biomédicos sobre alimentación entregados a la población estudiada.
- ❖ Identificar y caracterizar cómo se produce el encuentro entre ambos cuerpos de conocimiento.

V. MARCO TEORICO CONCEPTUAL

Desde hace bastantes décadas, el estudio de la alimentación humana ha sido objeto de interés para diferentes investigadores. Ciencias como la nutrición, la medicina, la historia, la psicología, la economía, la biología o la antropología han marcado, a través de enfoques a menudo unidisciplinarios, las principales tendencias de la investigación sobre alimentación.

Los diversos enfoques se pueden agrupar, no obstante, en dos formas diferentes de aproximarse al estudio de la alimentación. Las denominadas ciencias exactas, tales como la nutrición o la fisiología, han aplicado principios y metodologías a menudo de forma reduccionista invocando determinismos y funcionalidades biológicas, genéticas o fisiológicas a cada práctica alimentaria y asociando una función epistemológicamente sólida a cada rasgo cultural. Por su parte, las ciencias humanas y sociales han insistido en lo contrario, en el hecho de que la alimentación humana incluye una dimensión imaginaria, simbólica y social, ofreciendo también aproximaciones que han postulado explícita o implícitamente la autonomía de lo social con respecto a las influencias biológicas.

La **investigación nutricional**, basándose en métodos provenientes de las ciencias naturales, siempre se ha enfocado en los factores biológicos que inciden en la regulación del apetito, en la medición de las ingestas calóricas, y en los procesos metabólicos y digestivos determinados genéticamente. En tanto que, desde las **ciencias sociales**, los principales enfoques analíticos se han centrado

en “la experiencia del ser y la manera en que vivimos y pensamos nuestro cuerpo, los significados simbólicos por medio de los cuales los límites de la clase social, la afiliación religiosa, el género y el ciclo de vida se expresan y como el campo político por medio del cual el control del cuerpo es establecido en el comportamiento dietético individual así como por la formulación de recomendaciones dietéticas”. (Kristensen, ST. 2000)

Es en esta última vertiente donde podemos hallar 2 de los más tradicionales enfoques antropológicos sobre la alimentación: **Antropología Nutricional** y **Antropología de la alimentación**. La primera de ellas, se caracteriza por combinar las perspectivas culturales y biológicas, en un esfuerzo por “integrar los estudios del comportamiento humano y de la organización social con aquellos del estado nutricional, requerimientos de nutrientes y crecimiento” (Quandt, SA. 1994) adoptando para ellos elementos de la teoría ecológica y de la teoría evolutiva, que la transforman en una aproximación biocultural. La segunda, enfatiza la comprensión y análisis de las costumbres alimenticias por medio de aproximaciones que se centran en las manifestaciones simbólicas, valóricas y sociales que explican y determinan la selección de los alimentos.

En nuestro país, dichas líneas de investigación han sido desarrolladas principalmente por los trabajos de Sonia Montecinos, quien inspirada en el paradigma estructuralista y la antropología culinaria ha dedicado su investigación hacia el develamiento de las estructuras de cuisine y cocina y sus vínculos con las relaciones de género y las identidades locales, dentro de las que se engarzan

el estudio de Catalina Ivanovic sobre la "Nueva cocina Chilena: Culinaria e Identidad" y el de Isabel Aguilera " Cocinando identidades: genero, clase y etnia en los sistemas alimentarios de Pitrufulquen", así como trabajos sobre cocina mestiza y mapuche.

Sobre esto último , también es destacable la investigación de Rodrigo Valenzuela, "El sistema Culinario Mapuche: Una Aproximación Estructural" en la que se da cuenta sobre la relación entre lenguaje y cocina, además de un detallado análisis de las maneras que tienen los sujetos para relacionar los alimentos, sosteniendo finalmente que dentro de la cultura mapuche tiene especial importancia el tema sacrificial, así como las oposiciones entre presencia/ ausencia, liquido / sólido/, dentro / fuera, frío / caliente etc.. Por otra parte, la tesis realizada por Luis Campos "Lo culinario en los Huaipiches: Un estudio sobre alimentación y gustos" en que se analiza la realidad culinaria desde la dimensión ritual que enfatiza la construcción del gusto a partir de categorías económicas, políticas y jurídicas que le confieren el estatuto de hecho social total. Y la investigación realizada por Jaime Soto y Edith Quilapi sobre "Factores socioculturales y alimentación: estudio del nivel de conocimientos alimentario-nutricionales en 11 ex-reducciones mapuche de la IX y X región".

Sin embargo, dado que nuestra investigación ha sido motivada por un problema de salud en que las intervenciones médicas no han tenido los resultados esperados, se nos hizo requisito tomar distancia de ese predominante análisis estructural visualizado en las investigaciones antropológicas previas y adoptar

una panorámica mas cercana a la etnometodología y la antropología médica, puesto que lo que nos interesa es develar los significados compartidos entre una representación que llamamos biomédica y otra considerada “popular”, que cuenta con sus propios modelos para clasificar y explicar lo que entiende por alimentación y sus dimensiones asociadas.

En otras palabras, la investigación que se plantea para esta tesis, se aleja del anterior formato, en el sentido que al requerir la búsqueda de un contraste entre el universo simbólico de la medicina y el universo simbólico popular de la población en estudio, nos incentivó a enfatizar las relaciones y lógicas culturales en torno a la alimentación- y la salud-, que posibilitan la permanencia de un saber popular que se niega a ser colonizado por un saber ordenado “científicamente” pero que ha relegado el “poder” cotidiano de una forma de hacer-pensar. Esto último a nuestro parecer posee mayor relevancia, puesto que no subdivide ni jerarquiza las distintas dimensiones de realidad que sirven para hablar de la obesidad y uno de sus principales “tratamientos” como la alimentación, la cual no sólo poseería una cualidad curativa, sino que también sirve para significar y dar contenido a importantes relaciones sociales.

Por lo anterior, hemos decidido abordar la problemática anteriormente expuesta, a través de la teoría de representación social, pues esta se nos presentaba como la explicación más plausible para dar cuenta de aquella dinámica de relaciones y lógicas que son puestas en juego – por los distintos sujetos- para dar sentido y

explicación a una temática que en nuestra opinión desborda lo estrictamente médico.

Esto último nos impele a destacar que estaremos trabajando bajo la premisa que nos hace considerar a la **antropología de la alimentación** como un enfoque que nos permitirá comprender las representaciones populares como la particular forma en que los sistemas de valores y creencias de la sociedad en general, se hacen manifiestos dentro del particular proceso utilizado por los sujetos en estudio, para categorizar las comidas y situaciones de alimentación.

Este enfoque, nos lleva a enfatizar que no consideraremos la alimentación como un asunto de nutrición eficiente u deficiente, tal como la ciencia nutricional lo ha hecho por años, si no que más bien nos incentiva a visualizarla como un complejo y dinámico sistema de ordenamiento sociocultural dentro del cual se ponen en juego valores, creencias, símbolos, normas y representaciones sociales; ya que a muchos de los elementos de la naturaleza que potencialmente podrían ser considerados alimento, se les aplican procedimientos de clasificación que se encuentran mediados por diferentes discursos, prácticas y relaciones que a través de la historia han transformado la simbología y uso del alimento en las diferentes épocas y culturas.

Como lo destaca Patricia Montoya Sáez,

“La alimentación es un aspecto de la vida que sirve, a nivel social, para crear relaciones del hombre con el hombre, con sus divinidades y con el entorno

natural. Cada cultura va a definir lo que es o no válido como alimento, condicionando así su utilización más allá de su disponibilidad. Debido al papel central del alimento en el día a día, y más en concreto en las relaciones sociales, las creencias y las prácticas de alimentación son difíciles de cambiar, aún cuando interfieren con una correcta nutrición".(Montoya, P. 2000.)

Según Porzecanski el alimento compartido ha constituido universalmente la expresión de ciertos tipos de sociabilidad y comunión. Durante bastante tiempo el momento de la comida familiar era el espacio de intimidad que se compartía sólo con aquellos con que se convivía y con quienes se enfrentaban problemas en común, y ha significado una suerte de "comunión simbólica" que reforzaba la identidad del linaje y ligaba estrechamente a distintas generaciones a una misma tradición de costumbres.

De este modo, la alimentación será considerada una de las tantas representaciones sociales a que cada época, cada cultura, recurre para enfrentarse a los acontecimientos diarios o bien para instituir saberes, valores, bienes, que contribuyen a mantener un estado de cosas, su dirección y límites. Se trata más bien de una construcción social e histórica que en la perspectiva de Jodelet "... designa una forma de conocimiento específico, el saber del sentido común, cuyos contenidos manifiestan la operación de procesos generativos y funcionales marcados socialmente (...) las representaciones sociales son modalidades de pensamiento práctico orientadas hacia la comunicación, la comprensión y el dominio del ambiente social, material e ideal. Como tales, presentan características específicas en el plano de la organización de los

contenidos de las operaciones mentales y de la lógica". (Jodelet, D en Moscovici, S. 1995)

De acuerdo a Mara Viveros, estas constituirían "un puente entre el mundo individual y social" que permitiría comprender la interpretación social y particular de las cosas, no como una simple acumulación de creencias, sino como un proceso de construcción que puede tener sus bases en la herencia cultural, que va incorporando resultado de las propias experiencias y reflexiones y adaptándose, en la medida de lo posible, a las condiciones de vida y los límites materiales. "Las representaciones sociales, como sistemas de interpretación que rigen nuestra relación con el mundo y con los otros, orientan y organizan las conductas y comunicaciones sociales. Intervienen en procesos tan variados como la difusión y asimilación de conocimientos, la definición de identidades personales y sociales y las transformaciones sociales". (Viveros, M. 1993)

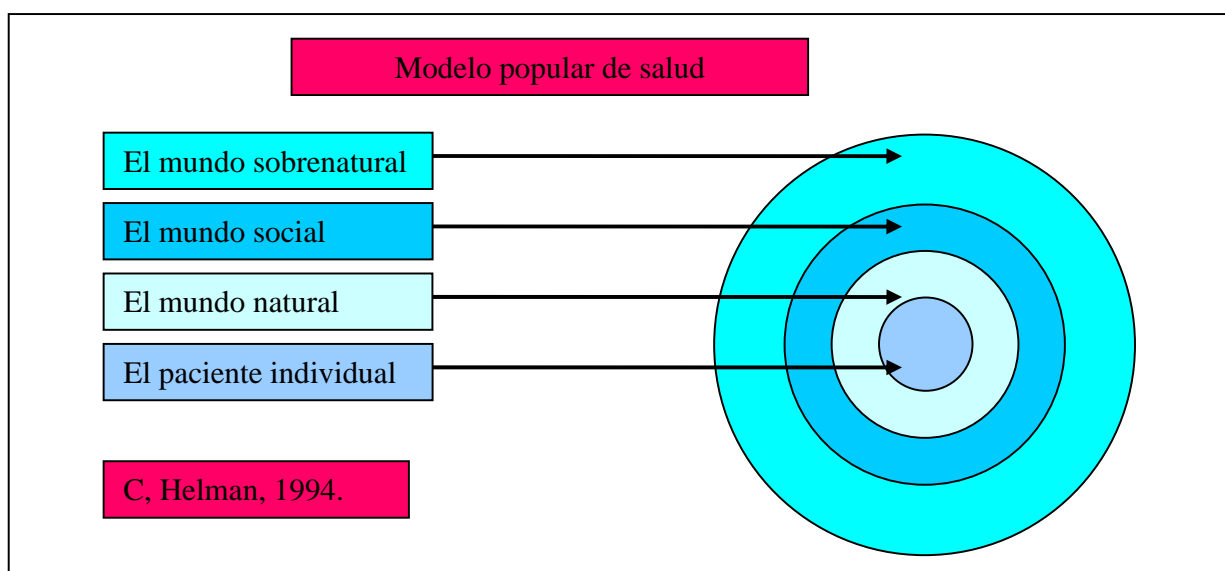
Una representación corresponde a un acto de pensamiento por el cual un sujeto se pone en relación con un objeto, ya sea material, imaginario o mítico, por ello es una herramienta válida por medio de la cual acercarnos a las conceptualizaciones y pautas que rigen la vida cotidiana.

Con respecto a las representaciones entorno a la salud, es necesario destacar que estas forman parte de un más amplio universo sobre el origen de la mala suerte en general. Ellas también están basadas en representaciones sobre la estructura y funcionamiento del cuerpo, definiciones sobre el proceso de salud – enfermedad,

fuerzas o agentes que sirven para trasfórmala, así como por los medios a través de los cuales se produce su diagnóstico y apropiado tratamiento.

En general, estos modelos populares, posicionan la enfermedad dentro de 4 principales categorías que son a saber: el paciente individual, el mundo natural, el mundo social y el mundo sobrenatural. (Ver cuadro N °1)

Cuadro N° 1: Modelo popular de salud



Aquellas que centran el origen de la salud-enfermedad en el individuo, generalmente relacionan el mal funcionamiento del cuerpo con cambios en la dieta o el comportamiento y por tanto, atribuyen la responsabilidad del proceso sobre el paciente. Este modelo es especialmente común en el mundo occidental, donde la enfermedad es recurrentemente asociada a descuidos sobre la dieta,

higiene, estilos de vida u actividad física, por lo cual se aplica a condiciones como la obesidad, el alcoholismo o sida.

El modelo es también ampliamente usado para explicar factores relacionados con el cuerpo pero que escapan al control del individuo, dentro de los que se incluyen nociones sobre la vulnerabilidad personal, tanto psicológicas (tipo de persona), como físicas (resistencia, debilidad) u hereditarias (enfermedades transmitidas genéticamente).

Por su parte, en las etiologías que culpan al mundo natural del origen de las enfermedades, es frecuente encontrar la atribución de las dolencias a ciertas condiciones climáticas, como el exceso de frío o calor o incluso desastres naturales como ciclones o tormentas. Aquí también es dable mencionar las supuestas influencias que la luna, la posición de los planetas o los signos zodiacales tienen en la constitución de una situación o personalidad saludable.

Las teorías centradas en el mundo social en cambio, son aquellas donde las culpas por ciertas condiciones de salud-enfermedad son producto de las relaciones interpersonales, por lo que son mayormente imputadas a la acción de otros. Aquí debemos incluir las nociones que incluyen referencias a brujería, hechicería u “mal de ojo”, particularmente comunes en África y el Caribe.

Dicha etiología social de la enfermedad también incluye reseñas a lesiones físicas producidas por intoxicaciones o situaciones de guerra y aquellas que posicionan la

enfermedad como surgida del conflicto entre esposos, familiares, amigos u compañeros de trabajo.

Por último tenemos las nociones donde la enfermedad es adscrita a la acción de entidades supernaturales, como dioses u espíritus ancestrales. Bajo estas consideraciones, la enfermedad tiende a ser interpretada como castigo divino ante comportamientos inmorales o intervención caprichosa de un ser no humano.

Todos estos usos son los que se podrían observar por ejemplo, en el estudio sobre representación social de Mara Viveros sobre los discursos y prácticas terapéuticas de los habitantes de villeta, Cundinamarca, dónde las enfermedades son descritas a partir de causas endógenas - cómo los desequilibrios térmicos del cuerpo, que son producto de exponerse demasiado al frío o al calor , así cómo por factores exógenos, donde la enfermedad es atribuida a las condiciones de vivienda, la imposibilidad de comer de manera equilibrada, la rudeza del trabajo del campo y también mediante causas sobrenaturales (tanto exógenas como endógenas) entre las que se cuentan la influencia de malos espíritus, el mal de ojo, la brujería y el castigo divino, considerado cómo sanción ante la trasgresión de preceptos morales y religiosos.

Otra concepción en la que podemos observar cierta asociación de la enfermedad y el mundo natural es la que aun vigente en el mundo Mapuche en cuanto a que consideran a la enfermedad con un “desequilibrio del ecosistema humano mucho más complejo que el biomédico en el cual han de intervenir patrones psicológicos,

sociales y culturales” (Flores, R 2004). Cuyo tratamiento requiere prácticas terapéuticas que incluyen el uso de cirugía en la curación de heridas y fracturas, vaciamiento de abscesos, hiervas y aguas termales. Además de rituales y rogativas que obedecen a complejas normas culturales.

Estos y otros ejemplos, son el complejo producto de conocimientos, saberes, y experiencias que pueden servir de guía y orientación de las prácticas en atención y cuidado de las personas. En ese sentido, su relación con la alimentación está dado por el uso que se les puede dar como marco para establecer lo que es sano o no, comestible o no.

Las cuales, al ayudar a determinar cómo se come habitualmente, las horas del día y de la noche en que se come, qué tipos de comidas se consume cotidianamente, en qué ocasiones y con quién, convierten a **la alimentación** en un proceso mucho más amplio que el mero evento que consiste en obtener del entorno una serie de productos, naturales o transformados, que conocemos con el nombre de alimentos, en un proceso de selección de los mismos en el que influyen factores biológicos (incluidas la experiencias sensoriales) y ecológicos, (disponibilidad ambiental y tecnológica), condicionantes políticas, ideológicas y culturales.

CONDICIONANTES BÁSICOS

Dentro de los condicionantes **biológicos**, se encuentra el hecho de que los seres humanos se distinguen anatómica y fisiológicamente del resto de los seres vivos,

debido a su particular composición dental y del sistema digestivo, de lo cual se deriva la gran variedad de alimentos que pueden ingerir en su dieta y en consecuencia su gran aptitud para adaptarse a condiciones fluctuantes que le otorgan su calidad de omnívoro y que constituye la base por la cual se puede explicar el encuentro de asentamientos humanos en muy diversos ecosistemas.

Por otra parte, el hecho de que un alimento caiga o no dentro de la categoría de aquellos que la sociedad considera como consumibles, está también condicionado por las **experiencias sensoriales** que provoca: en cuanto a su aspecto, así como su olor, su gusto, su textura e incluso el ruido que puede hacer. Rechazaríamos inmediatamente un bistec que presentara un color verdoso, una manzana muy harinosa, o papas fritas poco crujientes.

Dentro de los **aspectos ecológicos**, la topografía (forma y dimensiones del terreno) puede llegar a ser determinante, en tanto que también impone limitaciones en el uso de determinados métodos de cocina y, en consecuencia, en ciertos alimentos. Por ejemplo, los cereales y las leguminosas no son muy usuales en las regiones montañosas a causa del mayor tiempo que requiere su preparación puesto que el agua tarda más en hervir en altura que al nivel de mar. El problema es mayor todavía si existe escasez de combustible. Precisamente esa circunstancia puede explicar determinadas costumbres relativas a las formas de preparar y cocinar los alimentos. Así, la tradición asiática de picar y sofreír los alimentos se desarrolló en regiones muy superpobladas y a la vez deforestadas, es decir, se encuentra relacionada con la escasez de materias combustibles.

Otro tipo de escasez determinada por el entorno que puede afectar a la elección de los alimentos y a las relaciones sociales que rodean la comida es la de **carácter estacional**. El racionamiento de los alimentos -la reducción de dos a una comida por día, por ejemplo- puede empezar inmediatamente después de la cosecha y de un período festivo y afecta el ritmo del consumo de granos, las relaciones de distribución de los alimentos y el estatus nutricional durante el ciclo anual. “La flexibilidad con la que las obligaciones de hospitalidad se contraen a medida que decrece la oferta de alimentos ha sido documentada en diferentes estudios, señalando que la cooperación social aumenta a medida que las disponibilidades de los recursos pasan de una situación desesperada a una situación más holgada”. (Richards 1939 y Firth 1959, en Messer 1984)

Entre los **factores económicos** encontramos actualmente que cada vez más los sistemas alimentarios se encuentran sujetos a las exigencias que marca la economía capitalista; esto incluye la industrialización del sector agroalimentario, direccionalidad de las producciones, concentración de la producción en empresas multinacionales, intervenciones gubernamentales, ampliación de los medios de transporte o las redes de distribución.

En el ámbito **político**, en tanto, se encuentran las campañas promovidas por los departamentos de Salud Pública de las diferentes administraciones y asociaciones médicas, a través de las cuales se da soporte al consumo de alimentos específicos o a la modificación de hábitos adquiridos.

No obstante esto, uno de los más fuertes elementos a que está sujeto el comportamiento alimentario son el conjunto de creencias y valores que circulan en cualquier cultura y grupo social, y que determinan aquellos alimentos que son objeto de tabú o no. “En todos los pueblos o culturas las elecciones alimentarias están condicionadas muy a menudo por un conjunto de creencias y prohibiciones de diverso tipo y alcance, como pueden ser las religiosas o las concepciones dietéticas. En general, este tipo de valores se refieren a lo que se considera que es bueno o malo para el cuerpo para la salud o para el alma”. (Contreras, J. 1993)

Y es sobre estos, en que en nuestra opinión, recae el mayor peso sobre el éxito o fracaso que las intervenciones médicas atribuyen a su accionar, pues el vasto trabajo de campo antropológico, ya desde antaño ha podido documentar los diversos usos, significado y funciones que las distintas mitologías, mundos mágico- religioso y otros ordenamientos simbólicos han plasmado en los más relevantes procesos de la modelación de patrones y clasificaciones alimentarias.

ASPECTOS CULTURALES DE ALIMENTACIÓN

En una gran parte de las sociedades, la tradición o una mitología oral u escrita, determina el lugar del ser humano en el universo, las relaciones con los reinos animal o vegetal y, generalmente, los alimentos fundamentales que corresponden a cada uno de los diferentes grupos de la sociedad. “Así, los hindúes no consumen carne de vaca porque ésta es un animal sagrado (ocupa un lugar clave en la trasmigración de las almas, es símbolo de la maternidad y se la venera como a una diosa), además de reportarles en vida un cómputo de beneficios materiales; los judíos, por su parte, preparan su comida siguiendo rigurosas normas en cuanto

a qué comer, cuándo y cómo prepararlo. Entre ellos, el consumo de carne de cerdo está prohibido al proceder de un animal no comestible según la recta clasificación de las especies que aparece en los libros sagrados de los judíos”. (Fernández-Trujillo J. 2003)

Ya desde el pasado indígena, la medicina popular recoge la tradición de curar a través de determinados alimentos preparados en determinadas maneras. Gran parte de los vegetales que se usan en la condimentación, formaron antes parte de la medicina popular que llega a occidente a través de la expansión y mezcla de diversas culturas. (Porzecanski, 1994)

Sin embargo, también la disponibilidad, el coste, el sabor, la familiaridad y relaciones sociales son elementos importantes que determinan el consumo de uno u otro alimento. Fischler nos muestra una serie de ejemplos bien conocidos de animales que de forma habitual son consumidos por los grupos humanos en diversas partes del mundo, mientras que en otras, las mismas especies son concebidas como no comestibles.

“En Francia no se suelen consumir insectos, ni ratones, ni perros, tampoco zorros, tejones o hurones, mientras que se regalan regularmente toda clase de comidas que provocan el rechazo en otras culturas: caracoles, carne de caballo, ranas, ostras vivas, callos, cabeza de ternera, sesos de cordero, riñones, mollejas, manitas de cerdo, etcétera. Que los franceses puedan consumir conejo puede provocar repulsión a sus vecinos británicos; que se coman quesos de olor penetrante disgusta, a buen seguro, a millones de asiáticos, mientras que estos últimos se comen un fruto, el durian, que a nuestra nariz europea le recuerda al olor fecal”. (Fischler, 1995 en Fernández-Trujillo J. 2003)

Las teorías de cultura alimenticia y modernidad muestran en este nivel que el valor del alimento y las comidas concebidas como sustancias ha decrecido generalmente, mientras que al mismo tiempo su valor simbólico se ha incrementado. De acuerdo a Roland Barthes, los significados asociados al alimento y las comidas se han expandido en el curso de la modernización, haciendo que el valor como signo se le haya atribuido mayor importancia que ha su valor nutricional” (Kristensen, ST. 2000). Mientras en el pasado, el alimento fue utilizado como marca de celebraciones específicas, actualmente es usado en diversos contextos sociales, incluidos el trabajo, el deporte, los logros personales y la recreación.

George Simmel, en su ya clásico análisis de la “comida civilizada” nos muestra cómo tales comidas son enmantadas de prohibiciones y reglas que apuntan a elevar su valor fisiológicamente primitivo a un nivel de significancia social.

“A partir de esta, el natural carácter de alimentarse, es conquistado por la introducción de patrones recurrentes y demandas ascéticas, así como por un amplio rango de prescripciones y proscripciones relacionadas al dónde, cuándo y qué debe ser comido”. (Simmel, G. 1993)

En esa misma línea es que Bordieu ha mostrado cuan diferente son los esquemas que gobiernan la actividad física del comer. Mientras la manera masculina de comer es relacionada a la idea de un cuerpo vigoroso, grande y fuerte, comandada por necesidades brutas; el modo femenino es caracterizado siempre como moderado y dejando de lado sus propias necesidades.

“Un estudio reciente, confirma parcialmente que los hombres y las mujeres ofrecen diferentes razones para terminar una comida. Una encuesta a población estudiantil en los Estados Unidos, tanto a mujeres como hombres estableció que ellos dejaban de comer cuando se sentían satisfechos, sin embargo, un 55% ofreció razones adicionales para hacerlo. Las mujeres argumentaron principalmente, razones hedonistas, tales como parar de comer cuando la comida ya no sabe bien, mientras que los hombres se refirieron, más a menudo, a condiciones externas tales como el hecho de que no hubiese más comida”. (Zylan, 1996 en Kristensen, ST .2000)

Por su parte, Fischler, ha enfatizado, que la selección y consumo de un alimento no puede ser entendida por el simple uso de los parámetros de la ciencia nutricional, tales como las necesidades fisiológicas, los factores perceptivos y cognitivos (vistos como independientes a la práctica social y a los significados sociales), los valores nutricionales y las cualidades sensoriales del alimento; sino que se deben observar las preferencias alimenticias culturalmente especificadas, así como las clases sociales, el género y las edades implicadas. Para él, “la distinción entre factores biológicos y culturales es más teórica que real, en cuanto que las reglas sociales y significados culturales relacionados al alimento son internalizados e inscritos en nuestras preferencias de gustos y en el proceso metabólico que ocurre en nuestro organismo, así como en la regulación de nuestro apetito”. (Fischler, C. 1998 en Kristensen, ST. 2000)

En las sociedades modernas, el ofrecer una comida supone códigos de conducta que sutilmente transmiten mensajes complejos. La elección y modo de preparación de los alimentos buscan imprimir diversas y determinadas impresiones en los invitados, relacionadas con la cercanía o distancia de las relaciones sociales imbricadas. Del mismo modo, reflejan diversas modalidades de las relaciones

sociales; hay países donde la llegada de un nuevo vecino se “celebra” invitándole un café o un té, los encuentros entre conocidos casuales en reuniones nocturnas con copas, mientras que los amigos personales son invitados a comidas completas, cuestión que refleja los grado de cercanía o lejanía en la interacción social.

CLASIFICACIONES

Concomitantemente a esta cercanía u lejanía social es que todas las sociedades humanas han investido a las diversas comidas y alimentos con valores, creencias y significados que expresan la herencia y organización social misma a través de reglas más o menos implícitas que determinan lo que son alimentos deseables o indeseables.

En la ya clásica obra de Lévi Strauss, el origen de las maneras de mesa se plantea la preparación de los alimentos a partir de tres estados principales: lo crudo, lo cocido y lo podrido. Bajo este modelo, “Lo Cocido” es todo aquello “natural” sobre el cual se ha ejercido una transformación cultural, dentro de esta categoría se incluye lo que ha sido “Asado” y lo que ha sido “Hervido”, mientras que “Lo Podrido” es todo aquel material donde se ha evidenciado una transformación natural de lo “Crudo”. Esta clasificación, serviría, para expresar otras oposiciones de naturaleza tanto cosmológica como sociológica.

“En sociedades que subrayan las diferencias de status entre individuos o grupos, lo hervido evoca economía, ahorro, en tanto que lo asado es la prodigalidad, destrucción o pérdida de jugos. Lo hervido, entonces, aparece como de rango inferior a lo asado” (Porzecanski, T. 1994)

Marvin Harris, por su parte, sostiene que los alimentos que consumen y prefieren ciertas sociedades se deben a que ellos presentan una relación de costes y beneficios más favorables que aquellos alimentos que se evitan. Es en este sentido, bajo el cual se ha explicado la relación entre demografía y tipo de alimentación. Para él, “las cocinas más carnívoras están relacionadas con densidades de poblaciones bajas y una falta de necesidades de tierras para cultivo o de adecuación de estas para la agricultura. En cambio, las cocinas más herbívoras se asocian con poblaciones densas cuyo hábitat y cuya tecnología de producción alimentaria no pueden sostener la cría de animales para carne, sin reducir las cantidades de proteínas y calorías disponibles para los seres humanos”. (Harris, M citado en Porzecanski, 1994)

Las principales formas de clasificación de los alimentos que describe C, Helman son: alimentos versus no alimentos, alimentos sagrados versus profanos, formas paralelas o tradicionales de clasificación (e.g. fríos, calientes), alimentos usados como medicina y alimentos sociales (como señales de relaciones sociales, estatus, ocupación, género, identidad grupal).

La primera de estas clasificaciones es la que designa como cada cultura define las sustancias que son comestibles o no, basándose más que en su valor nutricional en las diferentes situaciones ambientales, económicas u espacio temporales (viajes) en las que se encuentran inmersas. La segunda, entiende los alimentos sagrados como aquellos que una religión acepta como comestibles, mientras que los profanos van a ser todos aquellos que están prohibidos por religión y que son

considerados como peligrosos o sucios. Por su parte, las formas paralelas y tradicionales de clasificación buscan expresar una división de los alimentos que comprende dimensiones binarias de clasificación donde la más universal y documentada es la dicotomía caliente-frío, la cual también es incorporada en los usos medicinales del alimento. Finalmente, la categoría alimentos sociales se utiliza para todos los alimentos que son consumidos en presencia de otras personas, fuera de la intimidad y en ciertos momentos, otorgándoles un valor simbólico que reafirma lazos sociales, de parentesco, religiosos, etc.

Como se puede apreciar, los condicionamientos socio-culturales relativos a la alimentación son poderosos y complejos. “Entre las numerosas variables sociales actuando sobre los individuos y sus modos de alimentarse están aquellas relacionadas con el cuidado de la salud, con el nivel socioeconómico, el nivel educacional, el empleo y los medios de comunicación”. (Birch, I, citado por Busdiecker, S. 2000)

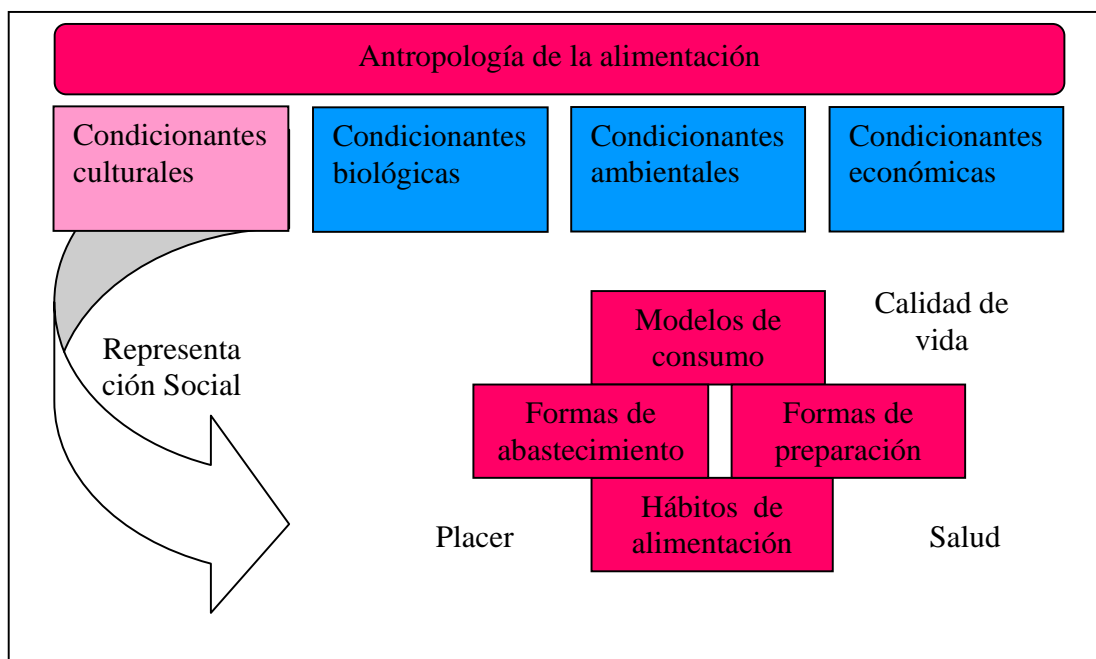
En suma, una sociedad construye sus dietas y prácticas alimentarias a través de mensajes asociados a los alimentos que se transmiten y transforman por medio de la endoculturación y la sujeción a los factores sociales que los influyen diariamente.

