

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE: UN ASPECTO HISTÓRICO CULTURAL ¹

Laura Cristina Cifuentes Rojas²

Docente Asesora

María Ceila Galeano Bautista³

UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

SANTIAGO DE CALI

2015

¹ Este artículo se deriva del estudio realizado como trabajo de grado para optar el título de Psicólogo(a). Inicio Febrero 2014, finalización Mayo 2015

² Estudiante de la facultad de Psicología de la Universidad de San Buenaventura seccional Cali, Colombia lauracifuentes09@gmail.com

³ Psicóloga, Magíster en Salud Pública, Docente de la Facultad de Psicología de la Universidad de San Buenaventura Cali. mcgalean@usbcali.edu.co

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

Laura Cristina Cifuentes Rojas¹
Asesora: María Ceila Galeano Bautista²

Resumen

Objetivo. Identificar los significados de la alimentación saludable en niños madres y/o cuidadoras de una zona rural del municipio de Tuluá **Metodología.** El estudio es de tipo cualitativo descriptivo, se trabajó con un total de 10 participantes; 5 niños y 5 madres y/o cuidadoras de los niños estudiantes de una escuela ubicada en una zona rural a quienes se le aplicaron de a 2 a 3 entrevistas semiestructuradas y se realizaron observaciones participativas **Resultados.** La elección de alimentos se da en ocasiones a partir de los emociones y sentimientos que le genera el comerlos, debido a que logran ubicarlos en su historia que los traslada a recuerdos, para ellos es además importante que en esta elección hayan alimentos que a partir del discurso de otros y de la interacción con su entorno han aprendido a identificar como importantes porque le generan más años de vida ya que ayudan a cuidar su salud, siendo esta la preocupación central de las madres y/o cuidadoras quienes además son mediadas por el factor económico y por tanto entonces la elección de los alimentos pasa a ser también una cuestión de posibilidad. **Conclusiones.** Se comprendió que los individuos significan la alimentación saludable mediante un proceso de interiorización que consiste en la reconstrucción interna de una operación externa la cual sería comer donde debe haber un proceso de anclaje en el que haya una aceptación del objeto desconocido y a partir de allí generar las prácticas, es por tanto, que se vuelve indispensable entender al individuo desde un espacio cultural social en el que además se toma en cuenta su lugar histórico.

Palabras clave: Significado, alimentación saludable, zona rural

Abstract

Purpose. Identify the meanings of the healthy eating. **Methodology.** This type of study is descriptive and qualitative, we work with 10 participants, 5 children and 5 mothers or caregivers of the students of a school located in a rural zone, we do 2 and 3 interviews and participative observation. **Results.** The care of the food in different cases occur for the emotions and feelings that generate eating them, the reason of this is because the food ubicates them in their personal history that bring memories. For their is important that in this choice the food that becomes in the language of others and the interaction with their environment they identify like important because the food generate a longer life as they help to care the health, this is the principal preoccupation of the mothers or caregivers who are meditated for the economic factor for that reason the choice of the aliments is already a possibility cuestión. **Conclusion.** It was understood that the people mean the healthy alimentation by a internalization process that consist in an inside re-construccion of an out operation that could be a process of anchorage in thi process there are and acceptation of the unknown object so from there generate the pratices, this is the reason for what is indispensable understand the person by the cultural social space and his historic place.

Key Words: Mean, Healthy alimentation, Rural Zone

¹ Estudiante de la Facultad de Psicología de la Universidad de San Buenaventura Cali, Lauracifuentes09@gmail.com

² Psicóloga, Magíster en Salud Pública, Docente de la Facultad de Psicología de la Universidad de San Buenaventura Cali. mcgalean@usbcali.edu.co

Introducción

Puede afirmarse que los significados son resultado de la interacción entre lo externo y lo interno (Arcila, Mendoza, Jaramillo & Cañón, 2009). En el caso de la teoría de Vygotski hay un reconocimiento de un mundo interno que es construido por el sujeto a partir de la internalización del mundo externo. Se encuentra similitud de esta definición con el planteamiento de Bruner (1998) cuando se refiere a la existencia de un mundo interno (en el que hay creencias y deseos) y un mundo externo (configurado por la cultura). A partir de la relación de estos dos mundos el hombre puede transformar sus creencias, acciones y contexto en forma paralela.