De acuerdo a todo lo anterior, y para efectos de análisis de esta investigación es que hemos elaborado un cuadro explicativo de los principales lineamientos que la han guiado. Este nos muestra que la recogida de datos se centró primordialmente

en una mirada antropológica de los aspectos de la alimentación- a través de teoría de la representación social- que develase las dimensiones situacionales, relacionales y latentes, a menudo descartadas por el conocimiento biomédico, que los grupos humanos utilizan para dar formas a los discursos, significados y prácticas que engloban al complejo proceso de la alimentación.

Bajo esta mirada el concepto “**formas de abastecimiento**”, designará las diversas estrategias y actores involucrados en los procesos-modos de adquisición de productos comestibles. Por su parte, “**formas de preparación**”, distingue los diversos modos de elaboración del alimento sujeto a pautas culturales y maniobras tecnológicas que adquieren significación dentro de un sistema simbólico de cultura (Porzecanski, 1994). El concepto “**modelos de consumo**” busca describirnos los códigos de conducta, formas de sociabilidad y consumo manejados por los sujetos. Y con **prácticas u hábitos alimentarios** queremos referirnos al modo en que los individuos o sus grupos, en respuesta a presiones sociales y culturales, seleccionan, consumen y utilizan las porciones disponibles del suministro de alimentos.

Cuadro N° 2: Modelo teórico conceptual



VI. MARCO METODOLOGICO

En toda investigación es necesaria la adscripción a un determinado paradigma metodológico u lineamientos que guiarán la recopilación y procesamiento de información. En concordancia con esto, a continuación se explicitan los principales aspectos que dan carácter al estudio aquí presentado como son su justificación epistemológica y temática, la relación sujeto - objeto implicada, así como la modalidad estratégica adoptada para un trabajo que se define por una naturaleza exploratoria y descriptiva, sustentada en el paradigma cualitativo.

JUSTIFICACIÓN EPISTEMOLÓGICA, CRITERIOS Y TÉCNICAS

El primero de estos puntos hace necesario explicitar que los estudios o investigaciones sobre alimentación o nutrición han tenido fuerte énfasis en aspectos biomédicos y economicistas que no explican el por qué de la construcción de hábitos alimentarios. Desde la perspectiva de la investigación social, este tipo de conocimiento se ha centrado en lo que se conoce como postura étic sobre la conformación de la realidad social. Dicha postura, plantea que la realidad social es externa al investigador y posible de aprehender a través de metodologías científicas. Las técnicas permiten recoger solamente las acciones externas que son hechos objetivos y plantean la imposibilidad de penetrar en la mente de las personas. Esta visión está marcada por el positivismo u objetivismo que ha inspirado las metodologías de las ciencias naturales. Su forma de razonamiento es hipotético deductivo, construyendo sus modelos en base a las matemáticas, desde donde se desarrollan la metodología cuantitativas.

Esta modalidad es la que se ha utilizado ampliamente en la investigación nutricional y la que la ha llevado a enfocarse en los factores biológicos que inciden en la regulación del apetito, en la medición de la ingesta calórica, y en los procesos metabólicos y digestivos determinados genéticamente.

La apuesta de este diseño de investigación, es contribuir desde una mirada emic, es decir, aquella perspectiva sustentada en la fenomenología “teoría social que sostiene que la realidad es una construcción intersubjetiva, una especie de consenso de toda la sociedad” (M. Romo, 2002) a la recuperación de los significados y sentidos, principalmente por medio de metodologías cualitativas, que las representaciones sociales sobre alimentación tiene para los actores sociales. Entendiendo que se requiere un conocimiento más “natural”, surgido de la experiencia, y relevante para cada uno de los involucrados respecto a lo que estos entienden por alimentación y todos aquellos aspectos que inciden en sus prácticas diarias relacionadas.

Dicha mirada, se centrará en una perspectiva cualitativa que es entendida como aquella que “Trata de establecer identidades y diferencias y en la cual el lenguaje es tratado como elemento constitutivo del objeto”. Asimismo, en la tradicional perspectiva de Taylor y Bogdan se caracteriza por su naturaleza inductiva, pues los investigadores “desarrollan, concepciones, intelecciones y comprensiones partiendo de pautas de los datos y no recogiendo datos para evaluar modelos, hipótesis o teorías preconcebidos” puesto que siguen un diseño de investigación flexible dentro de la cual “el investigador ve al escenario y a las personas desde una perspectiva holística; las personas, los escenarios y grupos no son reducidos

a variables, sino considerados como un todo. En ellas, el investigador cualitativo estudia a las personas en el contexto de su pasado y de las situaciones en que se hallan"(Taylor y Bogdan, 1989). Haciéndose sensibles a los efectos que ellos mismos causan sobre las personas que son objeto de su estudio. "Aunque los investigadores cualitativos no pueden eliminar sus efectos sobre las personas que estudian, intentan controlarlos o reducirlos a un mínimo, o por lo menos entenderlos cuando interpretan sus datos". Esto último, es uno de los aspectos que contribuye a dar énfasis a la validez de su investigación. Están destinados a asegurar un estrecho ajuste entre los datos y lo que la gente realmente dice y hace.

Ahora bien, al asumir que lo que nos interesa es la vivencia/significancia misma del tema de la alimentación, estamos también apostando por un cambio paradigmático en lo que sería el tratamiento de los problemas de salud que le son asociados. Este cambio, que se encuentra sustentado en una visión constructivista de la realidad, es decir, aquella bajo la cual "La realidad es múltiple y socialmente construida, sin ley ni causa, donde la verdad sólo puede ser definida como construcción mejor informada (en cantidad y calidad) y más sofisticada (según el poder disponible para comprender y utilizar la información) sobre la cual hay consenso" (Guba & Lincoln en Rubin de Celis, Pecho I, Edouard de Suremain. C. 2003.) Implica, por tanto, adoptar una relación **sujeto – objeto** no tradicional, basada en la igualdad identitaria entre sujetos animados y pensantes más o menos simétrica, bajo la cual los hallazgos o descubrimientos son asumidos como una creación producida a partir de un proceso de interacción entre ambos.

De acuerdo a esta estrategia y a pesar de que suele ser difícil establecer con anterioridad a las fases de campo, el momento justo donde se pretende lograr **saturación**, este criterio se consideró satisfecho, una vez que en los testimonios de los actores involucrados en el proceso de investigación no se percibió mayor novedad en el planteamiento de los temas a investigar, es decir, una vez que en el discurso no se observaron mayores diferencias semánticas relevantes y que se alcanzó un nivel de globalidad o coherencia en el conjunto de reflexiones dispuestas para la reproducción de la realidad en estudio.

Por otra parte, **las técnicas de validez** en que se sustentó este estudio, fueron la **reflexividad**, o “revisión sobre las maneras en que el investigador ha desarrollado el proceso de la investigación, incluyendo el papel de los supuesto a priori y de las experiencias anteriores” (Taylor y Bogdan, 1989), y la **triangulación** o “ aquella comparación referida a un mismo fenómeno pero obtenida de diferentes fases de trabajo de campo, en diferentes puntos de los ciclos temporales existentes en aquel lugar o como ocurre en la validación solicitada, comparando los relatos de diferentes participantes envueltos en el campo” (M, Romo, M. 2002), la cual debió orientarse, más que a la comparación de resultados obtenidos por diferentes técnicas, en la comparación de dos o más fuentes de datos, puesto que la naturaleza del fenómeno y las limitaciones impuestas por la relación investigador – investigado durante la fase de campo, hicieron difícil complementar el uso de diversas técnicas de recolección de datos. Finalmente, también se dejó abierta la opción de revisar los casos negativos y la exploración de explicaciones

alternativas para los datos recogidos que complementarán la exposición clara y detallada de los métodos de colección de datos y análisis.

En cuanto a las **técnicas de recolección de datos**, este estudio se avocó exclusivamente al uso de entrevistas. Estas se hicieron útiles en un contexto donde fue difícil desarrollar observación directa y sistemática, en el sentido que las prácticas y conocimientos que se buscaban comprender eran un terreno muy susceptible de alteración, producto de que la sola petición para observar generaba en los actores variadas reacciones, debido a la connotación íntima y privada de las actividades a que se deseaba acceder tomando en cuenta que las personas seleccionadas como informantes, provenían de un grupo de escasos recursos.

El procedimiento para la selección de los entrevistados, correspondió a lo que es conocido como **muestreo teórico** o todo aquel procedimiento que se caracteriza por seleccionar la muestra de forma intencionada, porque los sujetos presentan las características necesarias para la investigación y participan en ella de manera voluntaria. Este exige que el investigador se coloque en la situación que mejor le permita recoger la información relevante para el concepto o teoría buscada. Asimismo, no obedece a reglas específicas predeterminadas ni busca la representatividad de las unidades, sino que más bien, procede de manera flexible en la búsqueda de unidades significativas de acuerdo a un criterio de saturación también flexible.

De acuerdo a ello, los resultados de este estudio son producto de la entrevista a 17 participantes de la comuna de Peñalolén del proyecto “Intervención Comunitaria en Alimentación y Actividad Física” desarrollado durante el año 2004. Dos de estas corresponden a entrevistas a profesionales del área de la nutrición encargados de la capacitación y el resto son producto de la interacción con 15 apoderados (14 Mujeres, 1 Hombre) de entre 21 y 41 años de edad (M = 32), padres de niños de entre 3 y 5 años, a quienes se les preguntó de forma directa y personal si accedían a participar de una entrevista en forma complementaria a las actividades del proyecto. Cada una de las entrevistas a padres (2 por persona), cuyas características se detallan en las tablas N° 1 y N° 2, fueron realizadas en el hogar de los mismos, algunas de ellas en presencia de familiares que aportaron sus opiniones a la conversación, tuvieron una duración de 2 horas en promedio y fueron registradas con grabadora para luego ser transcritas íntegramente. Las entrevistas a profesionales tuvieron una duración de 1 hora en promedio, fueron registradas con grabadora y realizadas en sus respectivos lugares de trabajo.

Tabla N° 1: Número de entrevistas por establecimiento

Establecimiento	Participantes
Escuela “Martínez de Rosas”	3 apoderados
Jardín “Grillitos”	3 apoderados
Jardín “Los enanitos”	3 apoderados
Jardín “Central lo Hermida”	3 apoderados
Jardín “Mundo de Niños”	3 apoderados
INTA	2 profesionales
TOTAL	17

Tabla N° 2: Características de los participantes.

Estado civil	Casado n° (%)	Conviviente n° (%)	Soltero n° (%)	Separado n° (%)
	4 (27%)	6 (40%)	2 (13%)	3 (20%)
Composición familiar	Tres	Cuatro	cinco	Seis
	4 (27%)	4 (27%)	2 (13%)	5 (33%)
Religión	Católica	Evangélica	Ninguna	Otra
	9 (59%)	1 (7%)	1 (7%)	4 (27%)
Nivel de educación	Básica incompleta	Básica completa	Media incompleta	Media completa
	1 (7%)	3 (20%)	4 (27%)	7 (46%)
Nivel de ingresos	\$100.000 y menos	\$100.000 a \$ 200.000	\$200.000 a \$400.000	\$400.000 a \$ 800.000
	1 (7%)	11 (73%)	2 (13%)	1 (7%)

PLAN DE ANÁLISIS.

Finalmente, en cuanto a la **estrategia de análisis de datos** el procedimiento fundamental empleado para el análisis recurrió a lo que es conocido como análisis de contenido, aquella técnica que se define por estar “destinada a formular, a partir de ciertos datos , inferencias reproducibles y válidas que puedan aplicarse a un contexto” (Krippendorff, 1990) , o bien, como lo presenta Andréu Abela “una técnica de interpretación de textos, ya sean escritos, grabados, pintados, filmados ... u otra forma diferente donde puedan existir toda clase de registro de datos... “(Abela, A. 2004) y que combina en su ejecución, la observación y producción de los datos, junto a la interpretación y análisis de los mismos. Dicho procedimiento puede hacerse centrándose ya sea en el contenido manifiesto o latente de las expresiones y frases, - habitualmente el nivel más

utilizado y básico (lingüístico) – en el contexto convencional (semiótico) o bien en el contexto convencional y existencial (sociológico).

Dado que la investigación realizada, responde a un lineamiento cualitativo, es decir que se orienta a descubrir, captar y comprender una teoría, explicación o significado y sin ajustarse a categorías preestablecidas, sino que aquellas que van surgiendo a medida que se van procesando las informaciones, en la siguiente matriz de análisis se presentan las principales organizaciones que emergieron tanto del trabajo de campo como del proceso intelectual desarrollado por su responsable. Esta organización, es producto de un procedimiento de cuatro niveles, el primero de ellos consistió en dar lectura individual a cada una de las entrevistas lo cual permitió delinear los aspectos esenciales de cada una de ellas, luego de esto se procedió a elaborar un archivo excel con las opiniones más significativas destacadas en el primer nivel. En la tercera etapa, se desarrollo una matriz de comparación general de las opiniones anteriores y finalmente, se codificaron de acuerdo al tercer nivel de la tabla que se presenta continuación.

Tabla N° 3: Matriz de análisis.

SABERES TRADICIONALES		
Dimensiones	Componentes	Elementos
Representaciones	Formas de Abastecimiento	Recursos económicos
		Lugares
		Decisión (marca / costo / calidad)
		Estrategia (compra / auto producción)
		Planificación (semanal / mensual / diaria)
		Disponibilidad (económica / estacional)
	Formas de Preparación	Tiempos (Horarios)
		Modos (comparación antes / ahora; campo / ciudad)
		Variedad
		Dedicación (rápido / fácil)
	Modelos de consumo	Tiempos
		Lugares (locales / casa)
		Productos y propiedades
		Relaciones sociales
		Formas de comensalidad (ser anfitrión / ser invitado)
		Festividades
	Hábitos de alimentación	Preferencias / Aversiones
		Adquisición / Aprendizaje
		Medidas / Soluciones
		Adaptaciones / Transiciones
		Clasificaciones

Tabla N° 3: Matriz de análisis (continuación)

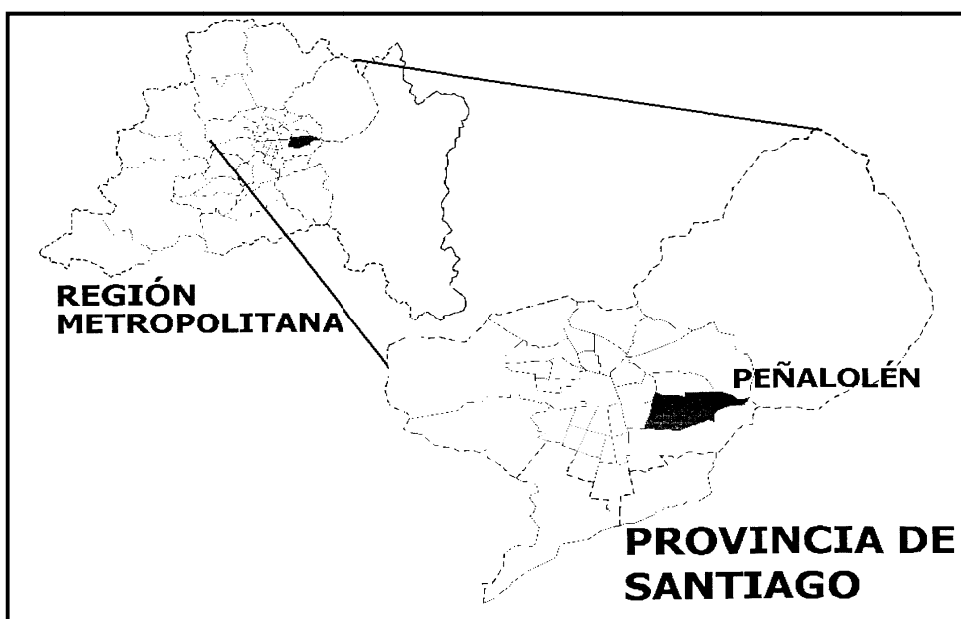
SABERES TRADICIONALES		
Dimensiones	Componentes	Elementos
Asociaciones simbólicas	Salud	Definiciones
		Causas
		Acciones
	Placer	Familiar / Individual
	Calidad de vida	Material / Emocional

VII. DESCRIPCION DEL AREA Y POBLACION DE ESTUDIO

Esta investigación no podría haber sido realizada sin la colaboración del Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos de la Universidad de Chile, quienes proporcionaron el acceso y contacto a los apoderados participantes en el proyecto “Intervención Comunitaria en Alimentación y Actividad Física” desarrollado en la comuna de Peñalolén durante el año 2004. Por ello, es que de aquí en adelante, se hace imprescindible describir los antecedentes territoriales, demográficos, educacionales y biomédicos de la población y lugar de investigación.

ÁREA DE ESTUDIO

La comuna de Peñalolén se localiza al oriente de la provincia de Santiago, en la Región Metropolitana, conformando parte del Gran Santiago o Área Metropolitana de Santiago (Figura 1).



El territorio comunal, de acuerdo a la cartografía oficial del Instituto Geográfico Militar, tiene una superficie de 5.487 hectáreas (54,9 km²), lo que representa el 2,5% de la superficie de la provincia de Santiago y el 0,3% de la superficie de la Región Metropolitana de Santiago. No obstante, es una de las diez comunas de mayor extensión territorial de la provincia. De esta superficie, el 36% es área urbana y de ella el 86% se encuentra urbanizada.

ANTECEDENTES DEMOGRÁFICOS

De acuerdo a los resultados preliminares del Censo de 2002 de Población y Vivienda, en Peñalolén habitaban 216.296 personas, de las cuales 105.281 correspondían a hombres (48,66%) y 111.086 a mujeres (51,34%). Ubicando a la comuna dentro de las 12 más pobladas del país y en la sexta ubicación dentro de la Región Metropolitana de Santiago después de Puente Alto, Maipú, La Florida, Las Condes y San Bernardo.

Los hogares de la comuna son predominantemente nucleares (pareja con 1 ó 2 hijos) en un 44,1% de los casos. Cabe destacar que el 29,5% de los hogares de la comuna son extensos, con más de dos hijos. Los hogares uniparentales (conformados sólo por un integrante) habrían aumentado notoriamente de un 6,1% en 1992 a un 9,8% en el año 2002. Asimismo, las parejas sin hijos en el hogar aumentaron de un 11,2 a un 12,3% en el mismo periodo. Todo ello ha hecho disminuir la cantidad y el porcentaje de familias plurinucleares (hogares con dos o más núcleos familiares no allegados), desde un 6,8% a un 4% entre 1992 y 2002.

Finalmente, los hogares colectivos aumentaron de un 0,17% a un 0,18% en el período intercensal, con más de 100 hogares.

NIVEL DE ESCOLARIDAD

En cuanto al nivel de instrucción alcanzado por la población, el 4,42% de los habitantes de la comuna de 6 y más años no recibieron educación o sólo asistieron a la educación prebásica, lo que implica un aumento de un 0,66% respecto de la situación de 1992.

El 90,06% de la población de 15 años y más habían cursado, al menos un año de educación básica, pero sólo el 75,59% habría completado sus estudios primarios. El 66, 1% de la población había cursado estudios en la enseñanza media y el 21,5% la educación superior; por tanto, en la comuna, 1 de cada 4 personas mayores de 20 años cursan o han cursado estudios universitarios.

De acuerdo a los datos censales, la población entre 15 y 19 años posee un nivel de instrucción de 10,05 años, mientras que la población entre 20 y 29 años la cifra aumenta a 11,34, para disminuir a 10,61 en el rango entre 30 y 49 años. En cuanto al sexo, las mujeres de 15 y más años tienen un nivel de instrucción de 9,65 años y los hombres del mismo rango etáreo de 10,09.

SITUACION DE POBREZA

Peñalolén es una de las comunas con mayor porcentaje de población en situación de pobreza en la Región. Esta realidad, sin embargo, ha tenido cambios en el

tiempo y en el territorio. La disminución de los hogares en situación de indigencia disminuyó en forma paulatina durante la década del 90. Los hogares en situación de pobreza no marginal han disminuido en número en forma sostenida y más rápida que la población indigente. Además, la población no pobre se ha acrecentado notablemente, haciendo disminuir artificialmente la representatividad de la población bajo la línea de la pobreza.

De acuerdo con las cifras de la encuesta CASEN 2000 existían en la comuna 7.484 personas en condición de indigencia y unas 36.000 en situación de pobreza no marginal, lo que totaliza 33.401 personas bajo la línea de la pobreza, casi el 16% de la población total comunal. Ello refleja una disminución de cuatro puntos porcentuales respecto de la misma medición de 1998 y una disminución real de 7.430 hogares. Como los hogares en situación de pobreza están compuestos por un mayor número de integrantes (4,39 personas por hogar para el caso de los indigentes y 4,41 personas por hogar para el caso de los pobres no marginales), el número de hogares bajo la línea de la pobreza sólo representa el 12,5% de los hogares de la comuna.

NIVEL DE INGRESOS DE LA POBLACION

Según MIDEPLAN, en 1998 el ingreso promedio autónomo de los hogares indigentes en Peñalolén alcanzaba los \$28.895 mensuales (\$6.582 por persona) el cual aumenta un 3,4% a \$29.877 gracias a los subsidios monetarios. Para el caso de los hogares pobres no marginales, el ingreso promedio autónomo alcanzaba los \$106.492 mensuales (\$21.148 por persona) el cual aumenta un 4,6% a

\$111.417 por medio de los subsidios monetarios. Los hogares no pobres, en tanto, percibían un ingreso promedio autónomo de \$526.547 mensuales (\$135.565 por persona) aumentando un 0.46% a \$528.944 mediante los subsidios monetarios.

No obstante estos valores, en Peñalolén es amplia la diferencia entre los ingresos según la condición social. De esta forma, los hogares clasificados como indigentes presentan un ingreso promedio de casi \$30.000, los hogares pobres no indigentes de poco más de \$110.000 y los hogares no pobres fueron de casi \$530.000 en el año 1998.

ANTECEDENTES BIOMEDICOS

De acuerdo con las estadísticas del Servicio de Salud Metropolitano Oriente, Peñalolén ha manifestado en los últimos 10 años un descenso en las tasas de mortalidad y natalidad, coincidente con la tendencia zonal, regional y nacional. No obstante lo anterior, es importante destacar que de acuerdo a los datos aportados por el proyecto ICENAF, la comuna presenta prevalencia de desnutrición al 0,26%, sobrepeso al 18,66%, y obesidad de un 11,21%. Cifras que al compararlas con la situación nacional, nos muestran una diferencia de 0.24 puntos porcentuales respecto a desnutrición (0.5%), 2.96 puntos respecto al sobrepeso (15.7%) y 3.81 puntos en relación a la obesidad (7,4%) (Ministerio de salud, <http://deis.minsal.cl/deis/nutricion/tot1A.asp>)

VIII. RESULTADOS

En este capítulo presentaremos los resultados obtenidos a lo largo del proceso de investigación. A continuación se presentarán 4 apartados, el primero de ellos dedicado a describir las representaciones sociales sobre alimentación emanadas del discurso de los apoderados participantes en el proyecto de intervención comunitaria ICENAF. El segundo, estará avocado a presentar las principales asociaciones simbólicas o datos contextuales que sirven para dar cuerpo a las nociones presentadas en el primero. Luego de ello, procederemos a presentar los antecedentes que nos ayudarán a describir la representación biomédica – nutricional sobre alimentación y salud, para finalmente proceder a destacar las principales diferencias y similitudes halladas entre ambos cuerpo de conocimiento.

A. LA REPRESENTACION SOCIAL SOBRE ALIMENTACIÓN

La representación social es la interpretación o imagen que se crean las personas sobre un tema u hecho social y como tal, se consolidan como guías o pautas de las interacciones más o menos elaboradas, que tienen cierta incidencia en el éxito o fracaso de los objetivos colectivos. Es una forma de dotar contenido, de valorar los diferentes hechos sociales y materiales, de acuerdo a los marcos de referencias ya sean políticos o sociales que las circundan, así como por las expectativas y deseos de las personas.

Estas tienen su fuente de origen o bien están compuestas por experiencias, informaciones, recuerdos y memorias, categorías y metáforas que los individuos utilizan en su vida cotidiana. Por ello, son el vehículo que permite la condensación entre el pensamiento individual y social y el vínculo entre la tradición y la innovación de la vida. De ahí que entre sus funciones se encuentre el preservar los nexos entre individuos y el orientar a estos en la comprensión y ubicación respecto a los significados de los cambios históricos. Así también, son utilizadas para definir grupos sociales (los tuyos, los míos, los nuestros), como instrumento para aprehender el entorno y medio para la formación de conductas y comunicaciones, valiéndose de su capacidad para la difusión y asimilación de conocimientos.

Para dar cuenta de estas, hemos ordenado la presentación de los resultados por medio de 4 categorías, que son a saber “Abastecimiento”, “Preparación culinaria”, “Modelo de Consumo” y “Hábitos de alimentación”.

Estas han sido elaboradas a partir de la dinámica o vínculo establecido entre las conceptualizaciones emergidas del trabajo teórico del investigador y los discursos surgidos entre los entrevistados y fueron incluidas en la descripción de la representación social de la alimentación pues expresan un modo actual y propio de referirse a los procesos de producción, distribución, y consumo del alimento.

El modo actual y propio a que nos referimos es el que busca dar cuenta del carácter multidimensional de la alimentación, reflejando de esta manera el cómo la determinación de lo que ha de ser comido, cómo ha de ser preparado y en qué situaciones se encuentra profundamente enlazado a las condicionantes ambientales, económicas, políticas y culturales que circundan la vida diaria.

Formas de Abastecimiento

El primer componente a que debemos recurrir a la hora de describir las representaciones sociales sobre la alimentación es el **abastecimiento** o bien todo aquel proceso que tenga como fin la reunión de los elementos que dan forma a la alimentación humana, este proceso integra todo lo que tiene relación con las estrategias y decisiones que permiten a los grupos humanos, determinar el dónde (lugares), cuándo (planificación) y por qué (costos, marcas, etc.) se produce la elección de los productos utilizados para satisfacer una de las necesidades humanas más primarias.

En relación a estos tres aspectos, los apoderados consultados para este estudio, manifiestan adoptar un proceso de elección y compra de alimentos que se basa en la utilización simultánea de: percepciones sensoriales asociadas a las cualidades de los productos, consideraciones monetarias como el balance costo – beneficio además de una serie de reflexiones de mayor o menor envergadura asociadas a ciertos rasgos personales e influencias sociales.

- *“comprar en el barrio es más caro, en el supermercado uno encuentra variedad de precios”*
- *“cuando yo voy a la feria no compro en cualquier lado, si no que me fijo donde está lo más mejorcito, ni tan caro tampoco, pero compro donde se vea higiene”*
- *“Cuando tu tienes tus caseros, cuando llevas años en la feria comprándole a las mismas persona, ellos mismos te dicen, “sabe que, no lleve nada esta papita, no está muy buena”*

Sobre las primeras de estas observaciones es notable la diversidad de respuestas que dan los entrevistados a la hora de dotar de valores u propiedades a los diversos productos que compran regularmente, en ellas, encontramos referencias a sus aspecto visual en primer lugar, su olor como segundo aspecto y la posibilidad de tacto que en los diferentes lugares de compra les está permitido.

- *“por lo general en la feria, porque elijo yo, yo estoy viendo lo que estoy comprando y sé qué me están vendiendo”*
- *“la cebolla por decirte yo no la compro por bonita, yo la compro por el tacto, yo no soy de la persona que llega y me la venden por kilo”*
- *“la gente que va más a menudo a la feria la deja elegir, de repente yo le pido algún tomate y me dan lo peor”*

Esto último, es lo que le da consistencia a una de las principales razones que los hacen diferenciar el lugar o espacio donde realizan el proceso de abastecimiento, puesto que en las compras también son importantes las relaciones personales o bien la presencialidad entre los comensales. Por tanto, esta actividad que se encuentra mediatizada por las consideraciones monetarias y sensoriales pertinentes, lo está también por el conocimiento previo que tengan los interactuantes entre sí, y por cuyo motivo, la decisión que implica el proceso de aprovisionamiento se encuentra sujeta a negociaciones de naturaleza regular y bidireccional, en el sentido de que para obtener lo que se quiere, debe existir una mutua comprensión entre lo que comprador y vendedor requieren.

De ahí que entre los apoderados consultados, se observe el uso combinado y sistemático de diversos espacios, así por ejemplo, los supermercados se utilizan una vez al mes o cada quince días y están destinados al abastecimiento de abarrotes y productos de larga duración (no perecederos). La feria es utilizada semanalmente para el abastecimiento de frutas y verduras. Y los locales

comerciales tanto de sus barrios como más lejanos (Franklin – La Vega) se dejan para ocasiones extraordinarias o bien para compras menores, como son las visitas inesperadas o la falta de dinero y tiempo a lo largo del mes.

- *“en el supermercado se compra todo lo que es abarrote”*
- *“yo voy una sola vez al supermercado, de ahí no aparezco más en el supermercado, compro para el mes”*
- *“por lo general todas las semanas a la feria, todas las semanas hay fruta o verdura, somos re buenos para comer verdura”*
- *“las verduras y las frutas se compran en la feria, pero allá se compra la carne y toda la mercadería”*

Lo anterior, por lo tanto, enfatiza una deriva de abastecimiento muy conocida y utilizada por la gran mayoría de los grupos ciudadanos, cual es, el reemplazo de la autoproducción o uso de pequeños terrenos para el propio cultivo, por lo que se conoce como compra indirecta (a través de intermediarios) de los elementos esenciales para la vida. Una deriva que en la opinión de los entrevistados, los hace valorar positivamente, la posibilidad que tienen algunos de ellos de contar con el espacio y la voluntad para mantener una pequeña huerta familiar, que les provee la ventaja de disminuir los gastos, así como la seguridad de utilizar elementos “saludables”, naturales y frescos.

- *“sí, yo hice una huertita el año pasado, pero tengo idea de hacerme una más grande, si poh, le puse lechugas, ají, pimentones, eh, tomate”*
- *“que mejor que sacar un tomate de ahí para hacerte una ensalada que irte a comprar un tomate que lo sacaron de la planta hace cuanto rato”*
- *“ como que son más ricas que las que venden en el almacén, porque es pura agua potable, hay harta diferencia, el mismo sabor, sobre todo la zanahoria se nota como más dulce”*
- *“acá si no tení plata, no viví, el que no tiene plata no vive, se muere de hambre no más, en cambio allá, mi papá tiene de todo, todo lo van cosechando, de repente cosecha y vende, guarda pa la casa”*

Por su parte, la toma de decisiones sobre qué comprar se encuentra compartida entre padres y madres. A este respecto, las declaraciones más significativas en el grupo son las referentes al aspecto económico, seguido por la calidad y muy esporádicamente las marcas.

- *“yo no te compro cosas caras, yo compro de acuerdo al bolsillo como se dice...la marca no tiene nada que ver, es el alcance del bolsillo no más”*
- *“se piensa a diario, según como esté el bolsillo... en el supermercado todo lo que es comestible, la leche, tallarines, aceite, carne, pollo, esas cosas así”.*
- *“lo que pasa es que sale más caro estar comprando todos los días, si uno va al supermercado compra todo una pura vez al mes” / “en algún momento*

tú no veí precios, si no que veí calidad, (...) por lo general, más que nada me preocupa de la fecha de los alimentos, la rotulación que tengan los alimentos”

- *“yo siempre que voy al supermercado traigo la misma marca: “a cuenta”, siempre traigo esa, nunca he tenido problemas”*
- *“la carne nosotros la comemos como 2 ó 3 veces, según como estemos de monedas (...)*

Concomitante con lo anterior es que se hace preciso mencionar cuánto es lo que los entrevistados declaran gastar en las compras tanto mensuales como semanales.

- *“no sé, unos 60.000, 80.000 pesos, toda la mercadería, toda la carne, pero de repente nos dura dos meses, el otro mes puedo comprar \$30.000, \$40.000, no es siempre lo mismo, igual me dura hartito, porque como te digo no son buenos para el azúcar, así que no es tanto”*
- *“cuando voy al supermercado gasto \$25.000, \$28.000, ¡trayendo todo! aquí lo único que compro es el pan y las cosas menores que haya que comprar”*

Ahora bien, otra de las estrategias de abastecimiento muy utilizadas por el grupo de padres, es la que los hace recurrir a parientes u amigos que residen o viajan constantemente a otras zonas del país. Esta maniobra es la que les permite aminorar los gastos y acrecentar el espectro de preparaciones.

- *“muchas veces mi mami, las veces que viaja al sur trae cabro, maneja, yo manejo carne de cabro congelada y todavía me queda en la casa, ahora que viene el 18 va y en este tiempo ta todo el tiempo de los cabros, queso de cabra también que es más sano...”*
- *“nadie le echaba nada y de hecho mi mami todavía tiene la costumbre de repente de “ah, tengo ganas de comer papas con chuchoca” y se hace, trae chuchoca del sur, siempre hay en la casa, trae del sur y se hace papa, se pela 2- 3 papas y se pela un pedazo de zapallo y se hace papas con chuchoca...”*
- *“yo tenía un amigo, un amigo que trabaja puertas adentro, un mapuchito, el iba ir pal sur pero no ha ido, iba traernos un pedazo de carne, grasa de puma, del león de allá, para darle a ella, para que adelgace, no sé para que era o para los dolores, hacerse friega”*

Una consideración aparte, pues toca el aspecto de la preparación culinaria, son las condicionantes ambientales que nuestro contexto geográfico (estaciones muy marcadas) impone, pero que de todas maneras ha sido re-interpretado y traspasado a la construcción social de la dieta que este grupo de padres presenta en particular. Con esto estamos queriendo decir que junto a la oferta de productos, que las hoy en día grandes empresas de supermercados ponen a nuestra disposición, para este reducido número de padres es de suma importancia la época del año en que deben hacer sus elecciones, puesto que es la

estacionalidad uno de los principales factores a través del cual establecen el “Qué comer”, manifestándose así, una notoria preferencia por el consumo de alimentos **calientes** en invierno y **fríos** en verano, y que en definitiva constituye una clasificación que muestra la permanencia/ resistencia de un saber tradicional que también encuentra una reminiscencia de la clasificación **húmedo / seco**, claramente asociado a la disponibilidad estacional.

- *“en el invierno uno atina como con lo que sea sopita, o sea, como la cazuelita, la carbonada, el caldito que esta caliente... “yo creo que el cambio de clima es el que cambia los gustos por la comida”*
- *“en el verano entras a comer puras cosas frescas, no se poh, tomate y hartas verduras, cosas frescas, los mismos tallarines, en cambio para el invierno tení cosas más como la cazuela, esas cosas”*
- *“en el invierno se come mucha legumbre y en el verano puras cositas livianitas no más”...”para el verano... entonces uno siempre se come una ensalada, una cosa así helada, una fruta”.*

Formas de Preparación

Una vez sorteadas estas limitaciones económicas y estacionales, el segundo componente a que debemos poner atención sobre la alimentación, es lo que conoceremos como **formas de preparación** u toda aquella actividad que implique una preocupación por los tiempos y modos de implementar las comidas, así como

por la dedicación y responsabilidad de los diferentes actores para con las preparaciones mismas y sus anexos.

En este punto debemos manifestar que los apoderados consultados expresan una predilección por hacer las cosas de manera solitaria y descargar en esta actividad todo el potencial de saberes de probada calidad que les han sido transmitidos de manera tanto presencial como oral y predominantemente por línea materna. Una situación que a pesar de ser criticada en ciertas situaciones bajo el argumento de que los tiempos ya no son los mismos, de que ya no es la época en que las mujeres deben preocuparse de todo lo que tiene que ver con la cocina, si no de más bien de un periodo donde idealmente existe una distribución que tales quehaceres más equitativa; constituye el lugar u momento ideal dentro del cual los apoderados despliegan todas sus habilidades culinarias al mismo tiempo que hacen saber quien de ellos domina esa situación específica.

- *“a mi me acomoda cocinar sola, me encanta cocinar sola, no me gusta que me ayuden cuando estoy cocinando”*
- *“yo por lo menos estoy acostumbrada solita y si alguien me dice algo, entonces le digo “hágalo usted a su gusto, yo lo hago al mío”*
- *“es que yo estoy acostumbrada a cocinar sola, a mi molesta la gente en la cocina, me molesta, no estoy acostumbrada”*

Dentro de este mismo punto es que se encuentran las decisiones que determinan quiénes de los diferentes miembros de la familia tienen la responsabilidad de preparar los “platos fuertes”, “los acompañamientos” o bien de preocuparse de las tareas anexas u posteriores al quehacer alimentario, como son las compras o el “lavado de platos”. A este respecto, cabe mencionar que los principales responsables del plato principal son las madres o el adulto a cargo de los infantes, la mayoría de los casos una abuela o el padre de los mismos, los cuales además de enfatizar su preocupación por no dañar a los niños en este acto, indican que son estos últimos con quienes más les agrada compartir dichas responsabilidades, pero que si bien les permiten participar en su ejecución, lo hacen más bien con los platos secundarios y que revisten un menor peligro, puesto que no implican el uso de materiales de cuidado y de que no requieren mayor poder de decisión. Tal como queda expresado en las siguientes opiniones.

- *“como que me ayuden a poner la mesa, preparar la ensalada, preparar el juguito, a mi me gusta que me ayuden”*
- *“me encanta cocinar con Martín, el me ayuda... es como más agradable cocinar con él que con un adulto”*
- *“a eso me ayudan aquí, poner la mesa, poner los jugos, poner los platos, en el lavado no me gusta que me ayuden”*

Mención aparte es la percepción que los apoderados adoptan al tratar con la temática que intenta diferenciar lo **fácil y lo rápido** de las prácticas culinarias, una

vez que se les pregunta por la valoración de dichas responsabilidades. Esto quiere decir que los entrevistados, más que referirse a este aspecto por medio de la comparación con lo que llamaríamos lento y difícil, se permiten hacer referencia a lo que se entiende por **dedicación**, lo cual incluye la preocupación por los gustos familiares, la disponibilidad ante tales tareas, además de asignar el tiempo necesario para su “planificación”, especialmente en el caso de los apoderados que trabajan, de modo tal que la ausencia prolongada del hogar no implique una alteración significativa de los tipos de comida consumidos habitualmente. Por otra parte, la dedicación implica que si bien los apoderados mencionan que dicha tarea no es una obligación, ellos la desarrollan con las más altas expectativas, pues esperan tener todo lo necesario a su disposición, como son los diferentes productos y utensilios para la elaboración, de modo que dicha actividad les permita verter en el proceder, todo el simbolismo y componente afectivo que dota a la comida y en su preparación las cualidades para demostrar cariño a los familiares, aún cuando, persista una clasificación que permite establecer lo que se les hace difícil o fácil de preparar.

- *“todo lo que aquí preparo es fácil, porque son cosas que sé hacer, yo creo que para mi sería algo que me incomoda o que es difícil porque no lo sé preparar”*
- *“es que a mi me gusta preparar todo, entonces para mi es todo fácil” ... “si a mi me tienen todo preparado es fácil”*

- *“yo creo que tiene sus diferencias, porque lo fácil y lo rápido es como... es que a mi me gusta cocinar, entonces me gusta demorarme un poco, darle como el toque perfecto, me gusta eso”*
- *“yo prefiero hacer una cazuela que se demora un poquito más pero por último tu frías y vez los colores, es más bonito”*
- *“yo no lo hago, yo no lo hago porque tengo la responsabilidad de hacerlo, yo lo hago porque a mi me nace hacer el almuerzo, lo hago tranquila”*

Ahora bien, otro de los elementos que sirven para describir el acápite de la preparación culinaria, es lo que ha sido mencionado como **variedad**. Respecto a este punto, se debe explicitar que los apoderados definen este elemento como un cambio en la forma de preparación más que en la alternancia de productos y combinaciones, tan solicitada por las recomendaciones dietarias que siguen la “mencionada “pirámide de alimentos. Para ejemplificar este punto, es que presentamos las siguientes reflexiones.

- *“ellos pueden comer todos los días tallarines y arroz, les encantan, pero yo igual les hago porotos, les hago charquicán, les hago carbonada, les voy variando”*
- *“él sabe que habiendo plata, todos los días puede haber una cosa distinta”*
- *“aquí en la casa es variable, o sea no me puedo quejar, siempre se está variando, porque usted sabe que comer todos los días marraqueta aburre”*

Modelos de Consumo

En cuanto al tercer componente, en esta descripción de lo que ha sido designado como representación social de la alimentación, debemos precisar que este se encuentra integrado por consideraciones que hacen referencia en el aspecto ideal a todas aquellas variables asociadas a los tiempos, agentes y lugares que dan forma a lo que llamaremos modelo de consumo se encuentra íntimamente ligado a lo que se conoce como “Comensalidad” y todo un abanico de relaciones y situaciones sociales que interfieren en los modos de alimentación.

A este respecto, debemos partir explicitando que ante consideraciones que hacen adoptar una posición entre lo que se entiende como **ser invitado / ser anfitrión** durante algún evento que implique el compartir preparaciones y gustos, los entrevistados recurren a muy diversas reacciones y estrategias para el manejo de tales situaciones. Así, es recurrente la opinión de que estando en una casa ajena, es necesario recibir todo lo convidado aún cuando lo servido no se ajuste a los parámetros utilizados por los apoderados para establecer lo que les parece “apetitoso y digno de probar”.

- *“ahí tendría que, no sé poh, comérmelo igual aunque no me guste, para no despreciar, pero si fuera más de confianza le diría que no me gustó”*
- *“yo creo que para hacer sentir bien a la dueña de casa tienes que comerte lo que te sirven... creo que una persona adulta tiene que comerse lo que les sirvan”*

- *“me ha pasado que he ido a alguna parte y hay cosas que, no cosas que no consumo, si no que formas que tiene la gente de cocinar muy diferentes a lo que cocina uno “*
- *“todo depende del lugar que estés, porque de repente a uno le ha tocado que tiene que comer con gente que no conoce mucho, entonces tú no sabes hasta que punto se pueden ofender o ese tipo de cosas”*

Por otra parte y respecto a lo que vendría a ser el lado opuesto de **ser invitado**, es decir, toda aquella situación donde la preocupación esta puesta en atender a los huéspedes y que aquí ha sido definida como **ser anfitrión**, también debemos mencionar que en las reflexiones de los consultados se observa la misma preocupación por ajustarse a medidas que impliquen desarrollar relaciones armónicas y perdurables entre los comensales. De ahí que todas las acciones estén destinadas a indagar los gustos y preferencias de los potenciales invitados, en una suerte de dinámica que se adelante a los acontecimientos.

- *“cuando uno invita a su casa a gente que no conoce mucho uno como que trata de averiguar un poco para no meter mucho las patas”.*
- *“es que yo nunca sirvo una cosa que a ellos no les guste, siempre se consulta; siempre que invito a un asado, ellos saben a lo que van”*
- *“cada vez que he hecho algo que involucra invitar gente o que tenga que convidar comidas que no son de mi núcleo familiar en este caso... yo siempre me preocupo de el qué comen”.*

- *“claro que es diferente, porque lo estoy como conquistando, no sé que se le podría preparar, pero a mi ya no me llegan invitados acá, cuando viene mi mamá no más”*

Otra de las consideraciones que sirven para describir lo que hemos llamado modelo de consumo es lo que ocurre en cuanto a las celebraciones. Estas las incluimos dentro de este componente de las representaciones sociales, puesto que en relación a las opiniones que accedimos sobre ellas sólo podemos referirnos a su naturaleza ideal. No obstante esto, hay que precisar que en cuanto a éstas no existe mucha diversidad en cuanto a las prácticas y opiniones que las describen. En ellas se observa un amplia mención a festividades tradicionales y recurrentemente presentes en la vida cotidiana de cualquier ser humano de estos tiempos, como son los cumpleaños, fiestas patrias, navidad y año nuevo. Festividades que para el grupo de apoderados consultados constituyen los principales momentos durante los cuales, efectivamente, realizan una pausa o cambio relevante en sus patrones de consumo.

- *“por lo general eso de los asados para el 18, para la navidad, el año nuevo, pero no como tampoco todas las semanas”*
- *“para una pascua se hace una cena, una comida, un pedacito de carne, la papita con mayo que les gusta a los cabros (...) los cumpleaños lo típico poh, la bolsita con dulce, un pedacito con queque...”*

- *“aquí para comer rico, para hacer un asado así entre todos, grandes, es para los cumpleaños, para los 18, para año nuevo, una cosas así”*
- *“para las celebraciones nos vamos siempre a la casa de mi mamá o a la casa de mi suegra se hacen asados, empanadas, cazuela de pollo, mi marido lleva hartos pollos, hartas ensaladas”*

Derivado de lo anterior, por lo tanto, es que podemos revisar lo que ocurre en cuanto a uno de los elementos que tradicionalmente se incluye dentro de las relaciones sociales referidas a alimentación, cual es “la comensalidad”. Respecto a este y su asociación con el anterior punto, puesto que es dentro de las celebraciones donde aparece mayormente, se debe manifestar que para los apoderados consultados este presenta una positiva valoración, a pesar que en ocasiones se justifique su uso para fines extra afectivos.

- *“yo creo que (la comensalidad) es re importante, a parte que es como el único momento que se están todos juntos... creo que es como más comunicación”*
- *“todos los fines de semana, sábado y domingo son sagrados en la casa del papá... (a la mesa) aquí conversamos, nos reímos, las tallas, que si no jugamos dominó, cosas así”.*
- *“me gusta más en familia, con todos los hijos, el marido, en familia también pero como con los más cercanos, mis hermanos, mi mamá, una cosa así”*

Ahora, dado que estamos hablando de modalidades y de que estas se encuentran asociadas a una vertiente ideal de las representaciones, no podemos dejar de mencionar las reflexiones que los entrevistados hacen en cuanto a lo que desde sus perspectivas aparece como “consumo básico ideal”. Elemento que al igual que el de la comensalidad se encuentra inmerso en una dinámica evaluativa por parte de los apoderados y que, a su vez, se encuentra oscilando entre los que ellos realmente hacen y lo que desearían hacer respecto a la comida.

- *“yo encuentro que tenía que comer cosas igual sanas, pero tampoco creo que deje de estar que un día, los fines de semana, demás que hagamos hamburguesa o que a fines de mes se nos ocurrió hacer unas papas fritas o comer pizza”*
- *“me hubiera gustado que en mi casa toda la gente comiera puro vegetal, me encantan, soy una partidaria de la verdura, yo no te como si no tengo ensalada”*
- *“las masas cuando corresponde... empanadas, sopaipillas, esas cosas cuando esta lloviendo”*

De este modo, la descripción anteriormente hecha no se encuentra completa a menos que presentemos lo que se quiere decir cuando nos referimos “a lo que ellos realmente hacen” en cuanto a su alimentación. Con ellos nos estamos refiriendo a las declaraciones que se aúnan bajo el acápite “consumo básico real”

y que incluye nociones sobre productos y cantidades que consideran adecuados para comer.

- *“la alimentación de uno es a base de pescado, pollo, carne, chanco, todas esas comidas, es poco la comida chatarra. (...) Todos los días ensalada, de lo que sea, de tomate, cebolla, lechuga, repollo, aquí es sagrada la ensalada”*
- *“aquí es como bastante continuo el asunto de las carnes y ese tipo de cosas. El pollo, pescado se consume menos aquí...se come harta verdura y se come bastante fruta también”*
- *“igual se come harta verdura, la fruta, o sea la verdura y las ensaladas, todo eso se come hartito, eso es todo los días, todos los días se come fruta, a la hora que uno quiera se come una fruta”*

Sobre los horarios y números de comida,

- *“con ellos como que tengo más orden de los horarios, pero yo a veces no tomo onces, a veces no almuerzo, me como una fruta u otra cuestión, o almuerzo como a las 4:00, 5:00 de la tarde y de tomar onces a veces tomo a las 11:00, a la 1:00 de la mañana, de la noche...”*
- *“nosotros comemos 3 comidas, pero al Fabián se le da onces, él pide leche a las 4:00, sabe que a las 4:00 tiene que tomar, pero en general comemos como 3 veces al día. El Fabián, él tiene sus 4 comidas”*

- *“bueno para mi sería lo ideal, lo que corresponde, o sea desayuno, como a las 11 darles o sea una fruta, un yogurt una cosa así y después el almuerzo, en la once su leche y en la tardecita, ya no les doy café, como lo veo, pero lo ideal sería que tomaron once”...*
- *“nosotros el día domingo no hay horario de almuerzo se come a las 2:30 a las 3:00, 3:30, es relajado y los días de semana a la 1:00, 1:30, estamos almorzando. Cuando salgo, cuando esta ella, se almuerza tarde, porque me esperan a veces, y así, pero generalmente estamos a las 1:30 almorzando”*

Así como de problemas u molestias que los apoderados dicen tener a la hora de sentarse a la mesa.

- *Entrevistador: ¿Qué situaciones le incomodan a la hora de comer?; entrevistado: “que toquen el timbre o que vengan a vender, que suene el teléfono justo cuando uno está echándose la comida a la boca. Esas cosas así incomodan porque uno está almorzando tranquila con su familia y vienen a tocar el timbre, yo dejo que toquen el timbre una vez, pero después siguen tocando y hay que salir, sobre todo cuando pasan los mormones, ugh, cosa que detesto es que pasen los mormones, yo sé que están haciendo su trabajo y todo, pero son cargantes”*
- *“lo que da lata sí, es cuando estoy comiendo y tengo que pararme, o sea igual me da lata, porque de repente si mi esposo termina primero y quiere comer más, tengo que pararme a servirle, pero ya el sabe, sabe lo que*

pasa, es que yo me paro y es como que se me quitan las ganas cuando vuelvo, como que al pararme se me llena el estomago y quedo satisfecha”

- *“a mi lo que me incomoda, es que cuando están tomando desayuno me carga que hagan sonar la boca, esa sería la cuestión, no me gusta “es que está caliente me dicen”, usen la cuchara, enfríenlo les digo”.*

Íntimamente relacionado con lo anterior, en el sentido de que les sirve para establecer la distinción entre lo real y lo ideal de sus prácticas y nociones alimentarias, se encuentra la reflexión que implica reunir en una sola dimensión lo que se entiende por “Consumo, sus productos y propiedades”; dentro de la cual aparecen elementos asociados a la valoración de las marcas, el potencial higiénico y saludable de los alimentos y lo que se conoce en el ambiente biomédico como propiedades organolépticas¹

- *“yo no me baso mucho en la marca, me baso en que un día tengo para comer yogurt y el sabor no más, nada más, no me preocupa tanto la marca”*
- *“a mi la comida me entra mucho por la vista y por el gusto; no es lo mismo si veí un durazno medio verdoso que al probarlo tiene un gusto raro”.*
- *“la zanahoria para la vista, los mariscos para concentrarse, todas esas cosas, es súper bueno”*

¹ Conjunto de características físicas químicas y biológicas que nos permite reconocer su calidad, con la ayuda de nuestros sentidos (gusto, olfato, vista, oído y tacto).

- *“para mi la ciruela es una fruta delicada, cachaí, tengo el caso de mi hermanos cuando chicos, por lo que me cuenta mi mamá comían mucha ciruela y les dio tifus”*

Hábitos de Alimentación

Por último, y como cuarto componente de esta descripción de la representación social, no podemos evitar hacer mención de uno de los elementos de mayor envergadura y conocimiento, a que tanto la población en general como el profesional médico hacen referencia a la hora de enfrentarse a problemas de diversa índole y relacionados con la alimentación de los infantes y las personas como son los **hábitos de alimentación**. Un componente que bajo nuestra mirada exige dar cuenta de las diferentes formas de adquisición, aprendizaje y transmisión de las preferencias y aversiones dietarias, los problemas y aprensiones regularmente asociados a dichas prácticas, las medidas u soluciones adoptadas para enfrentar las anteriores limitaciones, así como adaptaciones y transiciones familiares vivenciadas por las familias en el diario quehacer que busca sintonizar los gustos y clasificaciones (comida básica, comida excepcional, comida lujosa) que cada uno de nosotros hacemos como seres humanos.

Adquisición / Aprendizaje: Así, y respecto al primero de los elementos mencionados más arriba, los apoderados manifiestan estar conscientes de que los infantes aprenden por imitación, sin embargo, reconocen que no siempre ellos les presentan los mejores ejemplos e incluso que esporádicamente, los hábitos que

desean enseñarles son contradecidos por el comportamiento de los familiares más cercanos (abuelos, tíos, etc.) o bien por la influencia subvertida de la televisión.

- *“creo que uno les tiene que enseñarle lo que es alimento, lo que es fruta, los que es verdura, que empiecen a reconocer lo que es la papa, la cebolla, todo eso”.*
- *“bueno, para que estamos con cuestiones, te lo tiene que enseñar tu mamá o tu papá, en el colegio te lo enseñan, ah, porque por algo hay una pirámide de los productos que hay que alimentarse, cuáles son los que realmente son sanos, no sanos...”*
- *“lo malo que los niños, a la edad que tiene la Adriana, a los 5 años son imitativos, ... si un niño te ve a ti consumiendo verdura, te ve comer fruta, te ve comer comida saludable, se va acostumbrar también a comerlo”*
- *“si ellos ven que me como pan y medio, también quieren comerse pan y medio , si yo me tomo 2 vasos de bebida, ellos también se quieren tomar 2 vasos de bebida”*

Adaptaciones / Transiciones: En las transiciones alimentarias a nivel familiar se da la dinámica de adaptación a variaciones, donde la tendencia apunta a la negociación y ajuste de preferencias, en otras palabras, las personas deben aprender a convivir con otra exigencias y gustos culinarios, dentro de un contexto de disponibilidad económica limitada en el cual muchas veces la expresión del afecto se da por medio de la satisfacción de los gustos.

- *“uno siempre tiene que negociar, porque en cuestión de gustos, de repente hay cosas que a uno le gustan pero a la otra persona no, entonces hay que hacerlo como alternativo”*
- *“cuando ya es esposa es otra cosa, porque tiene que pensar ¿que voy a cocinar hoy día?... porque cuando uno es hija casi todo se lo dan hecho, es muy poco lo que uno hace*
- *“ya entrando a tener niños tenía que apretarte el cinturón, ya no podía comprar todo lo que quieres, ya comprái lo que necesitan ellos y ya no te podía dar tantos lujos”*

Preferencias / Aversiones: Por su parte, la dimensión de las preferencias y aversiones, así como de la sintonía en los gustos familiares, muestran cuan diversas son las conceptualizaciones u sistemas de alimentación familiares. Los cuales, del mismo modo que el apartado del abastecimiento, revelan la reminiscencia de clasificaciones tradicionales.

- *“a mi marido le gustan más las cosas como de sopa, no tanto como seca, como tallarines y eso se hace una vez a la semana”*
- *“aquí son buenos para los tallarines, el arroz, todas esas cosas que son así les gustan, pero igual como que hago comida con carne, pero con harta verdura, como que la mezclo con harta verdura”*

- *“yo soy anti leche, siempre he sido anti leche, pero yo a mis hijos los obligo, bueno, no es obligación , los chicos asumen ya que tienen que tomar todos los días leche”*
- *“les fascina lo seco, pero yo de a poco les estoy metiendo caldo, así cazuela, se les hace aquí con zapallo, se hace la papa y el pedazo de carne... si les preparo por decirle una carbonada, una olla de carbonada, queda más de la mitad de la olla de la carbonada, son malos para las cazuelas, para esas cosas con caldo”*

Problemas / soluciones: Los principales problemas y aprensiones que los apoderados dicen encarar a la hora de hablar de la alimentación de sus hijos están ampliamente relacionadas a las expectativas que estos manejan entorno al aprendizaje de las conductas alimentarias adecuados para sus hijos, ello incluye sus molestias por el carácter mañoso de los niños, la lentitud de estos para servirse la comida, así como la facilidad de los mismos para adoptar malos hábitos de alimentación. Una connotación negativa que se explica más que por su malignidad comprobada por el hecho de que llevarlos a cabo implica contradecir las decisiones originales de los padres y cuya procedencia se atribuye a malos ejemplos dentro de la familia y la población en general.

- *“los malos hábitos es como toda la comida chatarra que hay ahora, que los niños el famoso Mcdonald, que los Doggis”*

- *“le digo que el horario no importa, pero que de cualquier manera coma cualquiera cosita, lo prueba, yo le digo que hartito se consigue con que pruebe las cosas”*
- *“la gente adulta es partidaria de decir no me gusta” sin probarlo... no va dar el brazo a torcer, única y exclusivamente por no ser menos o por simplemente mostrar que es la persona que manda”*
- *“otro de los problemas en que radica, son contradicciones, porque le está diciendo a un niño que no consuma algo y resulta que se quedan con la abuela, con el tata, con el tío y vamos metiéndole más la cuestión que el niño no puede comer*
- *“ahora como que yo noto que en la casa se hacen comidas más rápidas, más ligeras, comidas más como para salir del paso”.*

El último aspecto que hemos incluido dentro de lo que denominamos Hábitos de alimentación, es lo que ha sido llamado “clasificaciones” o modos en que cada cultura o grupo humano, sustentado en diversas creencias y valoraciones, ordena el mundo alimenticio inmediato. Producto de este ordenamiento y de reflexiones que buscan establecer lo propio y lo ajeno, lo tradicional y moderno en materia de alimentos, es que a partir de las voces de los apoderados consultados emergen categorizaciones provisionales y complementarias, que no pueden ser íntegramente entendidas si no es con la constante revisión de las situaciones y relaciones destacadas en el apartado de la comensalidad.

Comida Básica: Hemos usado el termino “comida básica” para referirnos a aquellos suministros de alimentación que se reúnen bajo lo que los entrevistados entienden por alimentos imprescindibles, preparaciones normales y cotidianas a las cuales ellos pueden acceder regular y fácilmente.

- *“en lo que uno considera normal, siempre está como la cazuelita, la carbonada, el charquicán, que unos porotitos, que unas lentejas para el otro día, siempre ha sido así, tratar de acompañar algo pesadito así con algo más liviano”.*
- *“todos los días se cocinan legumbres, se cocina charquicán, cazuela, carbonada, esas cosas... por lo menos para mi, la sal y el azúcar espero que nunca me falte”*
- *“por ejemplo nunca falta la carne, aquí siempre hay carne, ensalada, nunca ha faltado eso, aunque no sea en abundancia, pero siempre hay”*
- *“bueno el pan no debería faltar nunca, eso es lo más, la leche, el pan, esas cosas así no deberían faltar nunca”*
- *“para mi lo que no puede faltar es la verdura, yo a todo le meto verdura y nadie come si no está la verdura, para ellos es como lo mismo si faltara pan (...) al nivel de mi familia lo que no pude faltar es la carne, porque ellos no comen si no tienen carne, mi mami dice que la comida sin carne no alimenta”*

Comida Excepcional: Por comida excepcional, en tanto, hemos de entender a aquellas preparaciones y productos que se enmarcan dentro de lo inalcanzable y esporádico, lo más bien inusual y conectado con el “comer fuera”, además de asociado a lo que ellos conciben como alimentos chatarra, pero que en su mayoría, declaran no consumir en exceso.

- *“pero eso de los completos digamos, o eso de las papas fritas es una vez a las quinientas”*
- *“es rara la vez cuando vamos con los niños al shopping y pasamos al Mcdonald.”*
- *“yo no salgo a comer afuera, así que cuando quiero comer algo rico lo cocino yo, me pongo a ver que es lo que hay y me pongo a cocinar”*
- *“entre gastar de más, comprar afuera y no ver quién cocina, cómo cocinan, prefiero gastar menos, trabajar yo, ver lo que cocino y cómo lo cocino”*

Comida lujosa: Muy conectada con la anterior clasificación, puesto que incluye la conceptualización del “comer fuera” es que encontramos las apreciaciones que nos permiten definir lo que para este grupo de padres se presenta como más costoso y difícil de alcanzar, a pesar de lo diverso de sus visiones.

- *“en realidad es un lujo que tengaí para hacerte si a ti no te gusta lo que hicieron porque hay gente que no tiene que comer... si tú compras salmón en la feria es súper barato, mientras sea todo medido no creo que sea inalcanzable”*

- *“bueno los lujos son, por ejemplo, cuando a uno le sirven por decirle un plato que uno no se podía comer del bolsillo de uno (...) erizo, por ejemplo la carne, los filetes, esas comidas caras, comidas caras no más”*
- *“por ejemplo esta cuestión, centolla, langosta , eso creo que no estaría al alcance de mi mano”*
- *“igual uno come de vez en cuando comida más exótica, cosas así, ehm... caracolitos en conserva, no sé poh, esas cosas así es un lujo, o sea, poder comerlas 1 ó 2 veces a la semana”.*

Comida preparada: Otra de las maneras que tienen los entrevistados para manifestar sus preferencias ante las preparaciones, es la distinción que estos hacen entre la comida elaborada en casa y aquella para servirse en diversos locales o restaurantes, declaraciones en las que enfatizan su estricta oposición a incorporarlas a su mesa.

- *“las comidas preparadas a mi no me gustan, a mi me encantan las comidas que yo preparo, porque sé como las voy a preparar, sé como va venir”*
- *“aquí no se compra nada afuera, nada preparado que es llegar y sentarse, todo se cocina aquí, entonces mientras uno hace una cosa, otro hace otra cosa y así, compartimos todos”*
- *“no, aquí no se compra comida preparada... pollo asado de repente, pero eso no es comida, porque eso es de vez en cuando, así como para tomar once, pero no, no compro comida hecha”*

- *“no le gusta a mi marido, porque si tú le dices que voy a comprar una pizza, le gusta prepararla en la casa, la prepara él, es más que nada por eso (...) de repente sale más barato que lo que uno cocina, de repente hay ofertas de pollo con papas fritas, cosas así y es súper barato el plato”*

Ahora, como última consideración emergida del discurso de las participantes en este estudio es la que refiere a la distinción “comida de ahora y comida de antes”. Apreciación que los apoderados asocian frecuentemente al tema de vivir en la ciudad o en el campo y que dota de una valoración bastante positiva a todo lo que proviene de este último, ya que para ellos, esto está fuertemente relacionado a lo que consideran sano y obtenido de manera natural.

- *“antiguamente las comidas eran el chícharo, el poroto, la lenteja, la carbonada, las pantrucas, los concones, esas eran las comidas y el boom era cuando a ti de repente te hacían el pollo cazuela”*
- *“la gente antigua por lo general eran puros caldos los que se comían, las cosas secas eran muy poco probables, a excepción de la papa cocida”*
- *“si se llegaba a hacer carne, eran animales que ellos mismos criaban y como no traía ninguna complicación porque eran criados con puro pasto y nadie les cobraba un veinte por matar un animal”*

B. LA REPRESENTACION SOCIAL SOBRE ALIMENTACIÓN Y SUS ASOCIACIONES SIMBOLICAS

El propósito de este apartado es dar a conocer las apreciaciones y conceptualizaciones que los apoderados dicen tener respecto a cuatro aspectos que si bien tocan tangencialmente el tema de la alimentación, sirven para la configuración y sedimentación de las representaciones correspondientes. Estos cuatro aspectos fueron abordados de modo preliminar a la consecución del grueso de las entrevistas y sirvieron para ganar la confianza de los consultados, así como para obtener las principales percepciones que los padres manejaban sobre el conocimiento biomédico. Los tres aspectos a considerar fueron entonces: Salud, Placer, y Calidad de vida y de los cuales se presentan a continuación las reflexiones más significativas.

Para abordar las primeras de estas apreciaciones las interrogantes estuvieron dirigidas a determinar qué entendían por salud, sopesar los factores a los que eran atribuidas la falta de esta y sus consecuencias. También buscó adentrarse de manera exploratoria a las posiciones adoptadas por los padres ante el profesional médico, así como ante las distintas modalidades que existen para ejercer la medicina tanto de manera tradicional como alópata.

Lo que entienden por salud y cómo la valoran

- *“para mi en cuanto a mi hija, la salud es súper importante, porque ojalá tuviera una hija sana” / “aquí es como el higiene más que nada y una buena alimentación”*
- *“yo creo que tiene que ver con la higiene igual, de repente los niños se enferman por la falta de higiene”*
- *“yo creo que básicamente va en la buena alimentación y en... una buena forma, de estar constantemente trabajando”*
- *“vida sana, buena alimentación, yo creo que eso hace la salud; pa mi también la salud como que pertenece a la salud mental, o sea la mente es muy importante en esto”*

Medidas adoptadas para recobrar la salud

- *“en esta casa es como más remedios caseros, o sea, los espectorales, miel con limón, porque por lo general son como los resfriados fuerte que hay más, es como preocuparse, (...) y llevarles al médico cuando ya no hay solución con estos remedios”*
- *“nosotros empezamos atendiéndonos solos primero, ya cuando la cosa empieza a verse más complicada, bueno ahí acudimos al médico”*
- *“yo igual me tomo unas hierbas, pero es más que nada por una cuestión del estómago, que no me vayan a caer tan mal los porotos, las lentejas, me tomo una manzanilla después de las comidas o cascarita de limón para relajarse, eso sí. No he comprado jamás estas cositas homeopáticas, pero*

creo que si tuviera una cosa así me iría más por ese lado, he visto más efecto en eso en otras personas que en medicamentos en sí”

Percepción del profesional médico

- *“yo creo más en un médico cuando te manda a hacer exámenes, o sea, un médico no te puede decir a simple vista, “usted tiene esto”*
- *“el médico ahora se está basando en darte puro fármaco o en decirte junte plata y se opera”*
- *“le tengo un poquito de miedo a los remedios, es puro negocio, eso es lo que pasa “el médico mismo no lo va a mejorarlo entero a usted porque quedan sin pega”*
- *“tu sabes que el tema radica por el hecho de que cuando te atienden a ti te dicen: “uyyyyy, mírese, esta gorda” nunca piensan en el problema, si no que lo primero que hacen es retarte”*

Cómo perciben la obesidad y a qué causas la atribuyen

- *“yo creo que es un círculo vicioso esto de la obesidad en estos tiempos, a parte de que los niños como que son más buenos para comer e igual se ponen a engordar (...)yo creo que ataca a todo tipo de persona, de muchos recursos, de pocos recursos”*
- *“por las cosas que hay afuera, o sea el Mcdonald, el Doggis, todo eso... si usted sale y no alcanza a llegar a la casa, sabe que se le va hacer tarde, pasa a servirse algo ahí”*

- *“el problema de la obesidad no parte porque una persona tenga pocos o tenga muchos recursos, no parte de eso, parte única y exclusivamente de que la gente se acostumbra a comer mal y enseña a los niños a comer mal”.*

Por su parte, la temática del placer buscó introducirse en las concepciones que permitieran establecer puntos de referencias a partir de los cuales se lograra apreciar la temática de alimentación tanto en sus dimensiones positivas como negativas, las cuales pudieron dar pie a la comparación entre lo que los apoderados vivieron y sintieron cuando pequeños y la manera que tienen estos para manejar los asuntos alimenticios con sus hijos.