Por su parte Berger y Luckman (2003) plantean que la vida cotidiana es presentada como una realidad que el hombre interpreta y que para él tiene un significado subjetivo. En esta construcción subjetiva el lenguaje está encargado de guiar la vida del individuo en la sociedad y además es el encargado de llenar esa vida de objetos significativos.

Ballesteros (2005) también resalta la importancia de comprender el significado y destacando que el significado es el encargado de permitir que se aprehenda la conciencia humana como una totalidad. Para este autor el significado es la generalización de la palabra en la relación que se entabla con los otros.

Para Arcila, Mendoza, Jaramillo y Cañón (2009) los significados, que son construidos y reconstruidos por el ser humano, se encargan a la vez de subordinarlo. Los autores citan a Hernández (2003) quien resalta que la mente no debe ser considerada como depósito de significados sino que ésta funciona de manera activa para la creación de significados a partir del mundo en el que están inmensos. En conclusión los significados son construidos a partir de la internalización de procesos psicológicos superiores.

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

Rodríguez (2003) explica que las representaciones sociales son originadas y modificadas a partir del interactuar social que se ejecuta a partir de la comunicación, resaltando que estas constituyen lo que es la realidad para los sujetos haciendo que lo que es nuevo en la vida social sea asimilado a partir de una red de significaciones y valores sociales que son los que permiten comprender esa representación social de alguna manera, esta definición es de un modo u otro similar con lo que Moscovici (1988) analizado desde la perspectiva de Duveen (2011) quien las plantea como reelaboraciones o construcciones que son activas a partir de los procesos de comunicación e interacción que se da en la participación del sujeto diaria, definición que es compartida por Castorina, Lombard & Karabelnicoff (2005) quienes hacen énfasis especial en resaltar que esta representación no es construida mediante una actividad simplemente ejecutada por un solo individuo, por lo cual Moscovici (1988) y Jahoda (1988) sitúan a esas representaciones sociales en una

encrucijada de lo psicológico y lo social en donde se encargan de intersectar relaciones sociales con aspectos afectivos y cognitivos que orientaran la conducta y la comunicación de los individuos en su contexto social. Pizzo (s.f) propone que el niño es el único que conforma su psiquismo, a la vez que es constituido como sujeto singular e integrado a la cultura a la que pertenece.

El contexto social de la investigación se ubica en una zona rural, Giraldo (2008) plantea que en estas áreas a pesar de que es dónde se producen los alimentos son las que se encuentran en mayores porcentajes de pobreza, por lo que los campesinos requieren del pan coger como recurso para satisfacer la alimentación que prima como necesidad básica.

Con respecto a la alimentación Clavijo y Fajardo (2008) advierten acerca de la tendencia a confundir alimentación con nutrición, resaltando que la diferencia se centra en que la alimentación es un proceso de voluntad y conciencia que puede ser

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

educable, y que además es de libre elección. Partiendo de las indagaciones que se han hecho acerca de alimentación se toma rumbo hacia la alimentación saludable de la que Mozobancyck (2008) considera que teniendo una alimentación de manera correcta y adecuada el individuo podrá tener un buen desarrollo en habilidades físicas e intelectuales gracias a que estas brindan la energía que se necesita para los desempeños recreativos y del aprendizaje, que Rojas (2011) relaciona con el consumo de frutas y verduras, y Garzón (2013) involucra la necesidad de consumir en bajas cantidades grasas y azúcares, en donde rescata la importancia de ello que va enfocada al cuidado de la salud, a partir de prevenir enfermedades. Respecto a ese cuidado Garcés y Giraldo 2008, manifiestan que el cuidado que el individuo tiene consigo mismo, lo está conllevando a un autoconocimiento.

Mientras que Perez, Romero y Ortega (SF) se encargan de resaltar a la alimentación no como un fenómeno meramente biológico sino que resalta a esta como un evento social,

psicológico, económico, simbólico religioso retomando la influencia de la teoría vygotskiana desarrollada por Arcila, Mendoza, Jaramillo & Cañón (2009) pues Perez, Romero y Ortega SF resaltan que esta situación es completamente cultural, por lo que Germov & William, 1996 refieren a la alimentación no como una cuestión de salud sino también de moda y atracción física debido a que surge en la época del culto a la figura, se comparte entonces una contextualización similar con Perales (2006) se refiere al comer saludable como una característica especial de las sociedades modernas, por lo cual Díaz y Gómez (2007) concluyen que la significación social que se le viene dando en las últimas décadas al comportamiento alimentario trasciende esferas nutricionales y económicas mientras examina aspectos motivacionales y variables sociales que lo expliquen. A estas concepciones de alimentación y de alimentación saludable, Garzón (2013) hace una asociación con el estilo de vida y con el nivel socioeconómico del individuo.

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

Desde tal perspectiva se entra a indagar acerca de la conceptualización de representaciones sociales que Orellana, Sepúlveda & Denegri (2007) citando a Moscovici (1961) logran definir como conceptos y declaraciones que son originados a partir de la vida cotidiana, los cuales son construidos con la interacción entre individuos y grupos construidos en la sociedad, que tienen procesos que involucran eventos u objetos que eran desconocidos porque pasan a ser integrados desde perspectivas que resultaran familiares mientras que Andreatta (2013) plantea que estas no solo implican la forma de entender la realidad, sino también la forma de construirla que se da a partir de las comunicaciones que se establecen cotidianamente, además se resalta por parte del autor el proceso de anclaje que es el encargado de incorporar el objeto extraño que es transformado en representación por lo que Moscovici y Marková (1996) discutidos por Toscano, Gracia, Lombardo & Karabelnicoff (2005) consideraron que la aproximación socio-cultural de

Vygotski es conceptualmente compatible y complementaria con la teoría de las representaciones sociales. Por tanto la pregunta problema fue ¿Qué significado tiene comer saludablemente para madres y niños escolares de una zona rural del municipio de Tuluá?

Método

Tipo de estudio

El método de estudio de la investigación es cualitativo el cual se caracterizó por una aproximación a los significados que los sujetos le otorgaban a la alimentación, esto con el fin de dar respuesta a los objetivos de la investigación, para así obtener una mejor comprensión del fenómeno de estudio.

Además es una investigación descriptiva porque como objeto se quiere llegar a conocer las situaciones, costumbres, prácticas, vivencias y actitudes que predominan en la población mediante la descripción de las actividades y procesos que llevan para ejecutar su alimentación.

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

Como herramientas de recolección de información se trabajó a partir de una entrevista semiestructurada, apoyada de observaciones realizadas a cuidadores y niños en sus espacios hogareños y escolares de forma individual, permitiendo dar cuenta de los significados que otorgan a la alimentación saludable, por lo que se hizo entonces una recolección de discursos y acciones de los participantes, para luego proceder a su interpretación con el fin de comprender los significados que son producidos en este grupo poblacional en torno a la alimentación saludable.

Área de estudio

El área de estudio es clínica, salud y social, porque la psicología de la salud entra a cumplir un papel fundamental en la prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión, la obesidad, que de un modo u otro terminan en la mayoría de ocasiones generando trastornos psicológicos para gran parte de la población que además entra en muchas ocasiones en conflictos con su autopercepción. De este modo, los factores psicológicos cobran una alta

importancia en el desarrollo de patologías consecuentes de una mala alimentación, por lo que cabe recordar que dentro de los objetivos principales de la psicología de la salud se encuentra el promocionar estilos de vida saludable fomentando las conductas de salud que mejoran el bienestar cotidiano para los individuos.

Esto anterior se reafirma al reconocer a la vez el área de estudio Social en nuestra investigación, porque es una de las problemáticas hoy día sentidas donde los niños sufren de obesidad, diabetes, hipertensión y de una u otra forma la psicología se está apropiando de estas problemáticas, como promover la alimentación saludable para generar herramientas con participación del gobierno.

Participantes

Se trabajó con niños de primaria, quienes realizan sus actividades en una misma sede institucional rural en donde hay altas posibilidades de encontrar escolares de edades mayores que no suelen ser muy comunes en estos cursos y debido a ello no quisimos adoptar una posición

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

excluyente, por lo que no pusimos rangos de edad. También se contó con la participación de madres o acudientes de los niños, para las entrevistas que indagaron sobre los significados de la alimentación saludable, las cuales fueron acompañadas de observaciones.