A través de estas, se pudo constatar que el placer está asociado a la salud en el sentido de que poseerla o no tiene amplia relación con el sentirse feliz o infeliz y que a partir de ello se encuentra relacionada a la alimentación en el sentido de que esta puede ser usada como medio para restituir la primera, además es una materia muy importante en la vida de las personas ya que al estar ligada a calidad de vida, debe ser un momento armónico, dado a la comensalidad y a la comunicación. Existe una prioridad por concebir el placer de manera social más que individual, pues lo más placentero es estar con la familia, especialmente en esa instancia de la comensalidad que todos pueden disfrutar juntos.

Definiciones de placer

- *“es como casi siempre comer cosas ricas”*
- *“con una buena comida yo creo, ¡tener placer es como comer en familia!”*
- *“ayer tuve un placer súper grande, estaba de cumpleaños mi mamá, estábamos todos juntos; estando feliz mi hija, estando feliz mi familia, que más podía pedir”*
- *“el placer es como... es como la alegría, eso... cuando tengo pena, cuando falta el pan para la casa, esos son momentos tristes”*

La distribución del placer: cómo se transmite, cómo se comparte

- *“en cuanto a comidas a mi me gusta darles lo que ellos quieran, igual me agrada mucho que estemos todos en la mesa y que me digan que esta rica la comida”*
- *“les hago la mayoría de los días el gusto a las dos, las regaloneo igual... no se les compra todo lo que ellas quieran tampoco, pero lo que es comida yo les hago el gusto”*
- *“yo me acuerdo que a la edad de la Adriana o un poco más grande, nosotros no teníamos pascuas, para mi la pascua era igual que cualquier otro día; por eso yo trato de darle todo a la Adriana, por todo lo que yo no tuve”.*
- *“me gusta cuando estamos todos, vienen mis hermanos, compartimos con la familia, todo”*

Por último, las nociones sobre calidad de vida tuvieron la tentativa de además de lograr las definiciones pertinentes, elaborar un esquema de priorizaciones que permitiera sopesar cuan relevantes se hacían para los entrevistados las informaciones nutricionales emanadas de las capacitaciones en que fueron participes.

Estas nos permiten constatar que la principal prioridad es la salud y que por tanto los contenidos que les pueden ser entregados por cualquier instancia avocada al mejoramiento de la misma les es de esencial ayuda, puesto que implica mantener su vitalidad y fuerza física.

Lo que para ellos significa calidad de vida

- *“yo creo que una buena calidad de vida es saber que come o que los niños se alimenten, pero no engorden”*
- *“la calidad de vida es que me lleve bien con mi marido y mis hijos y segundo, que no me falte nada acá en la casa; llegamos al punto que no falte la comida: Aquí la verdad es que se trabaja para comer”*
- *“la calidad de vida es tener salud, si usted no tiene salud no es nada, aunque usted quiera ir a trabajar y la salud está como la mona nunca va ser lo mismo”*
- *“en el fondo yo no tengo una mala calidad de vida en este momento, porque trato de suplir todas las necesidades de la casa y todas las necesidades alimenticias, yo trato de complementar todo”*

Calidad de vida e información nutricional: aplicación y valoración

- *“yo creo que a muchos chilenos nos hace falta una orientación de alguien que sepa como uno tiene que cocinar o que tiene que comer, las horas, porque uno nunca sabe nada cada cuantas horas tu tienes que comer y ese tipo de cosas”*
- *“yo estoy en un programa de nutricionista, así es que por lo menos ahí a ayudado a cambiar la alimentación” / “en la manera de cocinar uno tiene que organizarse no más, claro que los primeros días como que costaba un poquito”*
- *“lo que pasa es que hay cosas que uno sabe, o sea, yo tenía de más sabido que hay combinaciones que uno no debe hacer, lo que pasa es que uno no las lleva a la practica no más”*
- *“sé que igual tiene su importancia porque en el fondo te están diciendo eso para que tengas un orden alimenticio, o sea, para que tanto tú, como tú familia, tus hijos tengan el aporte necesario de vitaminas que necesita el cuerpo; y que si no los comí, a lo mejor no vaí a tener la energía para trabajar, para estudiar, hasta para un montón de cosas “*

C. LA REPRESENTACION BIOMÉDICA SOBRE ALIMENTACIÓN.

La representación o conocimiento biomédico se caracteriza por ser aquel conjunto de disciplinas científicas, técnicas, humanísticas, biológicas y clínicas propiamente dichas, cuyos resultados enfatizan la explicación de los fenómenos de alimentación por medio de variables biológicas y económicas, sustentada en el paradigma positivista. . “Lo esencial de este modelo biomédico es el conocimiento de la enfermedad, tal como la definía Taylor: “Evidencia, objetiva, independiente del testimonio del enfermo, aunque éste sea habitualmente una condición para obtener la evidencia”. (Meeroff M, 2001)

En biomedicina existen dos sectores marcadamente diferentes: el sector básico (de las investigaciones biomédicas), donde aparecen disciplinas como la bioquímica, la anatomía, la embriología, la genética, la microbiología, la fisiología, etc., y el sector aplicado (de la medicina clínica), en el que se destacan especialidades como la cirugía, la obstetricia, la ginecología, la pediatría y la cardiología, entre otras.

Dentro de este marco, cuya principal preocupación es la salud de la población es que nos encontramos con diversos emprendimientos dedicados a la prevención de enfermedades y la promoción de estilos de vida saludables. La promoción de la salud ha ido cobrando mayor fuerza en las políticas sanitarias de gran parte de los países del mundo, llegando a ser en muchos de ellos política de Estado, fundamentalmente por el énfasis que cada día se pone en el desarrollo positivo de

mujeres y hombres a lo largo del ciclo vital y por la influencia que este tiene en la calidad de vida y en el bienestar de cada individuo.

En Chile los problemas de salud actuales son muy diferentes a los existentes hace treinta años, en los que predominaban las enfermedades infecciosas y materno infantiles. La esperanza de vida al nacer ha aumentado de 58 años en el periodo 1960 -65 a 75 años para 1995- 2000 a lo que se suman grandes cambios en el ámbito del desarrollo tecnológico, las comunicaciones, el ambiente y los ecosistemas, así como en el comercio y los estilos de vida, que se ha ido reflejando en el perfil epidemiológico de la población. Este, al igual que la alimentación, ha sufrido variaciones a través del tiempo que se explican a través de los índices de natalidad y mortalidad, del envejecimiento de la población, así como por la prevalencia de enfermedades.

Respecto a esto último, el estudio de carga global de la enfermedad realizado en Chile el año 1995 mostró que las ECNTs² como el tabaquismo, colesterol, hipertensión arterial, diabetes, stress y obesidad, eran el principal problema de salud con un 73% del total de años de vida ajustados por discapacidad (AVISA)

De acuerdo a ello, el Ministerio de Salud se propuso controlar los factores determinantes de las enfermedades más relevantes desde el punto de vista de la cantidad y calidad de vida, entre las que se destaca el consumo de tabaco y el

² enfermedades crónicas no transmisibles

aumento de la obesidad que tiene una alta incidencia en el desarrollo de diabetes mellitus, dislipidemias, hipertensión arterial, arteroesclerosis y problemas del aparato locomotor.

En función de lo anterior, ha implementado una serie de estrategias, tendientes a la prevención y control de los factores de riesgo³, para lo cual ha realizado diversas intervenciones a nivel de la familia y la comunidad, asumiendo que los factores de riesgo causales forman parte de las costumbres sociales y culturales de la población.

Es dentro de este contexto, bajo el cual durante los años 2002 - 2004 se llevó a cabo el “Proyecto de Intervención Comunitaria en Nutrición y Actividad Física en Párvulos⁴” y partir del cual se materializaron los principales lineamientos de los que nos servimos para la descripción del conocimiento biomédico.

Dicho proyecto que se insertó sobre las bases curriculares de la educación parvularia, tuvo entre sus premisas el favorecer el desarrollo cognitivo y motor, así como la salud y bienestar de los niños, facilitando los medios para que las educadoras de párvulos lograsen un desarrollo integral de los mismos.

3 entre ellas las guías alimentarias basadas en alimentos (GABA).

4 Este proyecto data desde el año 2002 y se ha insertado en las bases curriculares, que considera al niño en su dimensión integral. Durante al año 2002 (fase I) las educadoras en santiago, integraron las actividades propuestas en el currículo habitual del jardín infantil, obteniendo resultados muy importantes, luego de los seis meses de intervención. En ese período se validaron actividades y materiales de trabajo que fueron utilizados durante el año 2003 en jardines de JUNJI en Antofagasta, Peñalolén y Temuco, así como en jardines de Fundación Integra y MINEDUC (escuelas) en Peñalolén. Los objetivos de la III fase en el año 2004 buscan la consolidación del proceso de intervención en un marco comunitario, también maximizar el número de educadoras que hayan desarrollado la experiencia y optimizar recursos humanos y económicos. La Intervención abarca a todos los niños y sus familias que asisten a jardines infantiles y escuelas intervenidos

Para ello, les entrego una serie de capacitaciones y materiales actualizados en alimentación, nutrición, actividad física y salud, incorporados al marco de aprendizajes esperados del párvulo en el segundo ciclo de la educación parvularia. Esperando que a su término, las educadoras fueran capaces de aplicar los conocimientos entregados, articulando los fundamentos teóricos y las prácticas pedagógicas en la formación de los buenos hábitos de alimentación y actividad física en el párvulo. Cabe destacar que con respecto a la capacitación de padres, esta se desarrollo mediante la participación en charlas y actividades recreativas en familia (Jornadas Saludables).

Tales capacitaciones tuvieron como sus principales contenidos los siguientes grupos de temas:

Contenidos en educación nutricional

- Evaluación del estado nutricional del párvulo
- Estado nutricional del párvulo y sus alteraciones
- Alimentación saludable del párvulo
- Higiene, alimentación y salud
- Etiquetado nutricional de los alimentos

Contenidos en actividad física

- Actividad física y desarrollo motor en el párvulo
- Desarrollo de actividades en el marco de las bases curriculares
- Actividades practicas con los párvulos

Contenidos en percepción y actitudes

- Percepciones y actitudes, un enfoque desde la cultura
- Informe sobre experiencia del año 2003

Es sobre este primer grupo (educación nutricional), y de manera resumida, que a continuación presentamos los principales descriptores de la estrategia educativa del proyecto⁵.

Evaluación del estado nutricional del párvulo

El primer aprendizaje que se intenta hacer llegar a los apoderados participantes del proyecto, consistió en explicarles qué se entiende por evaluación del estado nutricional. Este procedimiento se entiende entonces como la acción de “emitir un juicio de valor sobre un determinado elemento, hecho o situación, con respecto a un patrón o estándar preestablecido. Es un proceso destinado a adoptar alguna decisión en relación con el sujeto u objeto evaluado” (Andrade, M, Zacarías I. 2003).

Por su parte, “Estado nutricional” se refiere a la condición física que presenta una persona, como resultado del balance entre la ingesta de energía y nutrientes que ingiere a través de los alimentos y las necesidades de energía y nutrientes de la persona. De esta manera, evaluar el estado nutricional de un niño es el “proceso de interpretación y análisis de datos antropométricos, dietarios, bioquímicos y clínicos de una o más personas, comparados con un patrón de referencia, con el

⁵ insertas en el proceso de formulación de guías alimentarias basadas en alimentos (GABA)

objeto de valorar o calificar determinadas características corporales o la calidad de la dieta de las mismas, entre otras variables nutricionales” (Andrade, M, Zacarías I. 2003). Dicho procedimiento, tiene por objetivo pesquisar en forma precoz determinadas alteraciones, de tal modo de adoptar oportunamente las medidas necesarias para corregirlas. Dichas alteraciones pueden encontrarse a nivel del crecimiento y composición corporal, la adecuación de la dieta a las recomendaciones de energía y nutrientes de la persona evaluada u de los niveles de nutrientes específicos en la sangre u otros tejidos y fluidos corporales.

Entre los métodos utilizados para esta pesquisa, se encuentra el uso de antropometrías u medición de los parámetros de crecimiento y composición corporal de una persona (peso / talla, índice de masa corporal), exámenes bioquímicos o medición de los niveles de nutrientes en diferentes fluidos orgánicos (orina, sangre) y los procedimientos para evaluar la ingesta alimentaria o frecuencia de consumo diario de alimentos a través de encuestas, formularios, informes y recordatorios de 24 horas.

Estado nutricional del p rvaro y sus alteraciones

El estado nutricional se puede alterar como resultado de un desequilibrio, durante un periodo de tiempo prolongado, entre las necesidades y la ingesta de energía y nutrientes. Esta situación, que de acuerdo al conocimiento biomédico se debe a la disponibilidad de alimentos tanto a nivel regional como nacional, a la oferta y abastecimiento local de productos, así como a la capacidad de compra y los

hábitos de alimentación de la población, se traduce finalmente en la presencia de dos tipos de enfermedades.

Las enfermedades producidas por una ingesta insuficiente de calorías o de algunos nutrientes específicos, entre las cuales se encuentran las siguientes: Desnutrición, Anemia nutricional, Osteoporosis y Bocio endémico. En este grupo también se puede incluir a las caries dentarias. Y las enfermedades producidas por una ingesta excesiva de calorías, tales como: Obesidad, Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares, Hipertensión arterial y algunos tipos de Cáncer.

Ahora, dado que la motivación para la INTERVENCION COMUNITARIA que se presenta se dirigió principalmente al combate de la obesidad, es que nos dedicamos a describir las características primordiales de tal enfermedad.

Definición: Es una enfermedad caracterizada por una cantidad excesiva de grasa corporal o tejido adiposo en relación a la masa corporal. Es considerada una enfermedad en sí misma y además un factor de riesgo de tener altos niveles de lípidos sanguíneos, hipertensión, enfermedades al corazón, diabetes y ciertos tipos de cáncer.

Etiología: La obesidad es causada por un consumo de energía (calorías) superior al gasto energético, lo que lleva a depositar la energía ingerida en exceso en forma de grasa. Este menor gasto energético se debe a la disminución de la actividad física que caracteriza la vida actual, especialmente en las ciudades,

donde las personas pasan gran número de horas del día mirando televisión y realizando otras actividades sentados (en el jardín infantil, el colegio, la oficina, la micro, el auto, etc.)

El aumento del sobrepeso y la obesidad en los párvulos es consecuencia de hábitos de alimentación inadecuados como el consumo frecuente de papas fritas, galletas, chocolates y otros alimentos ricos en grasas, azúcar y/o sal, que concentran una gran cantidad de calorías, junto a una menor actividad física.

Prevención: La obesidad se puede prevenir consumiendo más verduras y frutas naturales, de preferencia crudas, consumiendo leche y yogurt descremados o con bajo contenido de grasa, comiendo carnes con bajo contenido de grasa, comiendo menos pan, cereales, papas y leguminosas, bajando al mínimo el consumo de azúcar, dulces, bebidas y otros alimentos dulces, comiendo en pequeñas cantidades y en forma ocasional margarina, mantequilla, mayonesa y otros alimentos ricos en grasa. Realizando más actividades que aumenten el gasto energético para reducir la grasa corporal.

Alimentación saludable del párvulo

En el ámbito nutricional la alimentación saludable, es definida como “una alimentación nutricionalmente suficiente e higiénicamente preparada que permite el adecuado crecimiento y desarrollo del niño(a), la realización de actividad física y un buen estado de salud; previniendo de este modo enfermedades nutricionales u otras asociadas a la alimentación”. Por ello, para planificar correctamente la

alimentación de los niños es esencial tomar en consideración las necesidades de energía y nutrientes así como las etapas de desarrollo en la que se encuentra el niño(a). Por necesidades u requerimientos del niño se entiende la “cantidad de calorías (Kcal.) que requiere ingerir para compensar su gasto de energía de acuerdo a su edad, sexo y actividad física que realiza, asegurando un buen estado de nutrición y salud perdurable o sostenido en el tiempo”⁶.

Las necesidades de niños entre 2 y 5 años de edad se han establecido a partir de información sobre ingesta de energía de niños y niñas sanos que viven en países desarrollados y que presentan un crecimiento adecuado.

Tabla N° 5. Necesidades o Requerimientos de energía de niños de 2 a 5 años.

Edad (años)	Kcal. / Kg. de peso(1)				Kcal. / día			
	Niños		Niñas		Niños		Niñas	
	1985	2002*	1985	2002*	1985	2002*	1985	2002*
2.1 - 3	104	83.6	102	80.6	1410	1129	1310	1047
3.1 - 4	99	79.7	95	76.5	1560	1252	1440	1156
4.1 - 5	95	76.8	92	73.9	1690	1360	1540	1241
5.1 - 6	88	74.5	83	71.5	1810	1467	1630	1330

Fuente: FAO/OMS/UNU 1985, *Informe preliminar, noviembre 2002

(1)NCHS Peso promedio a la mitad del año.

⁶ ver guía de necesidades de energía y nutrientes del niño de 2 a 5 años

Higiene, alimentación y salud

El conocimiento nutricional entiende Higiene como “el arte y ciencia de proteger, fomentar y recuperar la salud, mediante acciones dirigidas al individuo y a su medio ambiente”. En ese sentido, los hábitos higiénicos son “son normas de conducta relacionadas con la limpieza y desinfección, que deben practicarse para proteger y mantener la salud” y por ello, constituyen una importante medida de control y protección de las enfermedades transmitidas por los alimentos. De ahí que para establecer qué alimentos son aptos para ser consumidos se deba prestar atención a sus propiedades organolépticas⁷ ya sea que estos se encuentren en estado fresco, elaborado o procesado.

Para ejemplificar mejor este último punto, los nutricionistas han elaborado tablas de observaciones sobre las propiedades óptimas u alteradas de ciertos alimentos, así como medidas relacionadas con la higiene personal, higiene de los alimentos, de los utensilios y de los recintos⁸.

Etiquetado nutricional de los alimentos

Por etiquetado nutricional, se refieren entonces, a la “información sobre el contenido en nutrientes y los mensajes relacionados con los alimentos y la salud que figuran en los productos de alimentación” (Zacarías, I, Olivares, S. 2003). Dicha información tiene por objetivo, ayudar a la población en la selección de los

⁷ Conjunto de características físicas químicas y biológicas que nos permite reconocer su calidad, con la ayuda de nuestros sentidos (gusto, olfato, vista, oído y tacto).

⁸ ver anexos

alimentos saludables, incentivar a la industria a mejorar la calidad nutricional de sus productos y contribuir a facilitar la comercialización de alimentos a nivel nacional e internacional. Dentro de este contenido comunicacional se incluyen la declaración de nutrientes o información nutricional bajo un formato enumerado que normaliza el contenido de nutrientes del alimento, incluyendo su aporte de energía, proteínas, hidratos de carbono, grasa, minerales y vitaminas. Además incluye mensajes sobre las propiedades nutricionales, destacando el contenido de nutrientes, fibra dietética o colesterol y mensajes que relacionan los alimentos con el estado de salud de la población.

Esta declaración normalizada de propiedades es obligatoria para todos aquellos alimentos que en su rotulación o publicidad declaren propiedades nutricionales o saludables ya que han adicionado algún nutriente o bien cuando su nombre implique o sugiera una condición especial. La declaración de estos aspectos se expresa por 100 gramos o 100 ml. de producto y por porción de consumo habitual. La información nutricional mínima que debe aparecer en las etiquetas es el contenido en energía (Kcal.), proteínas, grasa total e hidratos de carbono expresados en gramos para lo cual se sirven de diversos formatos⁹. Los mensajes en tanto, indican las características de los alimentos en relación al aporte o contenido de energía, proteínas, grasas etc., haciendo uso de descriptores que cumplen con el reglamento sanitario de los alimentos (libre, bajo, reducido, liviano, extra magro, buena fuente, alto, fortificado)

⁹ ver anexos

Como se puede apreciar, los descriptores anteriores, de los cuales solo hemos tomado el componente alimenticio, nos muestran que el reconocimiento de la educación en nutrición aparece como un componente esencial en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas relacionadas con la dieta. Estas preocupaciones han sido ampliamente documentadas por consultas de expertos de FAO y la OMS sobre preparación y uso de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos. (GABA) “Las GABA, representan un importante instrumento de apoyo para lograr los objetivos de la educación en nutrición, entendida esta como la combinación de experiencias de aprendizaje que facilitan la adopción voluntaria de conductas alimentarias saludables”. (Olivares, S)

En nuestro país, estas han sido diseñadas a partir de 1996 y en su ejecución han colaborado profesionales del Ministerio de Salud, Ministerio de Educación, la Universidad de Chile y algunos otros organismos gubernamentales; basándose en una combinación de teorías de aprendizaje y modelos de comunicación social.

Entre las primeras, unas de las más destacadas y utilizadas son el modelo de “Creencias en salud”¹⁰ (nivel individual), el modelo “Etapas del cambio”¹¹ y la Teoría del Aprendizaje Social (nivel interpersonal). En esta última, “las variables de tipo personal, como la percepción del ambiente (situación); los resultados esperados de una conducta (expectativas); los conocimientos y habilidades para

10 Este modelo, enfatiza la amenaza como fuerza de motivación y provee una vía de acción que las personas pueden preferir, según su percepción de los beneficios (menos las dificultades), que dicha vía ofrece.

11 Este modelo postula que las personas que logran cambios intencionales en sus conductas habituales lo logran a través de un proceso integrado por cinco etapas: pre-contemplación, contemplación, preparación para la acción, acción y manutención. J Pardío López, M, 1998

manejar la nueva conducta (capacidad) y la confianza en el manejo de una conducta en particular (auto eficacia) son instrumentos de cambio cuando las intervenciones proveen las oportunidades para aprender y practicar conductas saludables”¹² . Mientras que respecto a las segundas, los modelos de comunicación social en nutrición reconocen que “el receptor del mensaje juega un papel activo y puede ignorar, comprender erróneamente o rechazar el mensaje, así como aceptarlo y actuar de acuerdo a él”¹³

De acuerdo a ello, en la aplicación de las GABA a la población chilena, se ha estimado pertinente la utilización del esquema de planificación para intervenciones de comunicación social en nutrición propuestas por Andrien, en el que se contemplan una Fase de Concepción (identificación de problemas nutricionales y sus causas; diagnóstico educativo), Fase de Formulación (establecimiento de objetivos, elaboración de mensajes, selección del plan de multimedios), Fase de Organización (producción de materiales de apoyo, entrenamiento de agentes multiplicadores, ejecución de la intervención) y la Fase de Evaluación. (cumplimiento de los objetivos, satisfacción de los participantes)

En concordancia con lo anterior, es que el proyecto de intervención comunitaria en nutrición y actividad física se propuso proponer al sistema de educación parvularia una metodología educativa eficaz para promover el desarrollo de hábitos de vida saludable en párvulos y sus familias. Este emprendimiento, comprendió evaluar el

12 Op cit, pagina 9

13 Op cit 12

peso y talla de los niños (antropometría), su actividad física, (monitor de actividad) y su ingesta diaria de alimentos a través de tres cuestionarios de respuesta múltiple al comienzo y final de la intervención. Así también, contempló desarrollar actividades para niños de 3 a 5 años (en el jardín o escuela) y actividades para sus padres.

De todo lo anterior, por tanto, se puede vislumbrar la orientación de los estudios biomédicos hacia los factores fisiológicos y económicos condicionantes de la obesidad y una falta de apreciación de los aspectos ambientales y socioculturales pertinentes. Sin embargo, con esto no queremos plantear que el conocimiento biomédico sea del todo ineficiente (como dentro del mismo se ha postulado) en el tratamiento de los problemas de salud de la población, si no que más bien requiere la visualización ampliada de las otras dimensiones que pueden ayudar a solventarlas. Tal como bien lo ha expresado M. Romo” los profesionales de la salud necesitan respuestas a preguntas adicionales, referidas al comportamiento de los pacientes en situaciones relacionadas con la alimentación”. Por ello, hay que tener en cuenta que en todo estudio sobre el comportamiento alimentario, existen interacciones entre los factores biológicos y culturales, siendo estos últimos a los que más ampliamente han accedido los científicos sociales.

D. SIMILITUDES Y DIFERENCIAS EN LA REPRESENTACIÓN

Ahora que la descripción de los dos cuerpos de conocimiento abordados nos parece completa, a partir de aquí nos concentraremos en delinear las convergencias y divergencias entre los dos cuerpos de conocimiento que han sido el foco de la misma. Para ello tomaremos como referente las nociones emanadas desde ambos campos argumentativos, que dan cuenta de la alimentación, la salud y las asociaciones pertinentes que permitan posteriormente establecer los parámetros para luego entender su respectiva dinámica representacional.

Sobre el primero de estos puntos, podemos afirmar que tanto la representación social como la representación biomédica coinciden en atribuir a la alimentación (concebida como causa y tratamiento) cierta injerencia en la condición de salud, pero sin embargo divergen en el valor u prioridad atribuidos a dicha dimensiones.

Así, si bien el campo biomédico reconoce el uso de la alimentación en la expresión del cariño, este pensamiento valora negativamente que se le de uso como “premios y castigos”, Mientras que en la representación social es esencial en las relaciones familiares. De ahí que en su definición aparezcan priorizadas las nociones “relacional y situacional” de la misma por sobre conceptualizaciones emergidas en el campo biomédico: como son las nociones “planificada y proporcional”, que vienen a operar como equivalentes funcionales u “traductores culturales” de los saberes surgidos en lo social, como bien se puede visualizar en la relación donde “Natural” equivale a “Saludable”, “Variada” a “Equilibrada” y

“Fresca” a Etiquetada”, y que no son más que reinterpretaciones (en el sentido de vueltos a nombrar) que los profesionales de la salud le han dado al sentido común sobre la alimentación.

En cuanto al segundo de estos puntos, como es el tema de la salud y cuyo abordaje ha sido abordado desde la obesidad, cabe destacar que ambos cuerpos de conocimiento coinciden en atribuirle el status de enfermedad, pero es respecto a su etiología donde encontramos las mayores divergencias.

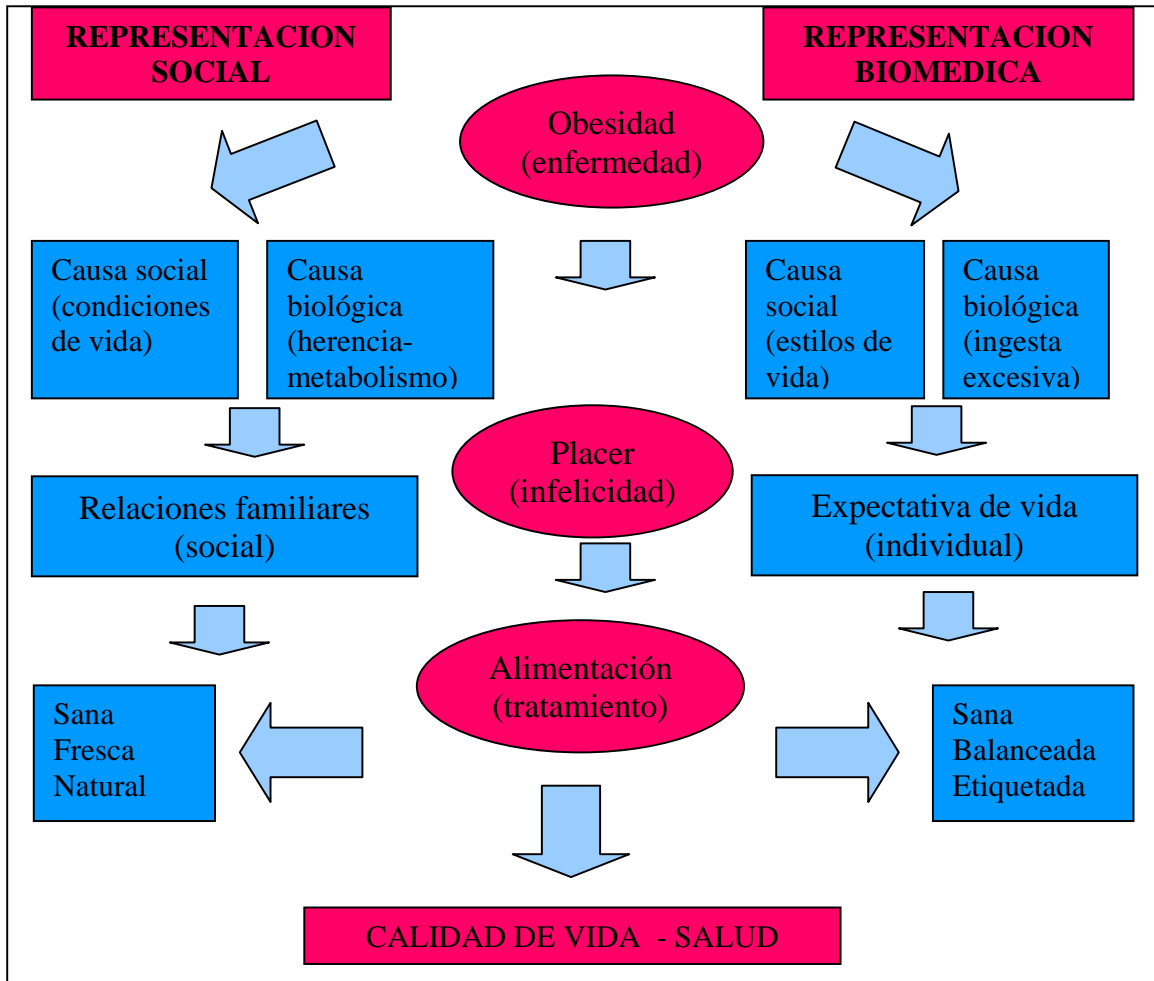
Por ello, al observarla desde una perspectiva que distingue lo endógeno se pueden destacar las coincidencias en cuanto a las consecuencias corporales, orgánicas e individuales de la enfermedad, mientras que desde la vertiente exógena aparece la diferencia expresada por la oposición “condiciones de vida” versus “estilos de vida”. Mientras que desde una óptica que diferencia lo Aditivo/ Substractivo vemos como ambas representaciones coinciden en atribuir a la “Ingesta Excesiva” un importante papel como precursora de la obesidad, en tanto que discrepan en cuanto a las pérdidas (substracción) que esta depara, como son la “pérdida de capacidad vital” en el caso de la representación social y “pérdida de la actividad física” en el caso de la representación biomédica.

Por otra parte, es en respecto a la terapéutica donde hallamos que la representación social y biomédica presentan las mayores convergencias u acuerdos, ya que tanto para la primera como para la segunda el principal tratamiento contra la obesidad bajo la perspectiva homeopática consiste en un

régimen de alimentación, seguido por un aumento de la actividad física (lógica aditiva), hasta llegar a los casos extremos de medicalización y cirugía (lógica alopática).

Finalmente, y en cuanto a la conceptualización “calidad de vida” estamos en condiciones de afirmar que si bien existe concordancia en cuanto al término u concepto, este no se encuentra compuesto por iguales dimensiones e incluso, el orden u prioridad que se le puede atribuir a los elementos que sirven para su definición es distinto de acuerdo a la valoración que cada una de las representaciones le adhiere. Así, la representación social pone como primer termino, el definir la “calidad de vida” como buena alimentación, seguida de las buenas relaciones familiares, buena salud y buena situación económica. En tanto que la representación biomédica privilegia la salud como dimensión individual (bio-sicológica) y la situación económica.