Las entrevistas semiestructuradas fueron aplicadas durante tres visitas apoyadas de observaciones participativas, en el trabajo de investigación participaron 10 sujetos 5 niños (as) estudiantes de una escuela pública ubicada en una vereda del municipio de Tuluá, y 5 madres y/o cuidadores de los niños participantes. Con respecto al grupo de infantes participaron Tres niños, dos niñas cuyas edades son entre diez (10) y once (12) años mientras que con el grupo de madres y/o cuidadores hubo participación de 5 mujeres, entre ellas madres, abuelas y tías de los niños (as) con un rango de edad entre los cuarenta y cuatro (44) y cincuenta y nueve (59) años, con quienes se tuvo contacto entre finales del mes de Noviembre de 2014 hasta marzo de 2015 tiempo en el que se realizaron visitas a la

escuela, y a los hogares (que siempre terminaban con un ofrecimiento de alimentos), con el fin de recolectar información a partir de observaciones y entrevistas. Estos Sujetos se describen a continuación:

Sujeto S6 niña de once (11) años de edad, se destaca en su hogar por el orden y su facilidad de comunicación a medida de que interactúa con diferentes personas independientemente de la edad que tengan, tiene creencias católicas. En el salón de clases se caracteriza por el orden y juicio para llevar a cabo los deberes que se le imponen, no muestra gusto por la participación de actividades extraacadémicas como el grupo de danzas, ni grupos deportivos. Vive con sus abuelos paternos en una vereda de estrato socioeconómico 1 y cursa grado quinto.

Sujeto S7 niño de 10 años, único hijo varón, vive con su madre y 3 hermanas, en el aula de clases suele tener conductas que expresan agresividad con los compañeros, mientras que con la maestra tiene muestras de afecto. Cursa grado quinto, se comporta de manera tímida

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

y suele distraerse en la comunicación por lo cual se le dificulta concentrarse con facilidad. Su familia es de creencia religiosa católica, estrato socioeconómico 1.

Sujeto S8 niño de 12 años, vive con su mamá, tía y primos criado por la abuela, en el aula de clases suele ser pasivo, cursa grado quinto y dentro del aula de clases maneja buena relación con sus compañeros. Se comporta de manera tímida y su comunicación es de manera puntual. La religión de su familia es católica. Estrato socioeconómico 1.

Sujeto S9, niño de 10 años que actualmente está cursado grado cuarto, vive con su mamá, papá y hermanos dentro de los cuales solo hay una mujer, su desempeño en el aula es bueno, le gusta participar y cumplir con las actividades académicas. A nivel de disciplina fácilmente se deja influenciar de sus compañeros a la hora de realizar desordenes dentro del aula. Suele tener manifestaciones de afecto con la maestra. La religión a la que pertenece es católica. Estrato socioeconómico 1.

Sujeto S10, niña de 10 años perteneciente al curso de quinto de primaria, se caracteriza por ser extrovertida, vive con sus padres y hermanas, tiene una hermana melliza. Le gusta participar de actividades extra académicas como bailar, y jugar futbol. Manifiesta afecto y solidaridad a sus compañeros de clase. Pertenece a la religión católica. Estrato socioeconómico 1.

Sujeto M1, abuela con 59 años, estrato socioeconómico 1, vive con el esposo, hijo, nuera y dos nietos, su estado civil es unión libre y la religión es católica, el grado de escolaridad es hasta cuarto de primaria. Como oficio prima la atención de las labores de su hogar, y en su tiempo libre vende boletas.

Sujeto M2, Madre de 4 hijos dentro de los cuales hay tres niñas y un niño, edad 44 años, estrato socioeconómico 1, vive con sus hijos y esposo, cursó hasta grado décimo, su estado civil es unión libre, y la religión que practica es católica. Dedicar todo su tiempo a las labores del hogar, y alimenta trabajadores de construcción.

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

Sujeto M3, Tía de 57 años, estrato socioeconómico 1, grado de escolaridad hasta segundo de bachillerato, vive con la hija pero se hace cargo de su padre y sobrinos con quienes convive durante el día, su estado civil es soltera y la religión de la que participa es católica, realiza labores extras a las del hogar siendo la cocinera de un restaurante escolar.

Sujeto M4, Madre de 45 años, con problemas de salud (hipertensión), vive con su esposo e hijos (6 varones y 1 mujer), cursó hasta tercero de primaria, vive en unión libre y junto a su familia participan de la religión católica, el estrato socioeconómico es 1. Dedicó todo su tiempo a la realización de actividades hogareñas.

Sujeto M5, Madre de 50 años, vendedora de productos de belleza desde su hogar, estrato socioeconómico 1, estudió hasta segundo de primaria, vive con su esposo en unión libre y tiene 8 hijos actualmente vive con 7 de ellos, todas mujeres.

Después de haber obtenido los discursos de los participantes descritos, se pasó a la interpretación

y análisis de ellos con el fin de describir los significados que son producidos en este grupo poblacional en torno a la alimentación saludable, para ello se realizó la codificación y categorización de las entrevistas tanto de los niños como de las madres y/o cuidadoras, que fueron acomodadas en cuadros que facilitaban la lectura e interpretación de ellas a partir de la formulación de las siguientes **categorías de análisis:**

- Narrativas

Desde la perspectiva de Bruner las narraciones son instrumentos indicados para la negociación social de significados, los individuos de manera subjetiva se apropian de los significados que hay en su cultura, y a su vez recrean esos significados de manera narrativa. Por lo tanto la narración muestra la organización cultural de la experiencia de los individuos y la posición que ocupa en la cultura el individuo quien efectúa la narración, para Gergen, el narrar es participar en una forma cultural de contar historias y de participar en una forma de narración cultural, por lo que

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

narrar es entonces una manera especialmente humana de dar significado a la experiencia.

- Prácticas sociales

Son las actividades realizadas de manera recurrente y compartida en los individuos de una comunidad que es la que se encarga de dar validez o no a las prácticas, es decir que las prácticas que pueden ser apropiadas para una comunidad pueden ser consideradas como inapropiadas para otras. Las prácticas sociales se consideran además el punto de partida de la construcción de nuevas ideas y discursos, y es en el curso de ellas se construyen nuevas representaciones sociales.

- Construcción representacional

A partir de lo planteado por Moscovici, la construcción representacional se da a partir de la interacción y la comunicación social, más no por una actividad simplemente individual, los individuos lo que hacen es participar de dichas actividades para luego apropiarse de las representaciones sociales desde su lugar social. Por tanto en definitiva

las representaciones sociales se ubican en la intersección de lo psicológico y lo social, en donde las relaciones sociales, aspectos afectivos y cognitivos se articulan para orientar en los individuos su conducta y comunicación en su contexto.

- Cuidado de sí.³

Lanz 2011 estudia a profundidad la propuesta de Foucault con respecto al cuidado de sí que si bien involucra la relación del individuo con sí mismo, a su vez es con respecto a otros y con respecto al mundo. Al tener una preocupación de sí transforma la mirada para llevarla del exterior al interior haciendo que el individuo piense en lo que sucede dentro de sus pensamientos. Para hablar de cuidado de sí debe hablarse de acciones que se ejercen de sí mismo para sí mismo las cuales pueden tener procesos de modificación, purificación, transformación y transfiguración.

Para el análisis de estas categorías se desarrollaron subcategorías de la

³ La categoría de análisis Cuidado de sí, se define con mucha libertad al concepto foucaultiano.

siguiente manera: para la categoría de representaciones sociales fueron 3 subcategorías: emociones y sentimientos, bienestar y/o malestar, energía y vínculo afectivo con el fin de que estas dieran cuenta de la categoría inicial; para la categoría de cuidado de sí correspondieron las subcategorías de conocimiento o desconocimiento del valor nutricional de los alimentos y el interés y la responsabilidad hacia la alimentación familiar; para la tercer categoría de narrativas fue la subcategoría de aprendizajes narrativos y finalmente para la última categoría de prácticas, fueron cuatro subcategorías: El rol de la mujer cuidadora, premios y sanciones, gustos y posibilidades económicas.