Cuadro N° 4: Resumen de la comparación



IX. DISCUSION.

Antes de adentrarnos en el tema central de este apartado, se nos hace necesario dedicar algunas líneas a la descripción de los parámetros bajo los cuales ha sido concebido “el cambio u evolución en las representaciones sociales”. Sobre este, la principal línea argumentativa al respecto es la que proviene de la reformulación teórica que Jodelet desarrollo a partir de sus trabajos y revisiones respecto al concepto de representación.

Estos trabajos nos muestran que a pesar que este concepto tuvo sus orígenes en la sociología, no es sino desde la sicología social en primera instancia y desde la antropología en segunda, que toma mayor envergadura para explicar los fenómenos sociales y para acceder a los procesos discurso creativos que por largo tiempo han dado significación a las prácticas y conductas humanas.

Con procesos discurso creativos queremos referirnos a que la transformación del conocimiento en representación social y de esta en fenómeno social, no es una situación que se concrete de una vez para siempre, si no que más bien se da en forma dinámica por medio de dos procesos que Jodelet llamó: **objetivización**¹⁴ (constitución) y **anclaje**¹⁵ (inserción). Y cuya función es la vinculación dialéctica de las tres funciones esenciales de la representación, es decir, la interpretación de la

14 Selección y descontextualización, conformación núcleo figurativo, naturalización de los elementos.

15 Asignación de significados, atribución de utilidad, interiorización en el pensamiento preexistente.

realidad, la orientación de los comportamientos y relaciones sociales y la función cognitiva de integración de lo novedoso.

En consecuencia, dada la calidad de instrumento para aprehender el entorno y medio para la formación de conductas y comunicaciones, que le ha sido asignada a la representación gracias a su capacidad para la difusión y asimilación de conocimientos no nos queda otro camino que preguntarnos ¿si es que todo lo anterior se puede aplicar a cualquier representación!, ¿cómo se logra esto en el específico caso de la representación sobre alimentación?, ¿Cuál de las dos representaciones presentadas adopta la posición “moderna” y cuál la “tradicional” en la relación de estos dos cuerpos de conocimiento y qué direccionalidad toma esta?

La respuesta que podemos dar, teniendo presente lo anterior, es que el conocimiento biomédico da por supuesto una dependencia unilateral entre sus conocimientos y los saberes tradicionales. Dependencia que según su forma interpretativa se daría desde este último saber hacia el conocer biomédico. El cual se autoproclama superior, objetivo y “moderno”, por el hecho de estar amparado en la metodología de las ciencias naturales, que privilegia el uso de técnicas positivas, neutras e infalibles (además de cuantitativas). El mismo que tampoco transparenta el modo en que construye su concepción del mundo pobre, y por tanto, no se encuentra en condiciones para visualizar que pone en práctica una lógica modernizante, pues al estar propiciando un cambio de estilos de vida (del sedentarismo, la alimentación industrial y estandarizada a una vida activa y

saludable) y de terminologías amparado bajo este paradigma se coloca en una posición que subestima los saberes tradicionales y apuesta por una “transferencia informativa” unidireccional, que coloca todo lo que no está al alcance de sus explicaciones y lógica de “verdad” en un status y posición de inferioridad y por tanto sometida a sus propios juicios.

En otras palabras, este cuerpo de conocimiento adopta una posición etnocéntrica, pues todo los fracasos que no puede explicar por la técnica y la supuesta objetividad, los intenta explicar a partir de los obstáculos que las creencias y saberes de la gente estarían dando a los tratamientos, ya que a pesar que según su visión se les esté entregando la información pertinente, a las poblaciones que son su foco, estas aún toman las decisiones erróneas.

Sin embargo en nuestra opinión, el que este no pueda obtener los resultados que espera, se debe más que a decisiones erróneas de la gente, al error del conocimiento biomédico de subestimar la capacidad que tienen las agrupaciones sociales que son su objetivo para valorar, dar significado y uso, bajo sus propios marcos culturales, (representaciones que les han sido transmitidas vía endoculturación) a aquellas informaciones que les son presentadas como “neutras” y objetivas”, y cuando la diferencia sustancial es el orden de priorizaciones que ambos cuerpos de conocimientos dan a la alimentación y sus temas relacionados.

Pues si bien hemos planteado que ambos campos coinciden en dar a la alimentación un papel en el mantenimiento de la salud y colocar a ésta como uno

de sus principales objetivos, son muy distintos los valores que cada representación le asocia, ya que para la representación biomédica, esta última constituye predominantemente un tema personal, vinculado al mejoramiento de la expectativa de vida individual y no así como ocurre en la representación social bajo la cual esta mayormente imbricada al tema del placer y las relaciones sociales “armónicas y felices” que se dan en los momentos de comensalidad como práctica de alimentación.

Por otra parte, debemos tener en cuenta que lo que se entiende por saludable y la forma en que este concepto ha penetrado al mundo del sentido común, no sólo se puede atribuir al esfuerzo exclusivo que en el último tiempo han llevado a cabo los profesionales de la salud, si no que más bien ha emergido de las muy diversas comunicaciones que circulan en la vida actual, como son los discursos gastronómicos, los estéticos, los éticos y morales y también publicitarios que se han apropiado de dicha terminología, para reforzar sus particulares objetivos.

Entonces, sobre la dinámica entre saberes tradicionales y biomédicos, debemos enfatizar que ésta no se da exclusivamente en las capacitaciones orientadas a tal tarea, si no que un aspecto importante a considerar en este ámbito es la relevancia que tiene la relación entre los apoderados y los distintos discursos sociales que circulan a través de los medios de comunicación, (los cuales no sólo muestran las categorías médicas, sino que también estéticas, gastronómicas, ideológicas etc.) y que se constituyen como una de las principales fuentes a partir de las cuales los apoderados construyen sus propias representaciones.

De acuerdo a lo anterior y ante la pregunta sobre si prevalecen las nociones sobre alimentación tradicional, una vez que los apoderados son incorporados a estos tipos de iniciativas, habría que indicar que la respuesta es de naturaleza dual, pues si bien por una parte hay resabios de interpretaciones “ancestrales” (lo calido y lo frió, etc.) éstas ya están dotadas de una estela biomédica, más “actual”, que sin embargo no es total y tajantemente distante en sus conceptos primordiales, pero que requiere de un mayor reconocimiento y apropiación de aquellos a los que están dirigidas.

Si bien por parte de los apoderados existe una positiva disposición al cambio que se ve reflejada en sus actitudes referidas a la alimentación, en las premisas del paradigma biomédico falta tomar en cuenta las consideraciones respecto a las prácticas que tienen los mismos grupos involucrados, pues si estos valoran positiva y desde distintos puntos de vista su modo de hacer las cosas, difícilmente van a llevar a cabo una transformación sustancial de las mismas.

Si visualizamos, entonces, las representaciones sociales como el punto de encuentro entre los factores biológicos, las prácticas sociales y los significados culturales que los sujetos atribuyen a las comidas, nos será fácil comprender porque su estudio se nos ofrece como una esencial herramienta para acceder a las intrincadas relaciones entre las condiciones y significados que envuelven la alimentación.

Sobre la base del estudio aquí realizado, es esperable que las experiencias subjetivas, referentes a la alimentación, la salud, y la vida, hayan sido reflejadas en base a los diferentes contextos y discursos sociales que las envuelven. Así también, esperamos que este análisis de las representaciones sociales sobre alimentación pueda hacer una contribución útil para la comprensión de cómo los procesos de intervención (particular y general) en salud penetran los mundos de vida de los individuos y grupos afectados, así como sobre la forma en que sus contenidos pasan a formar parte de los recursos y obstáculos de las estrategias sociales que se desarrollan bajo su alero.

Por otra parte, anhelamos que este esfuerzo, sirva para reforzar la idea de que tanto en los aspectos conceptuales como los aplicados la promoción de la salud debe tener una visión integral de los individuos y del contexto en que estos se desenvuelven.

Para ello, creemos que la antropología debe posicionarse como puente u interfaz en el abismo comunicacional existente entre la representación biomédica y las representaciones sociales, entre médicos y pacientes, así como entre las distintas disciplinas avocadas al universo de la salud.

Si bien, los resultados obtenidos por esos medios no serán inmediatamente comparables con los provenientes de la ciencia positivista a la que se adscribe la investigación nutricional y médica. El mutuo entendimiento que puede surgir desde estos distintos cuerpos de conocimiento, pueden significar una mejor oportunidad

para definir claramente las extensiones y limitaciones de sus propios esfuerzos académicos y por lo tanto, contribuir a un mejor entendimiento de los fenómenos.

X. BIBLIOGRAFIA

- Abela, Andréu. "Las técnicas de análisis de contenido. Una revisión actualizada". Universidad de granada. Internet.
- Albala C, Vio F, Kain J, Uauy R. 2001. Nutrition Transition in Latin America: The case of Chile. Nutr Rev. 59.
- Albala C, Vio F, Kain J, Uauy R. 2002 Nutrition transition in Chile: Determinants and consequences. Public Health Nutrition
- Albala C, Vio F, Robledo A, Icaza G. 1993 "La transición epidemiológica en Chile". Revista Medica Chilena. Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología.
- Andrade M, Rojas J. 2003. Alimentación y Nutrición: manual para educadoras de párvulos. "Proyecto de intervención comunitaria en Nutrición y actividad física en párvulos" INTA.
- Andrade Margarita. Nutricionista INTA. Conversación personal.
- Arribas, V, Cattáneo, A 2000. La naturalización de la pobreza. Mimeografiado.
- Busdiecker S, Castillo C, Salas Isabel. 2000. Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. Revista Chilena De Pediatría.
- Cattáneo A. 2000. Alimentación, salud y pobreza: la intervención desde un programa de desnutrición. Ponencia presentada en las jornadas de nutrición, organizadas por el instituto universitario de ciencias de la salud. UBA.

- CHILEDEPORTES, INTA, JUNJI, MINEDUC, fundación INTEGRAL 2004. Guía de actividad física para la educación parvularia. “Proyecto de intervención comunitaria en nutrición y actividad física en párvulos”.Edición preliminar.
- Connors M, Bisogni CA, Sobal J and Devine CM, 2001 “Managing values in personal food systems” APPETITE, 36.
- FAO. 2002. Declaración de la Cumbre Mundial sobre la Alimentación: cinco años después.
- Fernández Trujillo J. 2003. Apuntes de antropología. En <http://club.telepolis.com/torrefdz/antropusi.htm>.
- Fischler C. 1988. Cuisine and food selection. En Food and Acceptability. New York: Elsevier Applied Sciencia.
- Fischler, C.1995 El (H)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona, Anagrama.
- Flores, Rodrigo 2004. Salud, enfermedad y muerte. Lecturas desde la antropología sociocultural. <http://www.revistamad.uchile.cl/10/paper03.pdf>
- Fontecilla Contreras P, Pizarro Manzano S. 2003 Analizando nuestra mesa: conceptos y conductas alimentarias en familias con niños escolares que cursan 5º básico en la ciudad de valdivia.
- Furst T, Connors M, Bisogni CA, Sobal J and Winter Falk L. 1996. “Food choice: a conceptual modelo of the process. APPETITE, 26.
- Goody, J. 1995 Cocina, cuisine y clase. Un estudio de sociología comparativa. Barcelona, Gedisa.

- Hammersley, M y Atkinson, P. 1994. "Etnografía. Métodos de investigación" Barcelona. Paidós.
- Harris, M. 1985 Bueno para comer. Enigmas de alimentación y cultura. Madrid, Alianza Universidad
- Helman C. 1994. Diet and nutrition. En: Culture, Health and Illness. Butterworth Heinemann. Ltd., Oxford.
- Jesús Contreras. (Compilador) 1995. Alimentación y cultura: necesidades gustos y costumbres. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Kain J, Uauy R, Vio F, Albala C. 2001. Trends in overweight and obesity prevalence in Chilean children: comparison of three definitions. Eur J Clin Nutr.
- Krippendorff, K. "Metodología de análisis de contenido. Teoría y práctica". Paidós Communications.
- Kristensen ST. 2000. Social and cultural perspectiva on hunger, appetite and satiety. European Journal of Clinical Nutrition
- Maureira, F. 2004. Apuntes de clases.
- Mays N, Pope C., 2000. Qualitative research en Health care. Assessing quality in qualitative research.
- Meeroff, JC. América en peligro: la obesidad, una grave epidemia fuera de control. En <http://www.sama.org.ar/america.htm>
- Messer, E. 1989. Methods for determinants of food intake. En Pelto G, Pelto P. y Messer E. Research methods in nutritional antropology. Tokio: United Nations.University Press.
- Montoya P. 2000 Alimentación, nutrición y salud. Internet.

- Narin F, Pinski G, Gee HH. 1976. Structure of the biomedical literature.
Condensado por Rubén Cañedo Andalia. JASIS
- Olivares S. Educación en Nutrición y Guías Alimentarias Para La
Prevención De Enfermedades Crónicas. Revista Chilena De Nutrición.
- OMS. WHO. 1997. Global database on child growth and malnutrition.
Ginebra.
- Porzecanski, T. 1994. Aspectos antropológicos de la nutrición Humana.
Revista Chilena Nutrición 22(2)
- Quandt SA. 1994. Nutricion in medical anthropology. En. Medical
Anthropology: Contemporary Theory and Method, CF Sargent and TM
Jonson, Eds, London Praeger
- Rodríguez Maria del Pilar. Nutricionista INTA. Conversación personal.
- Romo M, M y Castillo, D. C. “Metodologías de las ciencias sociales
aplicadas al estudio de la nutrición”. Revista chilena de nutrición., abr. 2002,
vol.29.
- Romo M. 2001. El problema de la obesidad en Chile ¿Globalización de las
pautas culturales de alimentación? Ponencia presentada en el IV Congreso
Chileno de Antropología 2001.
- Rubin de Celis E, Pecho I, Charles–Edouard de Suremain. 2003.
Representaciones y significados de la salud infantil en el Perú. En Miradas
cruzadas en el niño. Un enfoque interdisciplinario para la salud, el
crecimiento y el desarrollo del niño en Bolivia y Perú. IFEA Instituto Francés
de Estudios Andinos. IRD Instituto de investigación para el Desarrollo.
- Serge Moscovici, 1985. Psicología Social. Editorial Paidós. Barcelona.

- Taylor, S. J y Bogdan, R. 1989 " Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados". Buenos aires. Paidós.
- Uauy R, Albala C y Kain J. 2001. Obesity trends in Latin America: Transiting from Under to Overweight. J Nutr.; 131: 893S-899S.
- Valenzuela, Rodrigo 1981. El sistema culinario mapuche: una aproximación estructural. Editorial: Santiago, Chile, 1981.
- Vio F, Albala C. 1998 "La transición nutricional en Chile" Revista Chilena de Nutrición. Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología
- Viveros, M. 1993. "La noción de representación social y su utilización en los estudios sobre salud y enfermedad" Revista Colombiana de Antropología, Vol. XXX.

XI. ANEXOS

A. Instrumentos de recolección de información

Pauta entrevista 1

1. Dígame, ¿con que asocia usted la (buena) salud?
2. ¿En qué consiste? ¿Cómo se mantiene?
3. ¿Qué define una persona saludable?
4. ¿Y cómo se nota que una persona no está saludable?
5. ¿Qué cosas se deben hacer para restablecer la salud?
6. ¿Cree usted que la única forma de mejorarse es ir al médico? , ¿O existen otras formas para poder mejorarse?, ¿Cómo cuáles?
7. Según su apreciación: ¿qué importancia tiene la buena alimentación en la mantención de la salud?
8. En su familia: ¿considera usted que se maneja una buena alimentación?, (Sí) ¿En qué consiste? (No) ¿Qué cambios le haría?
9. ¿Considera usted que es importante la variedad en una buena alimentación?
10. ¿Para usted es importante la higiene en la preparación de los alimentos?
11. ¿Cuántas veces al día cree usted que es necesario comer y en qué horarios?
12. Cuénteme, ¿Qué cosas se pueden comer juntas y qué cosas no?
13. ¿Cuáles alimentos se pueden comer calientes y cuáles fríos?
14. ¿Qué tipos de alimentos se prefieren en su casa? (calientes/fríos; secos/húmedos)
15. ¿Quiénes comen más en la familia, hombres o mujeres?, ¿por qué cree que pasa eso?
16. ¿Cree usted que el consumo de lácteos es importante para mantener la salud?, ¿Por qué? ¿Qué propiedades tiene la leche?, ¿Cuánta se necesita consumir diariamente? (adultos/niños), ¿Cuánta se consume en su casa?
17. y respecto a la carne ¿que tan importante es en la alimentación de la familia?, ¿Qué cantidad cree que deben consumir los niños y los adultos?
18. Cuénteme, respecto a las frutas y verduras ¿cómo es el consumo en su familia?, ¿cree usted que es importante para la salud? ¿Por qué?, ¿Qué aportes tiene?
19. En relación a los cereales, como arroz, pan, fideos, papas, ¿Qué ocurre en su familia?, ¿Qué piensan los niños?, ¿Qué piensan los adultos?
20. Dígame, ¿cree usted que es necesario el consumo de aceites y grasa para la salud?
21. Ahora, cuénteme, ¿para usted en qué consiste la actividad física?, ¿cree usted que es importante para la salud?, ¿Usted, realiza alguna actividad física?, ¿Y los demás miembros de la familia?
22. ¿Qué condiciones cree usted que deben haber para realizar actividad física?, (¿Usted estaría dispuesta a practicar alguna?)

23. Para usted, ¿es importante que los niños realicen actividad física? ¿Para qué?, ¿Bajo qué condiciones?
24. ¿De qué manera cree usted, que los niños aprenden hábitos de alimentación?, ¿Cómo los aprendió usted?, ¿Quién le enseñó?
25. Según su opinión ¿Quiénes son los más adecuados para enseñar esos hábitos? (los papás o las mamás), ¿Y cuál es la mejor manera de enseñarlos?
26. Dígame, para usted ¿qué comidas son más saludables? (las secas, las humedad, etc.)
27. ¿Qué relación tienen los precios con lo saludable de las comidas?, ¿y las marcas?
28. ¿Qué hace que una comida sea más sabrosa que otras?
29. Ahora dígame ¿Qué piensa usted de la obesidad?, ¿a qué tipo de personas afecta mayormente?, ¿cree que es un problema de salud?, ¿es una responsabilidad individual o más bien grupal? (que concierna a toda la familia, por ejemplo), ¿A qué cosas la asocia?, ¿y, cómo se puede enfrentar?

Pauta entrevista 2

1. ¿Qué es para usted el placer?, ¿Con qué lo asocia?
2. ¿Qué cosas lo hacen sentirse feliz?
3. ¿Qué cosas le hacen sentirse triste?
4. Cuénteme: ¿Cuáles han sido los momentos más felices y tristes de su vida?
5. ¿Cuáles son las cosas más agradables / desagradables para usted?
6. ¿Cuándo chica, con que cosas disfrutaba más?
7. ¿Existen comidas que le guste comer cuando se siente triste/ feliz?
8. ¿Cómo se siente usted respecto a la situación (económica) de sus padres?
9. ¿Sus padres le daban todo lo que usted quería?
10. ¿Usted le da todo lo que sus hijos le pidan?
11. ¿Qué cosas son para usted un lujo?
12. ¿Qué es para usted comer bien (normal, decente)? ¿Qué cosas no pueden faltar en una comida?
13. ¿Qué comidas usted encuentra fuera de su alcance, excesivamente caras?
14. ¿En qué momentos, usted se da permiso para comer de todo? ¿Cuáles son esos momentos / lugares?
15. ¿Cómo fue su paso de soltera (o) a casada a conviviente?
16. ¿Cuándo se casó (o decidió vivir en pareja) debió hacer muchas modificaciones respecto a las comidas?, ¿Qué adaptaciones debió hacer?
17. ¿Cómo fue su paso de hija a mamá?
18. ¿En qué momentos se siente usted satisfecha?, ¿Qué alimentos le satisfacen más?
19. ¿A usted le gustaría tener una huerta?
20. Si en casa de otros (Fam. Vec.) le sirven algo que no es de su agrado, ¿qué hace?

21. Si en su casa, un invitado no recibe algo, ¿Qué hace?
22. ¿Qué diferencias hay entre comprar en el almacén del barrio y el supermercado?
23. ¿Qué diferencias hay entre comprar frutas y verduras en el supermercado y comprarlos en la feria?
24. ¿Qué diferencias nota usted entre la comida de verano y la comida de invierno.
25. ¿Usted cómo se siente con su cuerpo?
26. ¿Siente mucha presión por ser flaco (a)?
27. ¿Qué le acomoda más, cocinar sola o con ayuda?
28. ¿Quiénes le agrada más que la ayuden? ¿Quiénes lavan?, ¿Quiénes ponen la mesa?
29. ¿Qué situaciones le acomodan / incomodan a la hora de cocinar?
30. ¿Qué preparaciones le son más fáciles? (Rápido = Fácil)
31. ¿Cuándo tiene poco tiempo, qué preparaciones suele hacer?
32. ¿El estado de ánimo le afecta en lo que quiera comer?
33. ¿De qué formas prefiere comer: sola (o), en pareja, con los niños, en familia?
34. ¿En qué aspectos de la comida se fija usted: sabor, olor, color, textura?

Calidad de Vida.

35. ¿Para usted, en qué consiste una buena calidad de vida?
36. ¿Cree que la información alimentaria es importante (en ese respecto)?
37. ¿Cree que los conocimientos entregados en los talleres le son útiles?
38. ¿En qué medida o grado?
39. ¿Bajo qué circunstancias los puede poner en práctica?
40. ¿Quiénes se adaptan mejor a esas recomendaciones (hombres, mujeres)?
41. ¿En qué situaciones se le hace más difícil ponerlas en práctica?
42. ¿Cree usted que son muy diferentes a los que tenía?
43. ¿Qué aspectos de alimentación, cree usted que tendrá que adoptar cuando sea mayor?
44. ¿Qué espera para el futuro de sus hijos?
45. ¿Sí usted se ganara la lotería, qué es lo primero que haría?

B. Sobre las limitaciones del estudio (confesiones de fracaso)

Las limitaciones teóricas por mi disminuido conocimiento y manejo de los conceptos nutricionales elaborados por la ciencia médica, y del paradigma bajo el cual se vio la alimentación. Reconozco que solo vi lo que pude o me propuse ver, pues todo modelo es limitado e incompleto, del mismo modo que la representación es un modo de organización de la realidad, un mapa, pero no un territorio.

Las limitaciones metodológicas de tener que dejar fuera las prácticas, por la imposibilidad de ejercer observación sistemática y participante para dar cuenta de los distintos sets de alimentos (alimentos básicos, alimentos habituales, alimentos ocasionales), formas de preparación y recetas, así como de su distribución en los ciclos ya sea diarios o anuales de las prácticas de comensalidad y consumo. Y las limitaciones de que esta fuera una investigación micro urbana.

Las limitaciones por no haber dedicado mayor tiempo, planificación e ímpetu a las actividades realizadas. Realizar muchas cosas sobre la marcha, entrar muy a menudo en procesos de retro e intro-inspección en procesos familiares relacionados y las limitaciones de los odios y amores a las personas, una relación experto – lego irritante (pues el primero no cuenta con el conocimiento biomédico requerido por los entrevistados)

Las limitaciones surgidas del sesgo producido en las diferentes fases de investigación: De la obligatoriedad a la compasión por el esfuerzo de una estudiante, y un discurso sesgado por el efecto del investigador que derivó en que

las respuestas fuesen políticamente correctas, muy apegada a las expectativas que creaba del proyecto. De vinculación estricta al proyecto a fase aislada (instrumentalismo bilateral) De reconocimiento y familiarización con los entrevistados (rapport)

C. Entrevistas

Entrevista 1A

Escuela Martínez de Rosas.

Miércoles 1 de septiembre de 2004. 10:30 am.

La entrevista se realiza en un almacén donde la señora Beatriz comenzó a trabajar hace una semana. Este se encuentra ubicado en la calle altiplano de la comuna de Peñalolén. Al momento de mi llegada ella se encontraba junto a la dueña del almacén, por lo que procedió a explicarle el motivo de mi llegada, comentándole que se trataba del proyecto del INTA en que su hija participaba, así como sobre algunas opiniones sobre lo que significó el cambio de su hija, desde un jardín INTEGRA, hacia la escuela donde ahora está cursando Kinder, por lo que se procedió inmediatamente, durante la conversación, a utilizar la grabadora, que previamente se le había comentado por medio de una llamada telefónica.

R: ...el cambio fue como demasiado brusco, la leche igual. La leche en la tarde era un vasito de leche, un vasito de plástico y también las $\frac{3}{4}$ partes del pan, eso era lo que ellos comían y no les permitían llevar nada de colación, ni siquiera un dulce de a \$10, nada, hasta cuando ellas llegaban a tener una convivencia, una cosa así, ellas se daban el trabajo de pedir lo que necesitaban, pero como te digo no se les permitía comer a deshora, tenían mucha más actividad de la que tienen acá.

P: ¿En qué jardín estaba?

R: En ese que está aquí al frente, derechito pa allá donde está la camioneta blanca, que es donde está todavía el hijo de ella (La dueña), que la supuestamente que sale el otro año.

P: ¿Ese jardín tiene más espacio que la escuela?

R: Claro, mira no es tanto el juego, tanto el espacio, porque tienen repartido mucho el espacio. La diferencia es que las tías se dan el trabajo de ejercitar a los niños, ese es el cuento, porque es obvio que una tía acá para 45 niños, donde más encima ella no les hace ejercicio físico, supuestamente a comienzo de año les iba a hacer una profesora, que yo no sé que pasó, porque hasta la fecha tampoco les hacen el día viernes, que supuestamente debería tocarles. Yo todos los días le pregunto a la Adriana si le tocó gimnasia y me dice no, me dice a veces que bailan, que sé yo, que la tía los hace bailar dentro de la sala, pero no tienen como la energía física que deberían gastar en hacer ejercicio, no lo hacen. Entonces, como te digo es muy diferente, yo creo que ese fue el cambio rotundo que tuvo la Adriana del peso, por una parte, donde ella estaba acostumbrada a comer en su justa cantidad, a comer prácticamente sin sal y lo otro sin permitirles una colación que nada que ver con dulces y a los sumo, por ponerle un ejemplo, si tú le

llegabas a mandar una mandarina en el verano, pero lo aceptaban porque era una fruta.

P: ¿Siempre tuvieron....?

R: No, de hecho a ti te rechazaban, si alguna mamá llegaba con una galleta o algún niño llevaba en la mochila sin que la tía se diera cuenta y después el trataba de sacarlo, se la mandaban de vuelta.

-Además que aquí tienen el hábito claro de por ejemplo si tu llevas algo tienes que compartirlo- (dueña).

R: Claro, esa es la otra, las mamás algunas veces, en tanto, el egoísmo que entre mandar una galleta que no alcanza para los 45 niños que hay en una sala...

-Porque acá te digo que de todas las mamás que compran cosas, por decirte a veces, compran 10 dulces, así es que si llegan a llevar siempre llevan para todos- (dueña)

R: No, y lo otro que la gente se acostumbra, yo hubiera preferido que el colegio de la Adriana hubiera seguido funcionando tal cual. Mi hija jamás paso hambre, por eso te digo, aquí no tienen ningún hábito, de crearles hábito a los niños de hacer ejercicio, es totalmente diferente. La Adriana tuvo un vuelco demasiado grande del jardín al colegio y lo malo que los niños, a la edad que tiene la Adriana, a los 5 años, son imitativos, o sea ¿Por qué yo no puedo hacer lo mismo? Si el fulano de al lado lleva papas fritas, ¿Por qué yo no puedo también comer papas fritas? Conmigo a la Adriana le salen peleas y la llora, porque yo no le voy a hacer más daño del que supuestamente se le hizo, por el hecho de haber cambiado, porque desgraciadamente yo no puedo estar en el colegio todo el tiempo, también de repente me da pena, me da pena porque ella tiene muchas veces quedarse mirando como todos los demás comen comida chatarra y tiene que adecuarse a lo que yo le doy.

De hecho a veces, por ponerte un ejemplo, ahora en el tiempo que estuvo más helado, yo les dije a las tías que yo le iba a suprimir el día de las ensaladas, pero nada de chatarra, o sea, yo le mandaba sémola, si hacia sémola en la casa o le mandaba yogurt, pero nunca le sustituí, ya sea por una galleta o una papa frita. El mes que estuvo más helado como para comer ensalada a las 10 de la mañana que fue y ahora ya no. Este martes ya empezó con la verdura de nuevo, pero es eso, ponte tu la Adriana no quería llevar la verdura, porque -Yo quiero llevar lo mismo que los otros niños!!!- pero no, los demás si quieren hacerle daño a sus niños, allá ellos, ahora que la Adriana tiene un problema de las rodillas, que debiera siempre estar un kilo bajo el peso normal de ella y que hasta ahora no se lo he podido conseguir desde que entro otra vez al colegio, es por lo mismo.

P: ¿En el jardín INTEGRA estaba más tiempo?

R: Hasta las 4:30 y tenía todo allá, hasta las 4:30, pero como te digo era eso y no tenían, no eran grandes cantidades!!! Allá le entregaban un jarro normal, era esto (hace gesto con las manos) más o menos lo que ellos daban de leche, la cuarta parte, por lo general era integral, sí le daban galletas, eran todas galletas integrales, a mí me gustaría volver a encontrar un colegio, donde tuviera que ser así, donde tuviera que ser todo medido, o eran las cosas como más sanas, pero ya no se puede.

Es que yo lo encuentro muy difícil, porque un niño ya entrando de 1º básico hacia arriba, tu tienes que tener en cuenta que la decisión es única y exclusivamente, depende del papá y desgraciadamente si el papá o la mamá no tienen los hábitos de enseñar a los hijos a comer otras cosas que no sean chatarras jamás lo van a lograr en un colegio, porque tu veí que en los colegios hay 3 ó 4 personas afuera vendiendo helados, afuera en el colegio o vendiendo dulces, no vaí a pillar jamás nunca a alguien vendiéndote una fruta. Antes, yo me acuerdo que antiguamente se colocaba un carrito de estos de Soprole, de esos carritos blancos que vendían casi puros lácteos, pero ya tu vez que ya no existen, yo creo que el único que existe es el que se pone ahí en San Diego...

- A lo lejos habla su vecina, dueña del local y Beatriz prosigue-

...Si el problema no es la plata, si lo que pasa es que aquí no acostumbran a los niños a otra cosa, te sale más caro el comprar una papa frita y una bebida o un jugo, que mandarle un yogurt que en el supermercado hay hasta por \$80 pesos, te sale el doble!!

Siempre terminas pagando el doble con la comida chatarra, siempre va ser igual, porque las cosas está, el paquete de galletas más barato vale \$50 pesos, pero si le sumái a eso, que las mamás van y le echan un jugo de \$200 pesos o le echan un kapo que aquí vale \$100-120 en algunas partes, a veces te salen hasta 2 yogurt por eso, pero la gente siempre prefiere darle en el gusto a lo que el niño quiere, para que no les llore, para que no les moleste o para que no le hagan escándalo con la gente al frente del colegio – Ya toma, ahí tení-

P: ¿Será que los mismos gustos que tienen ellos se los transmiten a los niños?

R: Por eso te digo, el problema radica en que si el padre o la madre no se educa para comer, para consumir las cosas que debiera consumir diariamente jamás lo vas a poder lograr con el niño si ve que le están privando de comer alguna papa frita o de comer cualquier ya sea comida chatarra o de comer frituras, ya sea en la casa y ella si después se va, se hace un plato de papas fritas, se hace un bistec, el niño va decir a lo mejor- ¿Por qué yo tengo que comer a lo mejor charquicán?- y ella tiene que estar comiendo. .. si eso parte única y exclusivamente de que desgraciadamente, ehh, los papás no se educan o no comen como debieran comer. La alimentación en las casas ya no es como era antiguamente.

P: ¿Para usted, eso de antiguamente, qué significa, qué incluía?

R: Pero es que antiguamente, por ponerte un ejemplo, yo me acuerdo que, por ponerte un ejemplo, los postres, antiguamente no te decían comete un yogurt, comete una sémola, yo no recuerdo, yo lo único que recuerdo de ver en las mesas cuando había!, era fruta o como eran muchos árboles frutales que se tenían no era necesario ni comprarlo porque ibas y sacabas no más y te lo comías. Y si partí por las comidas, las comida antiguamente muy poca gente que consumía papa frita, que consumía carne, bistec, lo que eran legumbres, las carbonadas, lentejas, eran comidas más sanas que las de ahora.

Antiguamente la gente no cocinaba si no tenía la acelga, la espinaca o por ponerte un ejemplo si tú cocinabas una carbonada no le echabaí carne, en el tiempo que uno se crió, llegabaí y le echabaí un huevo del gallinero y le echabaí un huevo batido y eso era la carbonada, no le faltaba las arveja, no le faltaba la acelga, la zanahoria, el pimentón, no le faltaba la cebolla, el ajo. Ahora no poh, una carbonada pa alguna gente ya ni siquiera la acelga ni la espinaca, no le echan porque al niño no le gusta. Yo te voy a decir que yo en mi casa, hago carbonada y la carbonada que yo hago!!! Obvio, le hecho la carne, porque obviamente ya ahora uno tiene más recursos que antiguamente, yo a la carbonada le hecho de todo, le hecho el poroto verde, pimentón, le hecho zanahorias rayadas, zanahoria picada, le hecho cebolla, le hecho choclo, arvejas, ni hablarte siquiera, por ponerte un ejemplo, si está muy cara la acelga la sustituyo por la..... por la, como se llama esta cosa.... La espinaca, pero yo veo que hay familias que de repente que hacen una carbonada y un pedacito de papa y un pedacito de zapallo y para de contar, porque al niño no le gustaba la acelga, entonces la mamá no le hecha acelga. Si al niño no le gusta el pimentón, lo apartan, no le hecha el pimentón, no le hecha el poroto verde. Que se da por ejemplo, mi sobrina, ehh, no está acostumbrada a las verduras que de repente venía aquí a la casa, me sacaba el poroto, me sacaba el pimentón, y me decía: Es que tía a mi no me gusta! Y a mí me importa un comino, tú te lo comí igual. La Adriana cuando estaba más chica, la Adriana elige el poroto verde, elige el pimentón, si hasta se lo come crudo, hecho ensalada con cebolla, pero como te dije antes la gente ahora ya no cocina como antes, ahora los más rápido es hacer un arroz y plantarle un bistec, no sé , un huevo, una vienesa, porque la vienesa y la hamburguesa no hay casa donde un niño, yo creo que de 5 días que tiene una semana de colegio, yo creo que 2 ó 3 comen la vienesa o la hamburguesa, porque yo creo que hace tiempo ya que si hiciste pollo a los niños no le gusta el pollo, entonces lo más fácil es un huevo, freír una hamburguesa y vamos metiéndole la papa frita, vamos metiéndole la fritura o si no quiso comer, si hiciste cazuela, deja de comer cazuela, pescan, pelan una papa y vamos plantándoles papas fritas con el huevo!!! Y más encima le ponen mayonesa la lado, para que vayan untándole a la papa frita, si yo lo he visto en mis propios sobrinos y cuando no quieren comer algo, lo más fácil es hacerles la comida chatarra...

- En ese momento llega una persona al local, por tanto le hago gestos para que la pueda atender-

...No, ella es mi vecina, es la abuelita del niño, del sobrino que te estaba comentando, que pesa 54 kilos y tiene 10 años. Por eso te digo, son muy- muy, hay que contar con los dedos, son pocas las casas en las que las personas cocinan con verduras.

P: Una de esas es la suya!

R: Yo la verdura para mí, en la casa de hecho nadie come si no tiene la verdura, la ensalada al lado, y para mí no es comida, si como te decía para mi no es un charquicán, como hacen en otras casas, suponga que mi mamá trabaja en casa particular y de repente el charquicán es la papa y el zapallo, ni un pedazo de zanahoria, no vez una hoja de acelga, no veí un poquito de choclo congelado por último, como para darle color.

P: ¿Es casa ...?

R: Es una casa de ricos, pero como por ponerte un ejemplo, viven de la carne la carne, la carne, la carne y el pollo asado y por ejemplo mi mami se va pal sur y ellos no tienen, que yo los conozco desde cabra chica que me quedaba con ellos, mi mami se va pal sur y no llega, yo voy a reemplazarla, porque ahora está tan difícil encontrar trabajo y ellos necesitan. Ellos por ejemplo hacen comidas, ehh, tienen un cumpleaños, entonces yo me encargo de todo lo que es comida, entonces yo por eso te digo , porque yo lo veo, a mi me ha tocado ir en la semana y ella no se complica, me dice: Betty, ahí te deje un pedazo de carne y que incluso la primera vez que yo entraba a cocinar se extrañaba, porque yo le decía: le puedo hacer una especie de carbonada, pero yo no pude, tuve que sacar de mi propio bolsillo, porque no puedo hacer una carbonada con pura papa y un pedazo de zapallo, no pude, me daba la impresión que me iba a quedar malo!!!, ella lo probó y me dijo que tenía como sabor a campo, los dos me dijeron lo mismo, sí me dijo: cocina mejor que la mamá, ellos siempre han encontrado que cocino mejor que mi mami, la diferencia es que ella, cuando voy, sabe, sabe, me llama y me pregunta que necesito, incluso la he hecho ir a comprar, ella me llama y me pregunta que necesito, la otra vez era parece el cumpleaños del hijo parece que fue y le dije que : no tengo pimentón y no tengo ni una cosa, y sabe que así yo no cocino, no trabajo, “usted sabe que a cualquier clase de ensalada yo le pongo un pimentón crudo encima, cortadito en tiritas”. Yo los hice salir, ir a comprar ese día, yo los he hecho salir a comprar.

P: ¿Usted porque cree que es eso?

R: Es que no tienen el hábito alimenticio y más encima ella es kinesióloga y el no, el es constructor civil, pero no, los niños, ese niño no le come una verdura y el le ha dicho a la señora : “no me gusta que venga la Betty, que cocine la Betty” porque claro, resulta obviamente, yo me acuerdo que hice cazuela y le heche poroto verde y ahí estaba él sacándole el poroto, porque también mi mami también lo acostumbro, sabía que al niño no le gustaba la cazuela con los porotos, le echaba la pura papa y el arroz o el fideo o que se yo, el pollo, la carne, porque el

niño no comía y en esa casa yo te voy a decir que una vez si acaso, una vez al mes, cada tres meses, acaso!!! Se hará un plato de porotos.

P: ¿Todo el tiempo es carne?

R: Claro, todo el día es carne, hay días que llegas carne en las noches, ella es la única que se cuida para comer, se pone a dieta y todo, pero cuando llega tarde pesca el teléfono y yahh, tres pizzas, entonces yo creo que ni siquiera el, el problema de la obesidad no parte porque una persona tenga pocos o tenga muchos recursos, no parte de eso, parte única y exclusivamente de que la gente se acostumbra a comer mal y enseña a los niños a comer mal, así es como es la cosa...

- Interrupción de un cliente que quiere cambiar monedas.

...Por eso yo digo que ya el problema no radica... yo tengo muy claro que no tiene nada que ver la diferencia económica, aquí es única y exclusivamente que la gente se acostumbra a comer mal y del adulto parte que tú le enseñái a tu hijo a comer mal, desgraciadamente. Ahora voy a decirte que de 20 niños, algunos 2 tomaran agua y así si no es el jugo, si no es la bebida no toman, a donde vaí a encontrar un niño que tome agua, por eso te digo que de cada 20 niños a lo mejor encontraré a 2 que toman agua. Y ese es otro, otro de los problemas en que radica, son contradicciones, porque le está diciendo a un niño que no consume algo y resulta que se quedan con la abuela, con el tata, con el tío y vamos metiéndole más la cuestión que el niño no puede comer, ahora por ejemplo, mi papá que estaba sin trabajo, el otro día me salió pelea con él, porque el Robinsón me dijo, mi hermano me dijo: "sabí Betty que en estos días la Belén no ha querido comerse el almuerzo, porque después mi papi le da pan" me dijo "ella después a mi papi le pide pan y mi papi le da pan", entonces también radica en eso y la Belén no consume pan, come muy poco, pero si le están dando, se lo están dando con algo, obviamente le va consumir, si le están dando con algo que le gusta.

P: ¿Los abuelos han sido siempre consentidores, no cree?, ¿Cómo fueron con usted?

R: Es que nosotros no nos criamos con los abuelos, ese es el problema, antiguamente era muy difícil ver al abuelo; yo por mi parte, abuelo por parte paterna ni materna, no he conocido, una vivía en el sur, que la fui a ver cuando murió, dentro del cajón y claro lo que vivía aquí en Santiago, la visitaba, no se poh una vez a las quinientas cuando estuve más grande, que uno la traía aquí pa la casa, fueron como las visitas en que uno la tuvo más cerca, pero nunca tampoco compartiste una comida como

-Interrupción de cliente-

...Yo creo que eso de consentidores corresponde más a una maldad que consentimiento

-Interrupción cliente-

...Como te digo a mi me salió pelea. Ahora yo le dije a mi papi que si llegaba a saber que le estaba dando pan a la Adriana, así entre comidas o posteriormente que no quisiera comida iba tener problemas conmigo, porque yo prefiero llevármela todo el día para allá, pal local.

P: ¿Pero aquí...?

R: No, sabe usted que no, aquí la Belén no es de las que, claro, no es buena pa los dulces, pa lo salado es más buena que pal dulce, pero por lo general es la que prefiere estar masticando un chicle que comer dulce, pero aquí no, ella sabe yo le compro una cosa no más, más de una no le compro, aquí la niña de ella (vecina que se encuentra en el local) “eso que ahora, en los últimos años se ha hecho más buena para los dulces, porque en invierno y verano tiene que haber fruta en la casa, en el verano nosotros siempre buscamos, nos vamos a la vega central a buscar...” y Beatriz confirma: ya cuando pasa el tiempo de la naranja, cuando no llega o llega muy cara, la Adriana igual, yo el sábado compre un kilo y medio de naranja y el otro día, el domingo cuando amanecí, que estuvo la Cintia, dije “me voy a comer una naranja” y mire la mesa y no había nada, y la Belén me dijo que la tía le había dicho a mi mami “puedo comer una naranja?” y que con la Belén se habían sentado y se las habían comido todas. La Belén cuando le da por algo, parte por la lesera de las naranja o las mandarinas también.

P: ¿Esa es la fruta que más come?

R: La Belén no me come el plátano, ehh, uyy, la Belén pa comerse un plátano te digo, tiene que tener mucha hambre o no tiene que quedar como nada de fruta, no le gusta el plátano, igual que yo ,yo no consumo plátanos, no le halló ningún.

P: ¿Ninguna llamatividad?

R: No, fíjate que no, el plátano no, es uno de los que, yo prefiero el kivi, pepino, me fascinan esas cosas...

P: ¿Más jugosas?

R: Sí, claro, no con tanto dulce, no me gusta las cosas dulces en cuanto a fruta, o no que sea así como en compacto, la Belén no, como te digo el, el plátano es como lo único que... la tuna la Belén, la época que le ponga tuna...

P: ¿No le molesta que tenga pepas como a otros niños?

R: No, la Belén, también le gusta el kivi, por decir, yo creo que debe ser porque todo el tiempo me ha visto comer a mí, me dice “¿qué estáis comiendo?” y yo le digo, tal cosa: “querí probar”, ya me dice... ah, me gustó y claro, sigue comiendo, por eso te digo, o sea, si un niño te ve a ti consumiendo verdura, te ve comer fruta, te ve comer comida saludable, se va acostumbrar también a comerlo, pero si no te ve o tu no le enseñas a comer, es muy difícil que un niño te consuma cosas que ahora prácticamente no son parte de las mesas chilenas desgraciadamente, porque ahora ya es la comida china, la pizza y de ahí el asado, no, el asado, entonces desgraciadamente es así, yo, a mí te voy a decir que me tiene aporreada ya que en este momento, el que la Adriana me siga subiendo de peso, ya me está como empezando a acomplejar este cuento, porque yo sufrí tanto con el problema de la gordura que no quiero ver pasar a ella por lo mismo y de repente también me da pena, por ejemplo, cuando ella te quiere comer otra cosa, y al decir que no estoy quedando como ogro de ella, porque mi mami es la permisiva, y yo soy la mala de la película. Ahora te voy a decir que yo no compro bebidas, yo no compro ni una sola bebida, a veces compro el día domingo, le compro una para la hora de almuerzo, como lo hice la semana pasada, pero no, yo te digo que anoche, ella recién se había lavado los dientes y le dije “vuelvo al tiro, voy a la cocina, voy a tomar agua”, entonces me dijo “tengo sed, queda jugo” no le dije, le saque el cuento por eso de que se había acabado recién de lavar los dientes y no podía consumir cosas porque el bicho le iba a comer los dientes... y claro yo siempre le estoy tratando de meter agua, ella tiene que consumir agua, esta botella la dejo ella (indica una botella de bebida pequeña) ayer con agua, porque yo le digo “yo no voy a estar sacando plata de mi bolsillo, yo tengo que pagar las cuentas” y yo no la dejo no más y punto.

P: ¿Esta preocupación de usted, surgió de estas charlas que tuvo en el colegio, o venía de antes?

R: Mira, yo creo que desde que la tuve, hasta cuando comenzó a caminar, a comer y todo, siempre cuide que ella no sea gorda, ni muy flaca, que tu le tomái un poco más el peso a las cosas cuando hay una persona adelante que tiene un poco más de conocimiento, donde estáis viendo que todos los días salen niños en la tele con obesidad mórbida, que sufren de esto, que la presión, que el derrame cerebral, que le puede venir tanta cosa y que uno encima es gente humilde, como creo, que si el día de mañana llega a caer en la obesidad como las que salen en la tele, que no tenga los medios para atenderla médicamente... yo la miro, yo la veo a la Adriana más gorda, yo la encuentro más gorda!!.....entonces, pero yo ahora le digo, conmigo ella se enoja de repente, mira, estáis gorda, para el verano no te vaí a poner tu bikini, no te vaí a poner nada, porque estáis gorda y ella a veces llora, yo se que la hago sentir mal de repente, porque a lo mejor el problema de uno es tener que andar tapada, para que nadie le note o típico el traje de baño negro, entonces, esa no es la idea, por eso le converso yo y “mira como estoy yo, que tengo que vivir en el medico, vivo tomando remedios, que tengo que hacerme todos estos exámenes y todo por estar gorda” y a veces ella me dice “¿pero cómo?” pero mírame, yo estoy enferma, yo no quiero que tu llegues a estar enferma por estar gorda como yo. Anoche mismo le decía, ahora yo tengo que

hacerme unos exámenes con el endocrinólogo por el problema que tengo yo, y le comentaba yo a mi mami que igual me daba miedo hacérmelo porque me tenían que meter una mangueras por las narices para hacérmelo, ahí yo le decía “como yo voy a esperar que tú pases por una cosa así”, entonces me decía “ si yo sigo engordando, igual me voy a enfermar”, “ es lo más probable” le dije yo, porque la gordura por ultimo, lo único que trae son enfermedades, por eso “yo no voy a comer más cosas” , me dice, “mañana voy a comer poquito”, pero por ponerle el ejemplo si uno no le hace la idea es poco probable que se la hagan solos.

-Interrupción de cliente.

P: ¿Usted con toda esa experiencia que ha tenido, encuentra que lo que los médicos le puedan decir es adecuado o tendría que tomar en cuenta otras cosas?

R: Es que sabes lo que pasa, el médico por lo general, yo te digo, nunca he sido muy de parte de ir a los médicos, pero tu sabes que el tema radica por el hecho de que cuando te atienden a ti te dicen: “uyyyyy, mírese, está gorda” nunca piensan en el problema, sino que lo primero que hacen es retarte y “uyy, pero está gorda, que está empezando a parecer con obesidad mórbida” y lo malo es que de repente, por decirte yo tengo la nutricionista que te atiende aquí en el consultorio, tu la miras y es el doble mío!!!, entonces ¿cómo una persona que te está dando remedio, que es una persona que tampoco puede pasar por la vista de uno? Y pucha, si ella lo sabe, lo esta diciendo, pero por lo menos ella también se cuida y te dice: “yo sé lo que usted puede hacer para bajar de peso”, te dice “deje de comer esto, no puede comer esto, no puede comer esto otro” ella misma está probando eso, como ella que es un médico...

-Interrupción-

Entonces, yo no, para cambiar, que lo que yo le cambiaría a un médico decididamente....

...El problema es que los médicos, ahora médicamente, a ti para bajarte de peso te empiezan a meter como malo de la cabeza, única y exclusivamente con fármacos o ya si ve que estay, por ponerte un ejemplo, que fui al endocrinólogo el otro día, me sacaron la masa corporal por el asunto del peso y no me dijo “ por la cantidad de masa corporal tú a estás alturas obesa” y pucha sí yo me miro al espejo y sé que estoy obesa poh!!!, entonces le dije, qué podemos hacer, hay alguna manera que pueda ir al hospital, si hay algún programa donde hayan, por decirte algunas cosa físicas, algunas personas que te enseñen a ti a hacer ejercicio, que te lleguen a bajar de peso y no, es que te vamos a probar con algún remedio para ayudarte a bajar de peso, es lo primero que te dicen, pero le dije yo, claro usted me está dando remedios y voy a estar como en 2 a 3 meses y voy a quedar como palillo a lo mejor y a lo mejor a mi no me interesa quedar 90 – 60 - 90 ni esbelta, ni verme top model, a mi lo que me interesa es sacarme los problemas que he tenido, que han sido, ya sea la presión que ahora ultimo me ha aumentado la presión enormemente, y a mi no me interesa quedar delgada, que a

lo mejor en 2 ó 3 meses voy a quedar regia estupenda, y si dejo de tomar mis fármacos dígame que va pasar conmigo, entonces me dijo, pero que podemos hacer, qué solución le ve usted y ya que un médico te venga a ti a preguntar que solución le vez tu, cuando tu vas a consultar por una solución para uno a ellos. Entonces, yo le dije, mire, el error grande mío es que cuando me da, pucha me llego a enfermar, si en este momento yo tengo que bajar de peso, ten lo por seguro que yo bajo, yo dejo de comer y me hace mal, porque ese fue el problema que tuve cuando mis papás eran gordos, por eso la nutricionista me tiene comiendo tres veces al día y ya estoy desesperada digo, porque yo veo que subo y subo de peso, quizás el problema mío ya no... que más me dijo, "ya, te vamos a hacer los exámenes para ver como funcionan las hormonas, para ver el asunto de la otra glándula, y si es esa hay que hacerle tratamiento a eso y si no es eso, dale con el fármaco!!! (tono enojado)

Yo como te digo, el médico ahora se está basando en darte puro fármaco o en decirte junte plata y se opera, típico que ahora te están operando para meterte un cinturón en las tripas, que las tripa ya no te dejen comer más o comer en pequeñas cantidades, pero yo, como le digo a los médicos en este momento no le tengo ninguna fe...

P: ¿Usted recurriría a otro tipo de medicina?

R: ¿Qué otra medicina?

P: Medicina mapuche o naturista por ejemplo.

R: Mira sabes tú que la otra vez, mostraron en las noticias, me acuerdo que salió aquí en Santiago, se instaló una farmacia mapuche, estaban haciendo propaganda también a gotas que eran para la baja de peso de manera natural, o sea, si a mí me dijeran que la cosa te hace bajar de peso y no te trae ninguna contradicción para enfermarte de otra cosa, obviamente recurriría a eso o que me dijeran que yendo 5 veces al sauna en la semana bajaí de peso y no lo volví a subir, lo haría!!!

Pero es que nada es una certeza, tu no podí tener certeza con nada en este momento para bajar de peso, yo creo que lo único que se puede hacer es cuidarse en lo que come siempre y cuando el problema mío no pasara por que siguieran siendo las glándulas, que a lo mejor si fuera diferente, yo creo que yo con la forma que tengo de comer...

- Interrupción-

...Tiene que ver, por decirte yo, con que en la vida hoy es muy difícil crear hábitos y me está costando, me está costando hacerlo con mi propia hija!!!, y yo no tengo malos hábitos para comer, yo ni nadie de mi familia, porque yo lo único en que practico el mal hábito es en la bebida, el juguito, eso es lo único que me cuesta meterles en la cabeza que no lo hagan.

P: ¿Cómo lo está haciendo ahora que está trabajando?

R: No, yo igual llego a cocinar en las tardes porque estoy aquí hasta las 6, pero yo dejo todo planificado, si voy a hacer legumbres, las dejo remojando, yo dejo todo o lo que le hecho picado, después yo llego derecho a hacerla, entonces, yo lo dejo todo hecho, dejo hasta el frito hecho, yo le rayo zanahoria, le frió cebolla y le pico pimentón, aunque sean legumbre y eso yo lo dejo todo hecho, antes de venir para acá, dejo hasta las legumbres cocidas, a veces en la tarde solamente es llegar y echarle por ejemplo el tallarín, yo hago con tallarín, dependiendo de lo que haga, yo le digo que en las comidas no he variado nada por estar trabajando, lo único que si que es más claro obviamente el desgaste, porque yo me levanto más temprano de lo habitual para dejar todo pronosticado, pero yo le digo que se sigue haciendo el charquicán, sigue estando el guiso de acelga, sigue estando todo lo habitual, el único día que varía un poco, como te digo, es el día domingo que por lo general cocina mi mamá, y que por lo general es la carne, la carne...

P: ¿Usted piensa que la carne no es muy buena para la salud?

R: Ahora, si tu me dijeras, si yo viera que el pollo yo lo críe en mi casa no habría ningún problema de consumirlo a lo mejor 2 ó 3 veces a la semana, el problema es que la carne de ahora, el pollo, suponte que tu llegas a consumir animal aquí, ya está quedando artificial, es a base de puras hormonas, los crían con puras porquerías, porque el pollo lo que le dan de comer a estas alturas es la misma pluma de el que la muelen y la revuelven con puras cuestiones de pescado, te lo digo, porque la otra vez, cuando todavía estaba estudiando, hice todo un estudio con la cuestión de los pollos, que me tocó viajar hasta Rancagua, donde está la planta elaboradora de "Super Pollo" y eso es lo que consume el pollo que nosotros consumimos, no come maíz como lo cría uno en el campo. Las carnes, pucha en el sur, yo las veces que he viajado, pucha, un novillo se demora años en llegar a estar listo para que una persona lo pueda consumir o lo pueda vender, y aquí vez, 4 ó 5 meses y ya, el chancho, el cerdo aquí a los 3 meses es tremendo animal, al que se le saca una cantidad de grasa enorme, entonces el problema mío no es con la carne, el problema mío es que yo se que radica en que prácticamente son más artificiales que naturales, y lo otro que uno sabe que al consumir mucha carne roja, tú sabes que el colesterol te sube, si consumes mucho cerdo también, porque el cerdo lo que más tiene es mucha grasa, el pollo no así tanto, porque es más carne blanco, pero también si tu lo consumes un pollo que esta mal alimentado, que prácticamente también trae más grasa que nada, que uno le saca. Yo en la casa le saco todo al pollo, yo no le dejo ni un mísero pedazo de cuero, pero hay gente que llega y lo hecha así, pero como te digo, yo no tengo, no es que no me guste consumir carne, pero la carne también engorda y lo otro que también te trae en lo consiguiente, que también te radica en un peligro para la salud, porque te produce colesterol, si tu consumes mucha carne, con los glóbulos, entonces no es que le tenga mala a la carne, si a mi también me gusta la carne, pero prefiero un poco hacerle el quite, acá yo igual cocino una vez a la semana carne y una vez a la semana pollo, pero no más que eso, mi mami no, mi mami por ella cocinaba todos los días carne, son netamente carnívoros.

C. ¿Usted piensa que la gente en general, es más carnívora que otra cosa?

R: Claro, lo que pasa, es que también yo veo que no es tanto como carne, carne, si no que la gente de repente busca como la excusa para tomar, porque con la oportunidad que tu vez, asados familiares o si se juntan con amigos es más lo que toman que lo que comen, o puede ser tan así que la gente se da consentimiento como para más carne y a lo mejor en algunas cosas puede ser que se consuma más carne de lo habitual, pero no sé, y menos en las condiciones que la carne está tan cara, como que se avocara a que la gente estuviera siempre consumiéndola.

P: ¿Piensa que tiene que ver con aparentar?

R: Sí, creo que sí, yo te voy a decir, y lo otro es que si van a comprar, ni siquiera saben lo que compran, compran a veces, por comprar hartito, compran más barato y compran hasta lo que tiene más grasa, se lo comen no más, pero yo no, no es mi idea consumir siempre carne.

P: ¿Qué piensa de los vegetarianos, por ejemplo?

R: Ah, me encantan, me hubiera gustado que en mi casa toda la gente comiera puro vegetal, me encantan, soy una partidaria de la verdura, yo no te como si no tengo ensalada, yo no puedo estar un día sin un pedazo de verdura, me gusta, me hubiera gustado que mi hija a lo mejor igual le hubiera comprado un poco de carne, pero por ponerte ahora un ejemplo, ahora último le ha dado por los fideos, el arroz, todas esas cosas que engordan, sobre todo el fideo, hay gente que tiene igual su lado bueno, sus carbohidratos, lo mismo ponte tú, en las mismas clases te separan lo que era carbohidratos, diferentes cosas que tenían carbono, hierro, calcio, lo que traía la fibra, que desgraciadamente nosotros no, a lo mejor el tallarín no tiene nada de malo, el problema son las combinaciones que uno hace, con las que uno se come el arroz, se come el tallarín, se come el poroto, porque el poroto en general, uyyyyy, el poroto engorda!!!, no lo podí hacer más de 2 veces a la semana, pero porque engorda, porque el problema no es que el poroto, si no que la longaniza, échele no más huesitos o que la gente lo hace con caldo de cerdo o que le ponga pulpa, patitas de cerdo, si yo lo veo!!!, entonces el problema directo no es que el poroto engorde, si no que va con lo que tu lo combinas, porque a lo mejor tu te puedes comer hasta 2 platos de poroto, si tu lo haces por ejemplo, en vez de echarle tanto tallarín lo haces más poroto y le agregas ponte tú verdura por ejemplo, yo te hago porotos solos, hasta garbanzos solos, solamente con zapallo picado. Si a ti los nutricionistas, los médicos te dicen que son las combinaciones los que a uno lo dañan en la subida de peso, lógicamente las combinaciones. Por ser lo tallarines, imagínate tienen una cantidad de calorías, un plato de tallarines hasta donde se tiene hasta una cantidad de calorías de hasta 380 una porción, que es una taza de tallarines, pero si tu a eso, ponle que te tenga 400 calorías el puro tallarín, pero si a eso le agregas las salsa de tomate, le agregas la carne, cuantas calorías tiene la salsa y la carne y aún así le ponen la

vienesas y vamos poniendo la hamburguesa o le ponen el [...] que yo no he visto una casa donde no cocinen el tallarín, que a parte de ponerle la salsa le pongan al lado, yo creo que tiene que ser una casa muy, muy humilde!!! Y no es porque no lo hagan porque no les guste, si no porque los medios no le alcanzan, que puedan comer tallarín blanco y no te hace nada, igual el arroz.

P: ¿Eso fue lo que aprendió en el taller?

R: Claro, si porque te ayudan a separar las cosas y te enseñan, de repente te dicen que si vaí a hacer tallarín y en vez de echarle la carne y echarle la salsa, tu lo haces con un tomate natural y le pones la salsa natural del tomate encima y te lo comes simplemente con, no sé, abres un tarro de atún, abres un tarro de jurel que es más barato y te sale más cantidad, así no te pasa nada. Pero te digo, yo creo que si uno pudiera combinar las cosas, si el billete te permitiera combinar las cosas sería diferente, a lo mejor no tendríamos tanta obesidad.

P: Usted me contaba al principio de que antiguamente, en el sur, la comida era más sana. ¿Esa comida incluiría todo eso?

R: Lo que pasa es que aquí, por ponerte un ejemplo, antiguamente, las comidas, el tallarín era muy poco cocinable, o sea, antiguamente no se comía el tallarín con la salsa. Antiguamente las comidas eran el chicharo, el Poroto, la lenteja, la carbonada, las pantrucas, los concones, esas eran las comidas y el boom era cuando a ti de repente te hacían el pollo cazuela, pero no, antiguamente te voy a decir que era muy poca la gente que consumía tallarín, así como uno lo consumía en el día. Ponte tú hacia arroz y la gente antigua por lo general eran puros caldos los que se comían, las cosas secas eran muy muy poco probables, a excepción de la papa cocida, si la papa cocida te la servían, tampoco te la servían con el pedazo de carne, sabí lo que hacían, era picar cebolla y tú comías papas cocidas con cebolla!, cebolla pica y el ají, le plantaban ají y de repente cuando estaban los medios, si había plata o de repente, le plantaban la cebolla o la longaniza, la longaniza natural, porque en el fondo lo hacían ellos mismos, entonces no, antiguamente lo que se cocinaba también cuando eran bajos los recursos, eran las patitas de chanco, las patitas de pollo, que la pata de pollo, ahora casi no queda porque lo están exportando también, pero la pata de pollo imagínate!!!, tu te hacías una rica carbonada, o te hacías una cazuela o lo haces al jugo porque la pata de pollo no te produce nada, ni siquiera te engorda la pata de pollo. Antiguamente te digo, se consumía, yo te voy a decir que donde yo vivía en más del 40% de las casas se comía.

P: ¿Dónde era eso?, usted me había contado.

R: Chonchon era una parte y la otra era en Temuco en (.....), pero no, si yo te voy a decir, antiguamente, no era como ahora, que la papa mayo, nada de esas cosas existían en ese entonces, y si hacían charquicán era todo de la huerta, todo de la huerta y tampoco le plantaba al charquicán la carne molida, como lo hace

uno de repente, como para que no quede tan liviano el charquicán, le ingresan la carne picada, molida, y le implementan con ligo. Antiguamente el charquicán en el sur era claro, hacían charquicán, pero no existía lo que es la vienesa, la hamburguesa, no existía nada de eso, si se llegaba a hacer carne, eran animales que ellos mismos criaban y como no traía ninguna complicación porque eran criados con puro pasto y nadie les cobraba un veinte por matar un animal.

P: Mi mama, vivía en unas parcelas donde se criaban gallinas y conejos

R: También conejos se comía antiguamente, nosotros criábamos conejos acá en la casa, tuvimos un montón de conejos, me acuerdo todavía, y el conejo es sano, no te produce nada, igual que la carne de cabra, nosotros por lo general antiguamente para los años nuevo o pascua, mi papá no compraba carne, se iba a una carnicería y compraba cordero o compraba cabro y se mataba un cabro en la casa porque supuestamente la carne de cabro, supuestamente te baja el colesterol y hasta donde yo sé, según los médicos la carne de cabro es la más sana de todas las carnes. Muchas veces mi mami, las veces que viaja al sur trae cabro, maneja, yo manejo carne de cabro congelada y todavía me queda en la casa, ahora que viene el 18 va y en este tiempo ta todo el tiempo de los cabros, queso de cabra también que es más sano.....pero yo como te digo, que yo recuerde, antiguamente, por ponerte un ejemplo, que el arroz o el tallarín se hicieran con algo al lado, así como lo hace uno ahora, no está en mis recuerdos el haber visto eso, solamente las legumbres, las carbonadas, como te digo, las cazuelas, pero las cazuelas, pero de repente las legumbres no te las hacían con arroz, por eso te digo, molían el trigo y lo hacían con trigo!!!o mote mei que eran como las combinaciones que ellos hacían, pero no con arroz o con tallarines. Antiguamente en el sur había que ir al pueblo y comprar tallarines. Por lo general yo te digo, ahí yo te veía que si ibas a comer garbanzo, tu te comías los garbanzos con papita picada, le echabaí verdura de la huerta, pero nunca te vi consumirlo con arroz como lo consumen ahora, con la longaniza y todo el cuento, no se daba o el chicharro.

P: ¿El chicharo qué es?

R: Es un parecido, un derivado del garbanzo, parecido, es más chiquitito, tiene el mismo color, pero como según dicen tiene más propiedades que el garbanzo, pero aquí no, para que encontrí chicharo tení que ir a buscar al sur.

P: ¿Esa costumbre de comer lentejas o garbanzos con arroz sería de los santiaguinos o sería de otro lado?

R: Probablemente debe ser una copia, o lo otros si es que no llega a ser una copia, pasa única y exclusivamente por llenar más, porque por ponerte un ejemplo, antiguamente las familias eran más grandes, ahora será que uno tiene un hijo y no quiere tener más, pero antiguamente las familias, en el tiempo en que uno nació, por lo general lo de las familias eran 3 ó 4 niños y de repente tu por hacer cundir las cosas, por ponerte un ejemplo así, en el sur tu comía el poroto así

no más, claro que hacías más cantidad de porotos, porque tenias más a la mano, si aquí tu compraí un kilo de porotos y tení que darle de comer a 7 personas, demás que tu vaí a decir, pucha, lo aumento con papas, lo aumento con el arroz, le plantaí el arroz, un poco de tallarines y queda la porción. Yo no sé si habría sido copiado, pero si ha sido inventado, tiene que haber sido por una persona que quiso aumentar la comida, como para que cundiera más, porque antiguamente en el sur.... Por eso te digo, el tallarín, si llegaba haber tallarín, era el que fabricaba la persona en la casa, era más la pantruca, que el tallarín en si. Yo me recuerdo que mi abuela de repente, una vez a las miles así, cocinaba bien tallarines, los cortaba, pero quedaban más gruesos que los normales, era el quintal de harina que tu comprabas para, y también te digo eran puros concones y hasta pantrucas te digo, que hasta los porotos se los daban con pantruca para aumentar, porque como ellos eran hartos lo aumentaba mi abuela, le echaba pantrucas mi abuela al poroto para que le alcanzara a toda la tropa que tenía. Por eso te digo, si tiene que, si se invento acá se hizo por hacer para aumentar y hacer alcanzar porque las familias eran más grandes, ahora se da mucho menos, pero antiguamente era así, casi toda la gente que implementaba o inventaba cosas de comida era única y exclusivamente para aumentar la cantidad de comida que tenían en una olla para poder darle a todo el mundo.

P: ¿Usted tiene alguna receta favorita?

B: ¿Que a mi me guste?

P: ¿O que le salga mejor?

R: Sabí, que yo, yo no tengo que alguien que me diga que me sale mejor esto, que me sale mejor lo otro. Yo le pongo tanto cariño siempre que yo cocino, a todas las cosas, que yo creo que pocas veces me tiene que haber quedado algo malo, yo creo que no se da. Pero si tu me preguntaí por algo preferido de comida, yo prefiero el pavo, yo podría estar una semana comiendo pavo y no me aburro, pero como te digo, por decirte en la casa, en mi casa a nadie le gusta el pavo, mi hija come pavo porque me ve a mi comer pavo y de repente me dice "qué estáí comiendo?, yo quiero comer de eso que comiste tu el otro día" me dice, ¿pero qué comí yo el otro día?, " de esa carnecita medio blanca", pavo!! Eso es pavo, porque compro filete de pavo por lo general compro filete de pavo. Y pavo te consumo harto, como mi mami va al sur y trae harto, ahora ultimo trajo el tremendo pavo, que ni cabía en el refrigerador, pero espérate, que a mi hermano no le gusta el pavo, a mi hermana tampoco le gusta el pavo, mi papi come pero del sur, de aquí de Santiago no le gusta, dice que es malo, que no tiene ni un sabor, que tiene gusto a palo, que le pone miles de defectos. Pero fíjate que no le gusta mucho el pavo, no sé , a mi me gusta, a mi mamá le gusta con chuchoca, eran las combinaciones que se comía mucho antes, porque de repente las comían también, el tallarín no existía, porque era la papa con chuchoca y zapallo y las comidas que existían en la antigüedad, porque eran las papas que sacabaí de la tierra, el zapallo era el mismo y tu sacabaí de la huerta, y la chuchoca derivaba del trigo, porque a parte de tener fibra, pero esas combinaciones tu te las servias así

no más, nadie le echaba carne, nadie le echaba nada y de hecho mi mami todavía tiene la costumbre de repente de “ah, tengo ganas de comer papas con chuchoca” y se hace, trae chuchoca del sur, siempre hay en la casa, trae del sur y se hace papa, se pela 2- 3 papas y se pela un pedazo de zapallo y se hace papas con chuchoca... (.....) siempre que tú le ofreces algo, “ a no tía, es que no me gusta, “¿pero lo haz probado?” claro porque en tu casa no sé consume, ni tampoco no se dan el trabajo, no se dan el trabajo de probarlo, porque la gente adulta es partidaria de decir “no me gusta” sin probarlo y la carne de caballo, también es una de las carnes que no tiene nada, no tiene ni un elemento que a ti te pueda producir ni un daño a tu organismo, yo creo que de hecho la gente te cocina más carne de equino que de vacuno, ahora si tu me preguntái ahora que vienen las fiestas, ¿crees que la carne que venden en el parque es de vacuno?, yo la he probado...

P: Ayer en la televisión hablaban de los controles que estaba haciendo el servicio agrícola ganadero a los locales...

R: Así, pero siempre pasa, 1) porque la gente no es conocedora y 2) yo gracias a Dios si hay algo que me he dado el trabajo de conocer es de carne, del pollo, de todo lo que tiene que ver en cuanto, por ponerte un ejemplo, si es real o no es, yo me he dado el trabajo de conocer todo, de conocer cómo son los cortes de carne, que carnes son las que te traen mas nervio, o sea a mi no me van a pasar lomo vetado, por un pedazo de asiento, jamás!!!!, de hecho la niña que estaba en la mañana aquí, las veces que le ha tocado comprar una carne para hacer alguna cosa me dice “ Betty, ¿tení tiempo para ir a comprar?” y de hecho yo he tenido peleas con los carniceros, cuando yo les digo, por ejemplo una vez le pedí tapapecho y el saca un tremendo pedazo, con mucho nervio y le dije “oye te pedí tapapecho, oiga, tu creí que está tratando con una persona que no conoce de carne” entonces se puso rojo y me dijo “usted sabe dónde está el tapapecho”, “ ahí está el tapapecho”, “ah, es que me queda ese puro pedacito”, porque nosotros habíamos pedido 3 kilos de tapapecho. Entonces, que es lo más fácil para ellos, es llegar y meterte cualquier cosa, y si la persona no sabe, ella jura que está comiendo tapapecho y está comiendo hasta chancho, porque pasa, entonces como te digo, la gente no conoce, tení que tener un carnicero muy paletado para que te diga, mira eso es esto o lo otro. Yo como te digo, a mi no me pasan gato por liebre.

P: ¿Eso se lo va a enseñar a la Adriana?

R: Pero obvio!!!, por ponerte un ejemplo cuando salgo con mi hermana, le digo mira esto, fijate en este detalle, fijate en este otro detalle, igual que con la verdura, mira si ayer ella vino a comprar y ay! me dijo “ me salió el repollo malo”, “y cómo no te fijaí en el color, si las hojas están medio amarillas, es porque no puede estar bueno”,yo así me he ido acostumbrando, por ejemplo con la betarraga, yo voy y le corto el primer palo de atrás y si no salió altiro, a la primera es porque la betarraga esta vieja y es igual que la zanahoria y todos esos detalles los tengo yo

P: ¿Cómo aprendió esos detalles?

R: Sola, mi mamá por lo general siempre a trabajado, pero por ponerte un ejemplo cuando tu tienes tus caseros, cuando llevas años en la feria comprándole a las mismas persona, ellos mismos se dan cuenta que tu está recién empezando en el cuento, ellos mismos te dicen, “sabe que mire, no lleve nada, esta papita no está muy buena”, antiguamente me decía, porque ahora yo misma reconozco, “no está no esta buena, porque tiene tallos” si lleva, lleve menos, porque en este tiempo, en una semana más, yo creo que 2 semana más todas las betarragas y las zanahorias, van a salir con el palo adentro, porque estas son zanahorias viejas todavía, estas son zanahorias viejas o te dicen “lleve esta por ponerte, esta lechuga, la escarola” porque por decirte esta muy pálida, sale manchada dentro la escarola, no es como cuando está verdecita y apretada, no corrí el riesgo que te salga manchada, pero así con diferentes cosas, por ponerte un ejemplo yo no soy una gran conocedora, a lo mejor me falta todavía muchas cosas, pero la gran mayoría, o sea, no me pueden hacer a mi, en cuanto a la cebolla, la cebolla por decirte yo no la compro por bonita, yo la compro por el tacto, yo no soy de la persona que llega y me la venden por kilo, tengo una persona que le compro por años y me deja elegir, yo las voy apretando y claro, como yo tengo casero de hace años, de cuando yo todavía estudiaba, y si no, si hay uno que simplemente no lo conozco, “lo puedo elegir”, “no, no se puede”, no le compro no más, prefiero no comprarle.... Y lo otro es la papa, por ponerte un ejemplo la papa muy grande, siempre va venir hueca al medio, es muy poco probable que tu compres una papa grande y no venga hueca al medio, de repente cuando te sale mal la partida puede que la chicas también te salen huecas, pero en este tiempo todavía no sale la papa nueva, es todavía pura papa vieja que se brota más fácilmente y se te hecha a perder y la papa nueva todavía no piensa salir y además que aquí es toda papa de afuera, es papa talquina, no es papa de aquí, la papa que quede de aquí de la zona es papa que la gente del sur guarda y después te la vende, pero corriendo el riesgo que se te brote toda.

P: Usted sabe todos los detalles de la fruta y la verdura!

R: Si, es que yo me doy el trabajo, como te digo, de aprender cosas, cosas que no sé y si hay otra persona que me las puede enseñar y yo no sé...

P: ¿Se lo enseñan los nutricionista?

R: Jamás te van a enseñar ellos, pero como te digo yo no soy de las personas que me ponga “ay, esta sabe hacer una cosa que yo no sé, que me va dar rabia” todo lo contrario, si me puede enseñar bien venido sea, pero hay gente que de repente, que sabe cosas y que es egoísta, yo no, yo a esta niña que trabaja conmigo, yo le digo, tení que fijarte en esto, tení que fijarte en esto otro., tení que ir aprendiendo, si toda la vida no podí estar teniendo la esperanza de que siempre alguien ande contigo para que te pueda comprar, si tení que ir aprendiendo a medida que pase el tiempo y hay gente que tampoco se da por aprender.

P: ¿Usted cree que todo eso que ha buscado, tiene que ver con el hecho que usted sea mujer y se preocupa, o también los hombres pueden hacerlo?

R: No, yo creo que a lo mejor se da en menor cantidad, pero si tú te pones a ver si fuera así, que hubiera hombres que no les interesa no habrían tantos chefs. Yo creo que todo lo contrario como dices tú, las mujeres son mucho menos interesadas en aprender cosas y la mujer cocina porque tiene que hacerlo, no porque le gusta desgraciadamente. No así el hombre, el hombre trata de aprender porque le gusta y se da muy poco que una mujer aprenda por ser mujer, no!, la persona que aprende, y si es mujer, aprende porque le gusta, pero no, porque las mujeres se hacen la idea que por ser mujer tenga que lavar, tenga que cocinar, tenga que planchar y no porque le gusta.

Si tú me preguntas, si tú hace una encuesta y preguntas 1x1 las casas, a quien le gusta cocinar, a nadie le gusta cocinar, todas te dirían, si fuese por ellas y tuvieran los medios económicos, todas saldrían a comer afuera, nadie comería en su casa y compraría hecho. Si tu preguntas a cuántas le gusta planchar o cuánta gente plancha a estas alturas, yo creo que ni la mitad de la gente aquí en Santiago y la otra mitad le planchan las empleadas y si tu vez las empleadas en su casa tampoco plancha, plancha por que tiene que planchar en su trabajo. Pero por ponerte un ejemplo, yo desde que tengo uso de razón, yo jamás te he visto a mi mama sacar una plancha, ni cuando estaba chica. Ella plancha en su trabajo porque tiene que hacerlo, por eso te digo que es un error pensar que la mujer sabe más porque es mujer...

- Interrupción-

... Pero yo soy una, tengo la convicción de que el hombre tiene mucha más intención en aprender cosas que la mujer, la mujer le da lo mismo saber de cosas... y por lo general el hombre cocina mejor que las mujeres, por eso te digo que hay más cantidad de chefs, que de mujeres, tu hay visto alguna vez que salgan en la tele, en concursos de chefs o si tu te fijaí cuando salen en la tele programas de cocina, yo creo que habría 1 entre miles, pero por lo general son hombres y son detallistas, el hombre que trabaja en la cocina, que le gusta lo que tiene que ser verdura, carne, son detallistas, no así la mujer que como quedo, quedo, son muy pocas las mujeres que son detallistas para cocinar, yo me incluyo a lo mejor entre una de ellas, porque soy detallista, pero no soy tan sólo en la cocina, soy detallista en general, porque si lave algo y no me gustó, yo lo vuelvo a lavar, pero se da muy poco desgraciadamente, se da muy poco.

P: ¿Para usted lo del higiene...?

R: A no, eso del higiene para mi, ya no existe la persona que se preocupe 100% del higiene, son contadas, y lo otro es que la gente confunde, tiene la mala idea de confundir que porque tienen pocos recursos, que porque son más pobres que otros, tienen que andar cochinos, siempre, siempre ha ido pegado lo uno a lo otro, que la pobreza con que tienen que ser sucios y no es así, porque yo, por ponerte

un ejemplo, que es que claro que también hay ricos que no les gusta mucho el baño, que andan más fuertes, que por lo general la marginalidad, la gente que es más pobre es siempre la que anda toda sucia, que andan cochinos, por lo mismo, porque lo confunden, porque la verdad se preocupan tan poco de si mismos, que ya da lo mismo que tengan un hijo, que se crié igual que ellos, porque en los colegios...

-Interrupción-

...Fíjate que yo no he visto mamás como antiguas, preocupadas, porque antiguamente era como bien dejado el asunto del aseo, antiguamente era más pesado que ahora....

Fíjate que también en los colegios, se da también muy poco el asunto de los hábitos, por ponerte un ejemplo, yo le decía la otra vez a la tía, los niños cada vez que consumían algo se lavaban los dientes, después del desayuno se lavaban los dientes- aquí, como acá hay hasta colación, nadie se lava los dientes, entonces los colegios también están cayendo en no implementar, el meterle a los niños que tienen que hacerse aseo. O si había por ejemplo, por ponerte un ejemplo, aquí en el curso donde está la Adriana, llegaron desde comienzo de años niños con piojos, y en esta altura que estamos hay niños con piojos, yo le dije a la tía el otro día en la reunión, “ustedes están esperando que se pegue todo el mundo, que se plague el colegio”, porque si la tía ya se dio cuenta porque no los suspendió o llamó a la mamá y le dijo, tiene que llegar con la cabeza limpia y no lo hace, no se poh....

- Interrupción-

P: ¿Y con los alimentos?

R: O no, ahora yo creo que hay re pocos niños que laven algo para comérselo y las mamás también (tono triste). Yo he visto a veces cocinar gente, a veces ni se lavan las manos para empezar algo. Si consume verduras, si van a consumir verduras o alguna cosa, es muy poco el aseo que le hacen a las cosas antes de cocinar, o sea, ya el hábito de limpieza ya ni parte por el cuerpo en sí, sino con las cosas que consume la gente a diario, es mucha la gente que por no lavarla una fruta, prefiere sacarle la cáscara y la pela. Sabiendo que la vitamina está en toda la cáscara de la fruta, en algunas, porque hay otras que no se pueden consumir con cáscara. Entonces yo no sé si será flojera, porque de repente da lata, si hay días que una amanece más bajoneada que otras, da lata estar ahí, o cuando tení más de un niño., yo creo que debe ser más lata aún tener que lavarle a uno, y tener que empezar con el otro. Yo, a un niño si tú lo haces lavar desde chiquitito, ya con el tiempo se las arreglan solitos. Pero la higiene, no sé, yo soy pesada con la higiene, a la Adriana, de hecho, no se haya por ejemplo (risa nerviosa), el otro día me tocó tarde, un día que me tocó cerrar aquí y porque ella está acostumbrada, yo le lavo sus genitales, sus partes íntimas, se las lavo en la mañana, en la tarde, antes de acostarse, entonces lo que pasa es que ese día le puso el pijama mi mami y todo y ella no se quería acostar porque yo no la había lavado, ¿me entiende?, o sea que ella está acostumbrada a ese sistema, que al

final tuve que lavarla y al final no sé quería dejar lavar por mi mamá y así fue, porque está acostumbrada que yo le diga también, que yo le diga también que nadie la puede tocar a excepción de yo.... Yo le digo, nadie, nadie, nadie, ni tío, ni abuela, ni nadie, ningún familiar a excepción de yo, entonces se acostumbra también a eso y también a veces es un problema, porque si va a otro, le estuve diciendo que el día de mañana yo me tengo que operar y va tener que ir a verme en el hospital, para que se haga la idea de que la abuelita va tener que tomar el papel mío y me dice: "yo no quiero", igual tiene que acostumbrarse que no se queda dormida si yo no llego, entonces a veces a estado sentada en el sillón esperándome cuando a mi me he tardado en cerrar aquí, pero no sé poh, yo creo que son muy pocas las mamás las que les crían hábitos a los niños ahora.

P: ¿Para usted, esa es una tarea que sólo las mamás...?

R: Es que por eso te digo, es que desgraciadamente, es que yo creo que esa tarea no debiera ser tan sólo del papá y la mamá, esa tarea debería ser de todas las personas que viven con un niño a diario.

P: ¿Toda la familia?

R: Claro, y no sólo la familia, estamos hablando del colegio, hablando de todas las personas que están alrededor de un niño, así como la profesora, pero bueno, no siempre es así, como te digo, acá el hábito, imagínate que antes la Adriana tampoco nunca me manifestó caries, mi hija cuando estaba más chica no te tenía caries, pero ¿por qué? Por que resulta que todas las veces que consume cosas en el colegio no se la lava los dientes y eso queda ahí hasta después de las 12 del día. Entonces, desgraciadamente, en los colegios, a veces brindan el apoyo que deberían brindarle a la familia en la tarea de criarlo, el enseñarle hábitos a un niño no parte solamente en la casa, porque si el niño a veces esta 50% en la casa y 50% en el colegio, ese otro 50% le corresponde a las personas que están con ellos.

P: ¿Y si le van a decir una cosa contraria?

R: Es como la tía cuando dice, pucha los niños tienen que por ejemplo, el hábito del higiene criarle uno, es que el niño vaya al baño antes, que todos tienen que ir al baño, según la tía, entonces claro, es que la tía en eso, en uno dice una cosa y le contradicen en otra, entonces no me da a mí, no entiendo la manera que tienen.

P: ¿Usted piensa que es complicado, porque las tías pueden pensar que la obesidad es tarea de la casa y usted piensa que es de los dos?

R: Es que de los dos, es que tiene que ser compartido, es diferente si un niño estuviera todo el día en la casa, ya es parte y trabajo, única y exclusivamente de las personas que te rodean en un hogar, pero el niño desgraciadamente, no pasa eso, porque el niño tiene que pasarte parte del día en el colegio y si tu en el colegio no le estás enseñando hábito, ya sea de higiene, no le está enseñando

alimenticios, si veí que está consumiendo más cantidad de dulces o un niño lleva mucha cantidad de dulce o sí y si tu no le estás enseñando diciéndole, sabes tú que eso no lo puedes consumir o llévatelo para tu casa, a lo mejor tu mamá te lo permite o hacerle ver que eso está mal, pero si la tía se queda callada y le recibe esa colación está mal y es por eso que el país no va salir adelante con el problema de la obesidad, y te digo a mi me gustaría que existiera un colegio como son los jardines INTEGRAL, donde las tías, desde la directora para abajo se preocupan de lo que los niños consumen... porque ya el resto de la parte es como complementar lo que tu vaí a hacer, porque casi todo viene de colegio, entonces tu después complementas lo que ahí le han enseñado, pero no es así, desgraciadamente no es así porque la otra vez yo le dije, pucha si usted se pone firme, si está viendo usted que el niño no lleva lo que usted le pidió, no dejarlo que consuma la colación chatarra, así de simple, porque una vez que lo haga yo tengo por seguro que la mamá no va dejar....

-Interrupción-

R: Así es que, si una vez lo hiciera, ten por seguro que al otro día la persona mandaría lo que tiene que mandar para que el niño no se quede sin comer, pero desgraciadamente, por eso te digo, la tía misma se contradice, porque está exigiendo algo, pero al mismo tiempo es permisible en que pasen las cosas que están pasando con el asunto de la colación, porque ella permite que si los niños no llevan la colación que ella pide, ella permite que los niños se coman las galletas, se coman las papas fritas, se toman la bebida!!! (tono enfadado) y así también le están haciendo un daño. Y lo otro es que no sacamos nada con meter al colegio en proyectos, meter lo que yo creo, que se pasen 10 a 30 veces los nutricionistas por la sala, si no tiene apoyo tanto de la profesora como de la mamá, el niño no va salir adelante, entonces no puede ser, yo te digo, porque yo no saco nada con privarle a la Adriana, que no me consuma esas cosas, si en el colegio esta viendo la Adriana que todos los demás niños los consumen y que la tía, la profesora que está a cargo de ella durante ese medio día, le permite a los otros niños (tono alto) que lo consuman. Yo sé lo he hecho ver en todas las reuniones a las tías, porque no soy una persona que se quede callada, porque sigue, sigue exactamente lo mismo, yo te digo si el niño toma desayuno en la mañana, el niño no se va morir de hambre porque no se coma la colación a las 10 y tenga que esperar hasta las 12 sin comer. Y ya no le pusieron atajo, porque si tu te pones a pensar, quedan 3 poco más de 3 meses para que termine el año, ya no dio resultado este asunto, no dio, desgraciadamente no dio resultado.

P: ¿Usted cree que necesita más tiempo?

R: Necesitan más tiempo, necesita más colaboración, porque las cosas no se pueden hacer solas, una como papá a lo mejor tiene la disposición y si tu como papá en la casa, estás haciendo una cosa, en el colegio te lo están cambiando, así dando un giro 100%, el niño siempre siempre se va ir a lo más fácil, si al niño no le crean hábitos de higiene en el colegio y el ve que en el colegio se come todo y no se lavan los dientes, el niño va querer hacer lo mismo en la casa, y esos

cambios bruscos el niño siempre va tirar pa lo más fácil, tenlo por seguro. Ahora, que un papá permita o no permita , eso es otro cuento, son muy flojos los papás, los papás por lo general son muy permisivos con los niños y aunque vean que se le está haciendo un daño, aunque vean que el hijo está que revienta, que prácticamente ya no cabe ni por una puerta, lo ven enfermo, que pasa a lo mejor enfermo de la guata, que pase vomitando y que vea que sea la alimentación, no va dar el brazo a torcer, única y exclusivamente por a lo mejor por no ser menos o por simplemente mostrar que es la persona que manda y que así se hacen las cosas, así se va a hacer, aunque el niño le diga a veces “ no sabí que la profe me dijo en el colegio que había que comer tal cosa y que la otra cosa no se comía”, a no importa!!!, es que en la casa mando yo, no manda la tía, típico que hacen los papas en la casa y yo a estas alturas, yo como te digo, yo creo que no funciona, a lo mejor funciona para mi hija, porque yo no le he cambiado el hábito, pero no para los otros niños, y sin apoyo no haces nada, apoyo tanto como de la familia y como de las personas que están con los niños en el colegio es fundamental.

P: Bueno, me parecieron muy interesantes todas las cosas que me contó... todos esos detalles que usted sabe.

R: Yo me fijo en todo, yo te voy a decir que yo no compro nada, incluso sin mirarle la fecha, cuando compro algo embasado, todo, todo, yo no me limito, aunque me digan que no me fije tanto en detalles, porque incluso hay gente que me hace burla, ella misma, la niña que atiende conmigo, me hace burla, mi mamá me hace burla, pero no me importa, porque mientras yo me sienta bien y sepa que es para bien, no importa.

Entrevista 1B.

En esta oportunidad le quiero preguntar:

P: ¿Qué cosas son para usted placenteras?

R: ¿Pero tu dices a nivel mía sola o a nivel de familia? Porque yo te puedo decir que a lo mejor el placer, por ponerte un ejemplo, ayer tuve un placer súper grande, estaba de cumpleaños mi mamá, estábamos todos juntos, o sea los 3 hermanos, mis papás, mi hija, mi sobrina, o sea fue como un momento bonito, porque hace mucho tiempo que no estábamos reunidos así, reunidos juntos, me refiere a que sin que estuviera otra persona, que llegara alguien, donde por ejemplo vi a... hace tanto tiempo que no veía bailar a mi hermano con mi mamá, donde no veía a mi papi bailar con mi hija y con mi sobrina, entonces fue igual bonito, fue rico, me sentí como súper contenta, por los muchos problemas que he tenido.
(interrupción)

P: Lo paso súper bien ayer!

R: Es que sabes lo que pasa, que yo eh, no soy mucho del placer fuera del hogar, lo que pasa es que yo me doy muy poco tiempo para mí misma, porque por ponerte un ejemplo no me da la idea que me digan "mira, vamos a tal parte", porque pienso, pucha, la Adriana y al final no voy porque no quiero dejar mi hija sola en la noche, mejor me quedo. O sea, en cuanto a mí de personalidad sola mía, del placer mía de amigos, francamente no se da.

P: ¿Entonces sería poder darse tiempo para usted?

R: Sería como lo ideal. Es que lo que pasa que yo creo que uno siempre en este tiempo está como, cuando los niños están chicos nada para (interrupción) pero no se poh, quizás a lo mejor con el tiempo, pero por ahora no.

P: ¿Esas son las cosas que la hacen sentirse feliz, sentirse contenta?

R: Es que claro, estando feliz mi hija, estando feliz mi familia, que más podía pedir.

P: Y de los momentos tristes que me ha tenido en su vida, ¿qué me puede contar?

R: Momentos tristes que he tenido, he tenido hartos poh, pero es que no sé, de repente yo siempre he sido de la forma de pensar que a lo mejor todas las cosas pasan por algo, eso para empezar y segundo, "Dios no pone más carga de la que tú puedes llevar", entonces, o sea que he tenido momentos tristes claro, como cuando mi hermano no estuvo por más de 2 años en la casa, fue como fuerte porque el Robinson es el único hombre, el concho y ver llorar a mi mamá todas las noches porque no lo tenía en la casa, lo veíamos una vez a las quinientas o hablábamos por teléfono, se juntaron dos cosas, porque se fue mi hermana de la casa, se fue a su casa y todo y poquito después se fue mi hermano, se fueron la

hija mayor y el hijo menor, ¿me entiendes? Y quedó el dolor de que mis hermanos no estaban, aunque teníamos comunicación, poca, pero teníamos, te queda esa sensación de ver a tu mamá llorar por el mayor, llorar por el menor y como que te les da lo mismo, te puede pasar un camión por encima, pero la del medio no cuenta.

P: Eso la hizo sentirse mal

R: Es que claro, en el fondo tu te sientes desplazada, tu veí sufrir a tu mamá, pero no la veí sufrir por uno, si no que por los otros dos y uno queda como a la deriva yo creo que cualquier persona se siente mal y fuera de eso el sufrimiento siempre fue más por el lado de mi hermano, porque mi hermano hombre siempre fue como el más regalón, yo creo que desde que mi hija mayor nació, antes él ocupaba el 100%, llenaba mi corazón, después nació mi hija y siempre te dicen que el hijo es lo único que te llena, lo mío no es tan así, o sea, yo a mi hija, obviamente son dos amores diferentes pero por ponerte un ejemplo yo tengo muy claro que una mitad de mi corazón lo ocupa la Adriana y el otro mi hermano, entonces que se me haya ido mi hermano por más de 2 años, igual yo estuve súper mal, estuve por más de un mes que prácticamente no comía caí como en una depresión porque en la noche no dormía nada pensando si estaría pasando hambre, que si quien le lavaba, porque de todas esas cosas siempre me preocupe yo, entonces no tenerlo y tener mi pieza vacía era como uy! Y más encima que yo pasaba sola en el día y después mi mamá llegaba a encerrarse, llegaba a llorar, mi papá no hablaba nada, fue terrible, fueron los dos años más largos que uno puede vivir en la vida, pero el esta ahora con nosotros, está aquí en la casa de nuevo.

P: ¿La celebración que tuvieron fue por un cumpleaños, no?

R: Sí, estaba de cumpleaños mi mamá y fue rico, mi mamá para empezar no pasaba con nosotros su cumpleaños por más de seis, siete años. Lo que pasa es que mi mamá en estas fechas siempre viaja al sur, al cementerio, a ver a su mamá y este año por las elecciones no fue, entonces fue como igual rico tenerla aquí después de tantos años. Yo igual le hice una onca, le compré su torta, fue como rico y mi hermano también, él ver lo llorar por la alegría, estaba súper contento, porque mi hermano como que no tiene muy buena comunicación con mi papá, entonces verlos reírse juntos fue como, no sé, fue como bien unida la tarde de ayer.

P: ¿Todo eso entiende por placer?, ¿por lo agradable y lo desagradable?

R: Claro, lo que pasa es que de repente son pequeños momentos!! de placer, de alegría, que a lo mejor te tapa todas las penurias que hay pasado por meses, te las tapa todas, se van, se olvidan. Bueno, no los vas a olvidar nunca, pero a lo menos quedan en un pequeño recuerdo.

P: ¿Y cuando chica, con que cosas disfrutaba más?

R: Cuando estaba chica, jeje...(recuerdo) lo que pasa es que cuando estaba chica yo siempre disfrutaba más con terceras personas, porque por ejemplo con la amiga que es dueña del local, somos de chicas bien unidas, donde fueran iba yo, cosa, almuerzo que hacían o cumpleaños que se celebraba estaba yo, entonces las alegrías que tuve cuando chica siempre las tuve con la otra familia, porque en la casa había como muchas carencias, se pasaban momentos difíciles, yo me acuerdo que a la edad de la Adriana o un poco más grande, nosotros no teníamos pascuas, para mi la pascua era igual que cualquier otro día, tu sabías que debajo del árbol no ibas a encontrar un regalo, era como bien... las pascuas para nosotros ... a mi nunca me han llamado la atención porque para empezar las pascuas siempre las encuentro como muy egoístas, porque todo el mundo se preocupa del regalo y todas esas cosas, de repente hay tantas personas que no tienen nada, que a lo mejor están pasando lo que yo pase cuando chica... a mi de hecho no me gustan esas fiestas, nunca me han gustado, a lo mejor por lo que me toco pasar cuando niña, yo me acuerdo que a las 10 de la noche estaba acostada, o sea, no había la cena que se hacía porque no habían los medios, apurada te tomabas una taza de té en la tarde, te comías un sándwich, ¡ si es que había también!, porque hubo un tiempo en ese entonces que mi mamá también se enfermó me acuerdo, yo tenía unos 10 -12 años, estábamos mal, mi papi estaba trabajando en ese tiempo, no sé si la plata valdría menos o es que ganaba poco, porque uno como niña lo único que asumía era que no había plata, que no habían cosas, me acuerdo que llegó un momento que no teníamos gas, no teníamos ni siquiera para comer y mi mami se enfermó. Las esperanzas eran el día viernes que la pagaban a mi papá y después ver llorar a mi papi en la pieza porque en la liquidación le habían dado \$800, dime tú qué hace una persona con eso, para ese tiempo \$800 no eran nada, porque no teníamos nada, por eso yo trato de darle todo a la Adriana, por todo lo que yo no tuve.

(interrupción)

yo creo que a lo mejor por eso soy así, igual que con mi hermano, como el era el más chico, era cosa que de repente me quedaba medio pan y yo veía que mi hermano quedaba con hambre, yo prefería darle la mitad del pan, porque era más chiquitito, lloraba, por eso a lo mejor caigo en ese asunto, a lo mejor por eso se me ha mal acostumbrado, todo lo que no he tenido se lo he tratado de dar a ella.

P: Una de las preguntas iba a eso; ¿en comparación con lo que usted vivió, como es la vida de su hija?

R: No, o sea, ella se ha criado en la gloria, ella tiene, yo creo que a lo mejor a estas alturas, otro niño de su edad, a lo mejor de su mismo curso, yo creo que la Adriana tiene el 100% de lo que otros padres le pueden entregar, mi familia cayó en eso, mi hermana al ver que pasó por eso también, la única diferencia es que la Adriana me saca, yo trato de hacerla cambiar la forma, ponte tú, el jueves tuvieron actividad en el colegio, tenían que ir con ropa de calle y la Adriana me decía "mami, es que hay niños que tienen los zapatos feos, tienen ropa fea" entonces yo trate de hacerle ver que de repente hay niños que no les alcanza, en ese momento

yo pensé que como ahora pensaba mi hija, deben haber pensado los niños cuando yo iba con los zapatos desteñidos, todos pelados, con un pantalón viejo y ahí igual me dio lata, me sentí tan mal, porque no quiero que ella discrimine a nadie, ese día le dije “ tu te ves linda, tu tienes ropa bonita”, mi hermana cuando le compra, le compra todo de marca, pero yo no quiero que se crié con la mentalidad de que porque ella tiene algo mejor no va hacer sentir mal al otro, no me gusta, porque pucha, yo creo que como uno sufrió, no va querer que se lo hagan a otra persona. A mi no me hubiera gustado que si no tuviera los medios para darle a mi hija, que alguien se riera de ella porque tiene menos.

P: Usted le da todo lo que ella...

R: Lo que está a mi alcance sí y cuando no está a mi alcance ha tenido la suerte que siempre hay alguien que igual se lo ha dado, por eso te digo que para como me crié yo, la Adriana tiene lo que ella pide. A lo mejor trato de frenarla en algunas cosas, porque tampoco es bueno darle todo, porque el día de mañana puede que no tenga, yo no toda la vida voy a estar bien, puede que mañana no tenga y la que más va sufrir va ser ella, porque se va acostumbrar a tener de todo, y a lo mejor el día de mañana le voy a tener que comprar zapatillas en la feria, a lo mejor no va ser de cuero como ahora, pero ella como que no asume mucho, la Adriana es muy detallista, anda mirando, me dice “ mamá, mira la blusa fea de ese niño”, es muy observadora y dentro de eso cae en observar si es muy caro o no, eso como que no me gusta, yo no soy así, mi carácter nunca ha sido como el de ella, no sé a quien habrá salido, porque yo no soy así.

P: Ahora pensando en la alimentación ¿a usted cuando chica le daban todo lo que quería?

R: Es que por eso te digo, ese es el problema, en ese entonces mis padres talvez hubiesen querido dármele, pero el problema es que no había. En la época en que yo era de la edad de la Adriana, yo no recuerdo haber consumido más leche que la que daban en ese entonces, era el fortesan y después que se salió el canal aquí, se perdió todo, perdimos la casa, perdimos cocina y hubo que empezar de cero, las comidas eran las que te mandaban de la Municipalidad, que te pasaban repartiendo por las casas. En cuanto a alimentación, cuando chica había harta carencia, el estado económico de nosotros mejoró cuando mi mami tuvo que salir a trabajar, cuando yo me tuve que hacer cargo de la casa, ahí como que nosotros empezamos a comer como comía el resto de la gente, que yo recuerde tuvimos hartas carencias económicas y de comida también, yo creo que nosotros ahora comemos banquetes en comparación a ese entonces, antiguamente, yo recuerdo que con mi papá si había un juguete, unos autos viejos, se los envolvíamos a mi hermano para que después los viera bajo el árbol, y al ver a los demás con ropa bonita, todos en bicicletas y uno nada.

P: ¿Vivían acá?

R: Si poh, nosotros nacimos todos aquí, después que llevaban 2 años aquí, nació mi hermana mayor. En ese entonces dormíamos en una cama de plaza y media, dos para abajo y mi mami con mi hermano que era todavía de pecho.

(interrupción)

no teníamos ni cama, dormíamos todos juntos, yo llegué a tener cama, yo vine a dormir sola cuando tenía 13 -14 años, antes tenía que compartir con mi hermana, vine a tener cama cuando mi papi me hizo una especie de litera, yo no tenía ni sabanas, me acuerdo que eran restos de género que le regalaban a mi mamá. Por eso a veces me da rabia con la Adriana, porque no se conforma con nada, si hubiera tenido que pasar por lo que uno tuvo que pasar cuando chica, yo le trato de explicar como era la situación de nosotros, para que ella se crié con la mentalidad de que no puede exigir tanto, pero cuesta, cuesta explicarle a un niño todo lo que uno tuvo que pasar cuando chica.

P: ¿Qué cosas serían para usted un lujo?

R: Un lujo para mi sería un auto, tomarse vacaciones donde tu quieras, que todo sea servido, que tu no te tengaí que mover para nada, que todos se levanten con el desayuno en la cama, eso sería un lujo, pero son cosas tan lejanas para uno que, ponte tú, para mi sería un lujo conocer la Isla de Pascua, a lo mejor no la voy a conocer nunca, pero los lujos ya más grandes como joyas, cosas así, nunca las he soñado, no me llaman la atención

P: De las comidas ¿cuáles serían para usted un lujo? ¿comidas fuera de su alcance?

R: mira, yo creo que en verdad, a estas alturas, yo las comidas no encuentro que sean un lujo, pues yo creo que las cosas son todas asequibles, el problema es que a lo mejor no en grandes cantidades como uno quisiera, pero ¿Qué puedes ver tú como una comida de lujo?, o sea lo más que eso es el caviar, pero son cosas que la gente tampoco sabe comerlas, no serviría de nada soñar con un plato de eso, si ni siquiera tenía idea que es lo que es o para que sirve, porque yo en realidad nunca voy a decir “me voy a ir a un restauan y voy a pedir lo más caro”, o sea, yo creo que todo en la vida cuesta caro pero las cosas que sean un lujo en comida, yo creo que no hay poh, todo es asequible, además que todo lo venden por el peso, entonces tú puedes comprar un poquito para salir del antojo yo por lo menos no veo la comida como un lujo, nunca la he visto como eso.

P: ¿En qué momentos usted se da permiso para comer de todo, para darse un gusto?

R: La verdad es que yo para darme un gusto tengo que pensarlo tanto, dentro de todos los problemas que tengo, me cuesta como darme el lujo de comer cosas, porque médicamente no me lo permiten, no es que yo no quisiera dármelos, el problema es que si tu te armaí caldo de cabeza y si me pongo a comer esto, mañana voy a terminar y me van a retar hasta por debajo de los codos, pero

tampoco soy de las que... cuando yo quiero comer algo me lo como, tendría que tener una prioridad mayor que el gusto mío como para no hacerlo, si mi hija quisiera hacerlo se lo doy, aunque tuviera otra cosa por sobre lo que ella me pide.

P: Para alguna celebración, ¿usted se da de esos permisos?

R: La verdad es que igual, en lo único que no trasciendo es en el licor, si me dicen “comete un pedacito de torta” me lo sirvo pero no si me dicen “tomate tal” ahí digo no, porque si no me cuida yo, no me cuida nadie. Si yo voy a una parte, si me invitan a alguna parte, si me invitan a un restaurant, no voy a estar ahí “no, a mi déme una lechuga” es absurdo, porque para eso mejor no voy, prefiero no hacerlo. Cuando estoy en la casa obviamente no puedo, porque mi mami es de las que le gusta mucho el asado, entonces tampoco puedo estar ahí, “no, no puedo comer” si estoy con mi familia tengo que hacerlo, a lo mejor en menos cantidad de lo que injieren ellos, pero igual los como.

P: Para usted, ¿Qué sería comer normal, comer decente? , ¿Qué cosas no deben faltar en una casa?

R: ¿Tu hablas al nivel de mi familia?

P: Al nivel de su familia por supuesto.

R: Al nivel de mi familia lo que no pude faltar es la carne, porque ellos no comen si no tienen carne. Para mi lo que no puede faltar es la verdura, yo a todo le meto verdura y nadie come si no está la verdura, para ellos es como lo mismo si faltara pan.

P: ¿Cómo me puede explicar que a ellos no les pueda faltar la carne?

R: Lo que pasa es que yo creo que es una mala costumbre nada más, una mala forma de vida y de alimentarse, el problema es que en mi familia, para ellos es como algo primordial, yo creo que todos los días de la semana, hasta el día que se hacen legumbres en mi casa, mi papi tiene ponerle carne, si no, no come.

P: ¿Qué cosa se imagina usted que ellos piensan de esa comida?

R: Es que mi mami dice que la comida sin carne no alimenta, no le quita el hambre, dice que las comidas sin carne no tienen nada, como que queda con la misma hambre que cuando no come. Ella lo ve por ese lado, pero en la casa se come de todo, dentro de mi casa son muy pocas las cosas que faltan o debieran faltar.

P: ¿Y a usted, por qué no le puede faltar la ensalada?

R: Es que para mi un almuerzo sin ensalada no es almuerzo, yo creo que el organismo ya está acostumbrado a eso, me pide lo que es ensalada, lo que es

fruta. Yo paso un día o dos sin comer fruta y después ando desesperada, es como que algo me falta. Yo no te puedo estar sin la ensalada, sin la verdura, no puedo, para mi no es comida si no tengo ensalada

P: ¿Usted ha vivido en pareja alguna vez?, ¿vivió alguna vez con el papá de la Adriana?

R: No, nunca vivimos juntos.

P: Bien, porque la siguiente pregunta tenía que ver con que si de ser soltera a estar en pareja hubieron muchas diferencias.

R: Lo que pasa es que igual comía en la casa, igual tomaba once con nosotros, el día domingo comía con nosotros en la casa. O sea, si salía temprano del trabajo, el se iba a la casa, porque siempre prefirió que le cocinara yo, decía que yo cocinaba mejor que la mamá, pero igual tenía problemas con él, porque era muy mañoso, el no te comía legumbres, si venía a la casa, tenía que ofrecerle otra cosa.

P: ¿Usted se tenía que adaptar al gusto de él?

R: Claro, si no, no comía. De los dos años que estuvo conmigo, jamás lo vi consumir una fruta o una verdura, a lo sumo consumía tomates con cebolla, pero muy pocas veces, yo hacia 2 platos de ensalada y el ni siquiera los tocaba, pero era buenísimo para la masas, para la lasaña, para los tallarines.

P: El ejemplo que yo le doy a todos los papás, es que en el caso de mi familia, mi mamá tuvo que cambiar algunas formas de hacer las cosas, si en su casa se preparaban los tallarines juntos con la salsa, en la casa de mi papá se preparaban por separado.

R: No, por eso te digo, el cambio acá en la casa era igual, habían muchas cosas que el no consumía.

(interrupción)

P: Tuvo que hacer algunas modificaciones.

R: Si poh, cuando el estaba en la casa yo hice hartas modificaciones en cuanto a la comida, igual que con las cosas para el pan, el no consumía cecinas, podía comer queso hasta que le saliera por las orejas. Yo jamás lo vi comiendo sopa, lo que pasa es que lo criaron así, el problema es que la mamá no lo acostumbró a comer esas cosas.

P: ¿Y de ser hija a ser mamá?

R: Es que igual fue como un cambio, para mi fue un cambio grande, yo siempre dije que después de los 23 iba a tener un hijo, pero la Adriana no estaba dentro de

mis planes, no fue algo que yo decidiera, tuve que dejar de trabajar, tuve que dejar de hacer tantas cosas, yo estaba acostumbrada a trabajar, porque salí del colegio y salí a trabajar. Fuera de eso, el cambio fue con mis papás, porque después de ser uno, pasó a ser ella, ella ocupa el centro de la mesa, entonces el cambio fue grande, me costo hartito adaptarme el primer tiempo

P: Y en materia de alimentación, ¿usted vivió algún cambio en ese sentido?

R: La única transformación que tuve durante el embarazo es que tuve que tomar leche y después que nació la Adriana deje de consumirla. En cuanto a la verdura y la fruta no fue gran la diferencia, pero yo comía de todo, consumía de todo durante el embarazo.

P: ¿Y ahora que la Adriana esta más grande?

R: Se me está poniendo mañosa, el cambio que hubo ahora es que yo estoy aquí y a veces se queda con mi hermano, el le da el almuerzo y por ejemplo si yo deje cazuela y ella no quiere comer, el viene y me cambia el menú, pero yo le digo que ella no se manda sola, ella no puede doblegar a una persona que tiene 28 años, ese día cuando llegué a la casa, me di cuenta que el cocinó una vienesas, le sacó las papas a la cazuela, les echó ketchup y se la dio, entonces ahora me traigo la comida para acá, porque en el fondo el daño no se lo están haciendo ellos, sino que a la niña, porque yo la lleve a la nutricionista y estaba más gorda, entonces ahora yo había optado por traérmela, el problema es que se funde porque sabe que mi hermano le va cambiar el menú, que le va comprar papas fritas, que le va comprar pollo o le va comprar pizza, pero la idea mía es que no me cambie la rutina de la Adriana

P: Ahora cuénteme ¿a usted le gustaría tener una huerta?

R: Es que siempre ha sido mi sueño, yo cuando chica plantaba en mi casa, en la parte de atrás, plantaba tomates, plantaba ají, plantaba cilantro. El otro día le decía a mi hermano, que porque no me arreglaba los fierros atrás para hacerlo. Es mi sueño salir un día de aquí y si algún día me ganara un premio lo primero que haría sería comprarme algo alrededor de Santiago, pero comprarme algo donde pudiera criar pollos, donde pudiera criar mis cosas, sería bonito.

P: Ahora me gustaría ponerla en ciertas situaciones, por ejemplo, si en su casa usted tiene invitados, familiares, vecinos, algún jefe y lo que usted les puede preparar no les gusta, no lo reciben ¿Cómo reaccionaría usted?

R: Es que la verdad que yo, cada vez que he hecho algo que involucra invitar gente o que tenga que convidar comidas que no son de mi núcleo familiar en este caso... yo siempre me preocupo de el qué comen, o sea, yo no voy ojos cerrados como se dice, porque tampoco podría a estas alturas, no podría hacer algo para perderlo, no es la idea que cuando tu invitas a alguien, lo ideal es que sea algo que a ellos les guste, por eso te digo que cuando viene alguien, cuando

invito a alguien, yo averiguo primero, yo no voy y hago porotos y los demás tienen que comer.

P: Sus invitaciones son siempre con preparación

R: Las mías siempre han sido con preparación.

P: Y si llegan de improvisto.

R: Ah bueno, me ha pasado que de repente me ha llegado gente, pero las veces que han venido lo han hecho el fin de semana y como vienen el fin de semana mi mami hace algo como más... no me queda mucho trabajo, porque el asado le gusta a todo el mundo, claro que yo me preocupo de hacer una ensalada extra. Como te digo, nunca he tenido la mala suerte de que llegue alguien y yo tenga lentejas, vaya a saber si le gustan o no, no me ha tocado, espero que nunca me toque.

P: Y en la situación inversa ¿Cuándo usted va a alguna parte?

R: Sí, me ha pasado que he ido a alguna parte y hay cosas que, no cosas que no consumo, si no que formas que tiene la gente de cocinar muy diferentes a lo que cocina uno por ejemplo yo estoy acostumbrada a comer lentejas, pero no crema de lentejas.

P: ¿Es lo forma, no?

R: Claro, a mi me ha pasado cuando he ido a la casa de compañeras, pero jamás hice lo de no comer, jamás. Me pasó también cuando fui al sur, que te sirven con hartos ajo, harta cebolla, yo recuerdo que estaba una hora con el plato, pero me lo comía.

P: Se acuerda que la otra vez le preguntaba si le gustaba ir al supermercado o a la feria

R: Sí.

P: Ahora, ¿me podría explicar esa diferencia?

R: Mira, lo que pasa es que el supermercado y la feria a lo mejor son, tienen un poco de diferencia, que es el precio, porque tu en las dos partes puedes, yo por lo menos aquí me dejan elegir, lo que pasa es que en el supermercado tu pagas más las marcas, que vienen envasados y no en un cajón cerrado como vienen aquí, pero los 2 son como parecidos, claro que el supermercado es más caro para todas las cosas

(interrupción)

yo la diferencia la veo más por el precio, porque dicen que es por la mejor calidad, pero no es tan así, yo digo que en todos lados pueden traer cosas de buena calidad, como también en el supermercado cosas de peor calidad.

P: Entre las comidas de verano y las comidas de invierno, ¿Cuál es la diferencia?

R: Lo que me gusta a mi es el pastel de choclo, el pastel de choclo me encanta en el verano, pero tampoco lo consumo, el año pasado hice una pura vez desde que salio la temporada, es rico, pero engorda demasiado, no me gustan las humas eso sí, no me llaman la atención, es lo mismo en el fondo, pero será como lleva la pila de cosas es a lo mejor más apetitoso. Pero no, yo no hago muchas diferencias porque en el tiempo que hace calor yo consumo más ensalada y dejo de consumir otras cosas que son más de invierno, como las legumbres; los porotos los consumo en ensalada y es el paso del poroto antiguo al poroto graneado, no es mucha la diferencia que hago en las comidas, dejo de consumir las cosas calientes a lo mejor.

P: ¿Yo ya le he preguntado cómo se siente con su cuerpo, no?

R: En estas fechas uno decae más, es obvio que en estas fechas yo decaigo mentalmente, porque igual es fome cuando salen tendencias nuevas, ropa a la que tu no puedes acceder, pero el problema es que yo soy de las personas acomplejadas, puede haber de mi talla pero yo se que no me voy a llevar bien, entonces no lo voy a hacer

P: ¿Usted se siente muy presionada por lo que digan los de afuera?

R: Es que el ambiente que a uno la rodea es fuerte, no es que te sientas presionada sino que te lo hacen ver, llegan y te lo lanzan a la cara, te hacen sentir mal aunque no quieran, de hecho a la Adriana yo le digo que deje de comer, “estas más gorda”, “no te vas a poder poner un traje de baño bonito”, entonces me dice “y como tú”, cae en eso, pero yo le digo que estoy enferma “¿tú quieres estar enferma como yo?, que paso en el hospital”, yo hace poco más de una semana caí varias veces al hospital, de hecho la próxima semana tengo que hacerme 11 exámenes de nuevo, y aunque es una niña de 5 años, aunque es mi hija me hace sentir mal, porque no es algo que yo haya elegido, yo prefiero andar con buzo, andar con una falda ancha, yo no soy de la que se pone poleras ni pantalones ajustados. Para mi en estos momentos no es fácil estar gorda, daría lo que fuera por volver a estar como antes, pero no esta en mis manos. Quizás después, no sé.

P: De qué manera le gusta a usted preparar las comidas ¿sola o con ayuda?

R: Es que yo estoy acostumbrada a cocinar sola, a mi molesta la gente en la cocina, me molesta, no estoy acostumbrada, ayer estaba arreglando las cosas para mi mamá y en un momento tuve que decir “que pasa que tienen que estar todos en la cocina”, porque mi papá, mi hermano estaban todos en la cocina y a

mi no me gustaba, entonces cuando dije eso, salieron todos de la cocina, no sirvo para estar con alguien, a mi no me gusta cuando estoy en la cocina.

P: ¿Usted hace todo?, ¿pone la mesa, lava?

R: Todo, si. Cocino, sirvo, pongo la mesa, recojo, lavo la loza y termino todo. Tengo que estar muy mal. Ahora cuando estuve enferme, tuve que dejar que mi mami lo hiciera, pero la presión es mucho más fuerte, porque un día mi mami hizo un arroz que no quedo bien, entonces la Adriana no quiso comer, no sé lo que le paso, a lo mejor los mismos nervios de verme enferma, pero quedo mal, quedo como una especie de apelmazado, pareció un locro le dije yo, rompí el reposo y después volví a caer al hospital, mi hermano me decía “claro que soy porfiada, te poní a hacer cuestiones” pero tampoco puedo dejar que nadie coma porque no le gusta la comida, hay veces que tú tratas de hacerlo, pero hay veces que terminas haciéndolo igual.

P: ¿Qué cosas le acomodan o incomodan a la hora de servirse, de sentarse a la mesa?

R: Que me moleste, por ejemplo me incomoda que la Adriana se ponga a hacer otras cosas antes de tomar once, porque entre servir, terminar de lavar la loza siempre termino tomando once de las ultimas, me voy a sentar cuando ya han terminado todos y dale que quiero esto, que me quiero acostar, tengo sueño, me revienta que me moleste cuando estoy sentada, al final termino choreada y no como ninguna cuestión, me paro a ver que se lave los dientes, ponerle el pijama y se me pasa la hora y no voy a estar tomando once a las 10 de la noche.

P: Y cuando tiene la oportunidad de estar con todos a la mesa.

R: Es que se da casi siempre el fin de semana, ahora no sé da mucho, menos ahora que estoy trabajando aquí, por lo mismo no puedo comer junto a ellos, la verdad es que nunca se ha dado el día de semana.

(interrupción)

antes tampoco se daba, porque resulta que entre estar sirviendo, recoger, lavar la loza... soy como la cocinera del colegio que después de todos los niños puede comer así. Los fines de semana no más se da que nosotros comamos juntos, pero no siempre tampoco.

P: ¿Qué cosas son para usted fácil de preparar?

R: Yo todo lo que aquí preparo es fácil, porque son cosas que se hacen, yo creo que para mi sería algo que me incomoda o que es difícil porque no lo se preparar.

P: ¿Para usted lo fácil sería lo mismo que lo rápido o hay ciertas diferencias?

R: A no, es que hay cosas que te llevan más tiempo que otras, pero no por el hecho de que te lleven más tiempo es porque tengan un grado más de complicado, porque a lo mejor lleva más ingredientes que otras comidas, lo

complicado es el tiempo que tú te demoras en preparar, es que algunas cosas te toman más tiempo que otras y viceversa, te toman tiempo y además te toman el bolsillo, porque ocupas más cosas, pero no es más que eso, para mí por lo menos es así, no sé otras personas.

P: ¿A usted le afecta el estado de ánimo en lo que quiere comer o no?

R: No, por lo menos hasta ahora nunca me ha afectado.

P: ¿De qué manera prefiere comer, sola o con la familia?

R: Es que sabes lo que pasa, yo estoy tan acostumbrada a comer sola, es que uno se acostumbra a dejar todo medio listo, siempre me ha pasado, estoy como acostumbrada ya, me da lo mismo comer con alguien o no.

P: Bien, pasando a la segunda parte de esta conversación... usted me decía que igual participó en los talleres del colegio, por lo tanto le quiero preguntar ¿para usted que sería una buena calidad de vida?

R: Es que una buena calidad de vida, en el fondo yo no tengo una mala calidad de vida en este momento, porque trato de suplir todas las necesidades de la casa y todas las necesidades alimenticias, yo trato de complementar todo, no tengo como mayor variación en eso, o sea, mejor calidad de vida no podría tener, mi calidad de vida de alimentación en estos momentos no es mala, es normal.

P: La información que le entregaron en los talleres, ¿usted cree que le sirven para su calidad de vida, los puede practicar?

P: Es que el problema no es que si sirven o no, porque todas las cosas que tienen que ver con la alimentación, si alguien te enseña una forma de alimentarte que sea beneficioso para ti, beneficioso para tu familia es bueno, el problema es que tú no lo puedes ejercer en una casa, jamás vas a llegar a compartir el gusto de todos, imposible.

P: ¿Tiene dificultades para ponerlo en práctica?

R: Si poh, porque resulta que no toda la gente va querer comer lo que tú comes, ese es el problema, que tú no puedes llevar el 100% a la práctica, a excepción que yo viviera sola con la Adriana, porque es más fácil adaptar a un niño de chiquitito que a un papá que ya tiene 50 y tantos años, imposible.

P: En ese sentido, ¿cree usted que las mujeres son más receptivas a esas cosas que los hombres?

R: No, el hombre siempre es más mañoso, la mujer siempre se adapta más, el hombre no, el hombre si no quiere comer no come, la mujer no.

P: Lo que usted pudo ver en esos talleres era muy diferente a lo que usted sabía previamente.

R: No, no eran..... Lo que pasa es que no es que haya sido diferente, lo que pasa es que hay cosas que uno sabe, o sea, yo tenía de más sabido que hay combinaciones que uno no debe hacer, lo que pasa es que uno no las lleva a la practica no más, pero la mayoría de las cosas que ahí te dicen uno las sabe. Las cosas que tú de repente no sabes, es que cantidad te puede perjudicar, cosas así. Lo que no tenía claro es eso del peso y la talla, cuando ya estabas en riesgo de estar en sobrepeso o en riesgo de obesidad, cosas así, pero no más allá, había cosas que yo las tenía más que sabidas, a lo mejor a otras personas les sirvió más porque puede tener una forma diferente de comer y le ha servido más que a mi.

P: Terminando ya, ¿Qué espera para el futuro de la Adriana?

R: Espero que no tenga los mismos problemas que yo, no me interesa que sea súper modelo, nada por el estilo, pero que no tuviera problemas de sobrepeso sería lo ideal.

D. Abstracto

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
MANUAL PARA EDUCADORAS DE PÁRVULOS
Margarita Andrade S. Nutricionista MSc INTA, Juanita Rojas P. Nutricionista
JUNJI SANTIAGO 2003

NECESIDADES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES DEL NIÑO DE 2 A 5 AÑOS

NECESIDADES DE ENERGÍA

Las necesidades o requerimientos de energía del niño(a), corresponden a la cantidad de calorías (kcal) que requiere ingerir para compensar su gasto de energía de acuerdo a su edad, sexo y actividad física que realiza, asegurando un buen estado de nutrición y salud perdurable o sostenido en el tiempo.

La energía que el niño(a) recibe de los alimentos se utiliza o gasta en:

- El metabolismo basal o conjunto de procesos que ocurren cuando el individuo está en reposo y que implican un intercambio de energía, tales como la respiración, la circulación, entre otras funciones vitales (aproximadamente 60% del gasto).
- La actividad física que realiza durante el día. Según sea el nivel del esfuerzo físico será la cantidad de calorías gastadas, de acuerdo a esto, la actividad física se clasifica en actividad sedentaria, ligera, moderada e intensa, y constituye el factor más modificable.
- La formación de tejidos, asegurando un crecimiento adecuado.
- La utilización de los nutrientes de los alimentos a través de los procesos de digestión y absorción.

¿Cuáles son las necesidades de energía del niño (a) de 2 a 5 años?

Las necesidades de energía de niños(as) de 2 a 5 años se han establecido a partir de información sobre ingesta de energía de niños y niñas sanos que viven en países desarrollados y que presentan un crecimiento adecuado. En la Tabla 1 se presentan los requerimientos de energía publicados por FAO/OMS/UNU en 1985 y los definidos, con base en los últimos estudios de gasto energético en este grupo de edad, por el Comité de Expertos representantes de los mismos organismos en noviembre de 2002.

Se puede observar que las necesidades de energía 2002 son menores que las reportadas en 1985.

Tabla 1. Necesidades o Requerimientos de energía de niños de 2 a 5 años.

Edad (años)	Kcal/kg de peso(1)				Kcal/día			
	Niños		Niñas		Niños		Niñas	
	1985	2002*	1985	2002*	1985	2002*	1985	2002*
2.1 – 3	104	83.6	102	80.6	1410	1129	1310	1047
3.1 – 4	99	79.7	95	76.5	1560	1252	1440	1156
4.1 – 5	95	76.8	92	73.9	1690	1360	1540	1241
5.1 – 6	88	74.5	83	71.5	1810	1467	1630	1330

Fuente: FAO/OMS/UNU 1985, *Informe preliminar, noviembre 2002

(1)NCHS Peso promedio a la mitad del año.

Para aquellos niños y niñas que tengan una mayor actividad física, se puede aumentar el aporte de energía en más o menos un 15%. Para esto, se debe consultar con un profesional.

RECOMENDACIONES DE NUTRIENTES

Recomendaciones de Proteínas

Es la cantidad o el nivel seguro de ingesta diaria de proteínas que asegura en el niño(a) la adecuada formación y manutención de los tejidos de su organismo, más una cantidad adicional que permite cubrir la variabilidad entre los diferentes individuos de una determinada edad, abarcando de este modo a la mayoría de los niños y niñas.

Considerando que la alimentación que reciben los niños(as) en sus hogares, especialmente en aquellos de menores ingresos, contiene alimentos predominantemente de origen vegetal, las que tienen una menor cantidad de uno o más aminoácidos(aa) esenciales o aquellos aminoácidos que el organismo no puede sintetizar, es necesario realizar un ajuste a la cantidad de proteínas recomendada según sea el contenido de aminoácidos esenciales de la alimentación o dieta del niño(a), en otras palabras, según sea la calidad biológica de las proteínas de su dieta.

Para determinar la calidad biológica de las proteínas de la dieta o alimentación de un niño(a), es necesario comparar el aporte de aminoácidos de la misma con un patrón de referencia que indica la cantidad de aminoácidos recomendada para niños entre 2 y 5 años. El aminoácido de la dieta que se encuentra en menor proporción en relación al patrón de referencia determina el cómputo aminoacídico de la dieta.

Otro indicador de la calidad biológica de las proteínas es la digestibilidad. Este se refiere a la proporción del nitrógeno ingerido que es absorbido. El nitrógeno es uno de los elementos químicos que conforman las proteínas.

Es importante tener presente que para lograr una adecuada utilización de las proteínas aportadas por la dieta, es necesario que la cantidad de calorías de la misma sea suficiente para cubrir las necesidades de energía del individuo.

La utilización de las proteínas depende también de la ingesta de fibra dietética (a mayor ingesta de fibra menor utilización de las proteínas de la dieta) lo que no significa que ésta (la fibra) no se deba ingerir, sino que su ingesta debe también ser regulada de acuerdo a la cantidad recomendada.

¿Cuál es la cantidad de proteínas recomendada para el niño de 2 a cinco años?

Del total de calorías aportadas por la dieta, se recomienda que entre un 12 a un 15% sean calorías provenientes de proteínas, esta proporción se denomina P%.

La cantidad de proteínas recomendada se expresa en gramos(g) de proteína por kilogramo(kg) de peso aceptable según edad y sexo. A diferencia de los requerimientos de energía, éstas no dependen de la actividad física. Ver Tabla 2.

Tabla 2. Recomendaciones de ingesta de proteínas para niños(as) de 2 a 5 años

Edad (meses)	Proteínas	
	g/kg de peso	g/día
24-35	1.60	21.1
36-47	1.55	24.0
48-59	1.55	26.5
60-71	1.50	28.6

Fuente: FAO/OMS/UNU 1985

Promedio de requerimientos más 2 desviaciones estándar para asegurar la variabilidad individual

Proteína de dieta mixta con una digestibilidad verdadera(DV) de 85% y un cómputo aminoacídico de 90%.

Recomendaciones de Grasas o Lípidos

Las recomendaciones de grasas o lípidos corresponden a las ingestas mínimas y deseables de grasas totales, ácidos grasos y colesterol. Esto, considerando que tanto la cantidad como la calidad de la grasa pueden afectar el crecimiento y desarrollo de los niños(as), hecho que no depende solo del aporte de calorías proveniente de la grasa sino también, de la acción de ácidos grasos específicos y de otros componentes de las grasas.

¿Cuál es la cantidad de grasas o lípidos recomendada para niños(as) de 2 a 5 años?

En los niños(as) mayores de dos años de edad se recomienda que del total de calorías de la dieta, **entre un 30 a un 35% deben ser aportadas por grasas**. Esta proporción se denomina G%.

Las recomendaciones de ácidos grasos también se indican con relación al aporte de calorías de la dieta. Ver tabla 3.

Tabla 3. Recomendaciones de ingesta de ácidos grasos

Ácidos grasos	Ingesta recomendada
Ac. Grasos saturados	Menos que el 10% de las calorías
Ac. Grasos poliinsaturados	Hasta un 10% de las calorías
Ac. Grasos monoinsaturados	10 a 15 % de las calorías

Los ácidos grasos poliinsaturados de la serie omega 6(n6) y omega 3 (n3) son ácidos grasos esenciales, por lo que deben ser aportados en la dieta, ya que el organismo no los produce.

El ácido linoleico (omega 6) contribuye a disminuir el colesterol total y el colesterol LDL o malo. El ácido alfa linoelico (omega 3) es precursor de los eicosanoides muy importantes en el desarrollo cerebral, la visión y la reducción de lípidos sanguíneos.

La relación entre el Ac linoleico (omega 6) y alfa linolénico (omega 3) debe ser entre 5:1 y 10:1. Esto hace necesario revisar bien las etiquetas de los aceites que se consumen así como favorecer el consumo de pescado.

La ingesta de colesterol se debe limitar a 300 mg por día

Recomendaciones de Hidratos de Carbono

La ingesta de hidratos de carbono debe asegurar el aporte de las calorías necesarias para realizar la actividad física diaria y otras necesidades de energía como mantener la temperatura corporal.

¿Cuál es la cantidad de hidratos de carbono recomendada para niños(as) de 2 a 5 años?

La cantidad de hidratos de carbono que necesita ingerir un niño(a) diariamente también se determina como una proporción de las calorías totales (CHO%). Esta proporción se calcula una vez que se ha determinado la cantidad de proteínas y de grasas o las calorías proteicas (P%) y las calorías aportadas por grasas (G%) respectivamente y debe ser igual o superior al 55% de las calorías totales.

Dentro de los hidratos de carbono, se encuentra la fibra dietética, componente de los vegetales que no puede ser digerida por los seres humanos, por lo que no representa una fuente de energía.

La fibra es necesaria para mantener el adecuado funcionamiento del intestino y contribuye a la prevención de enfermedades asociadas a la alimentación como el cáncer de colón, los hemorroides, la obesidad y cardiovasculares.

Se considera recomendable una ingesta de 25 a 35 gr diarios en jóvenes y adultos.

Recomendaciones de Vitaminas y Minerales

Las necesidades de vitaminas y minerales del niño de 2 a 5 años se pueden cubrir con una alimentación variada ya que se requieren en pequeña cantidad.

¿Cuáles son las recomendaciones de ingesta de vitaminas y minerales de niños(as) de 2 a 5 años?

Las recomendaciones de ingesta de vitaminas y minerales para niños(as) entre 1 y 6 años se presentan en las Tablas 3 y 4

Tabla 3. Recomendaciones de vitaminas de niños(as) de 2 a 5 años.

VITAMINAS	Edad	
	1-3 años	4-6 años
C (mg)	40.0	45.0
B1 (mg)	0.7	0.9
B2 (mg)	0.8	1.1
Nc (mg EN)	9.0	12.0
B6 (mg)	1.0	1.1
B12 (mg)	0.7	1.0
Ac.Folico(ug)	50.0	75.0
A (ug retinol)	400.0	500.0
D (ug colecalciferol)	10.0	10.0
E (mg tocoferol)	6.0	7.0

Fuente: National Academy of Sciences 1989.

Tabla 4. Recomendaciones de minerales de niños(as) de 2 a 5 años.

MINERALES	Edad	
	1-3 años	4-6 años
Calcio(mg)	800	800
Fósforo(mg)	800	800
Magnesio(mg)	80	120
Hierro(mg)	10	10
Zinc(mg)	10	10
Yodo(ug)	70	90
Cobre(mg)	0.7-1.0	1.1-1.5
Flúor(mg)	0.5-1.5	1.0-2.5

Fuente: National Academy of Sciences 1989.