Resultados

Reconociendo que el objetivo de la investigación era identificar los significados en relación a la alimentación saludable en niños, madres y/o cuidadores, se evidencia lo expuesto en teorías sobre significados mediante narrativas, practicas, construcciones representacionales y cuidado de sí.

Seguidamente se enseñan a manera detallada las categorías de análisis y las subcategorías acompañadas de los discursos de los participantes con relación a la alimentación saludable.

Construcciones

representacionales, Cuidado sí, Narrativas, prácticas

Construcciones representacionales

Subcategorías de las Construcciones representacionales de los niños, madres y/o cuidadores relacionadas con la alimentación saludable

1. *Emociones y sentimientos*
2. *Bienestar y/o malestar*
3. *Energía*
4. *Vínculo afectivo*

Emociones y sentimientos

Los sujetos participantes manifiestan sentimientos y emociones como felicidad, tristeza, amor y fascinación, a partir de las experiencias que ha tenido en su alimentación dentro de las cuales influye el contexto y las condiciones económicas y sociales en las que se han desarrollado. Además también mencionan como factor influyente el uso de sus

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

sentidos a la hora de ejecutar la acción de comer como factor determinante en la expresión de emociones y sentimientos. Lo anterior se manifiesta de la siguiente manera:

M1 "Porque en ese entonces los fideos me llenaban y esa era la felicidad mía esa sopa de fideos" M2 "el desayuno... ay yo me da mucha tristeza porque yo digo o sea a mí me toco irme para la escuela sin desayunar M3 "...por ejemplo en mi tierra yo soy paisa y entonces el sancocho me fascinaba, la mazamorra me fascinaba y me fascina"[...] "no, no porque igual uno hace con amor y toda la comida que haga después de que la haga con amor me parece toda excelente porque así sea un caldo de huevo pero si usted lo hace bien hecho queda ricoM4"pues yo les hago a ellos así arroz chino y arroz a la valenciana que les gusta mucho, porque me gusta verlos que a ellos les gusta mucho esa comida"

Bienestar y/o malestar

El involucrar en sus comidas alimentos que les "generen" mayor vida es asimilado como sensación de bienestar, por lo cual dentro de estas comidas involucran las que no tienen componentes químicos que suelen generar sensaciones de malestar. El malestar y bienestar es representado por los sujetos a través de la salud es decir, el comer mal para los sujetos

representa enfermedad y los aproxima con la muerte, mientras que si comen bien consideran que tendrán una mayor posibilidad de vida y mejor desenvolvimiento en su organismo tanto a nivel interior (funcionamiento de órganos) como a nivel exterior (imagen corporal). Manifestado a partir de lo siguiente:

M1"no, porque pues yo considero que los alimento bien, yo los alimento bien les sirvo la lechita les hago chocolisto, pues para mí pues para mí me parece que están bien alimentados no sé, y yo digo si ellos son alentaditos ellos como todo el mundo nos enfermamos cierto..."M2" porque las lentejas tienen mucho hierro mucho calcio los frijoles también, la coladita de bienestarina es ¡no! lo máximo para los niños entonces esa es la sobremesa que más consumimos y la agua panela con limón también la consumimos mucho"[...] "porque a mí me han dicho que es malo, el café es malo para los niños también para el cerebritito también para que aprendan entonces por eso no me gusta darle el café"[...] "como yo no hago la ensalada con repollo no consumo el repollo porque es malo para el colon..." M4 "pues porque tiene más les da más como se dice les da más vitaminas directamente a ellos no tiene uno que estar embutiéndoles drogas o

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

cosas así sino que la fruta les va el queso les ayuda mucho la leche” S6 “que tengo que comer cosas saludables no como papas de esas que venden, bombones, esos juguitos de 100... como comer cosas saludables, comer comidas que me sirvan a mí”[...] “porque cuando nosotros comemos mucho dulce nosotros como que se nos viene algo agrio por aquí y vomitamos y vomitamos como unas manchas rojas entonces a mi mamita casi no le gusta que nosotros comamos dulce”[...]“...no podemos revolver mucha comida porque eso nos hace daño” S7 “porque son muy buenos... para el cerebro, para los huesos, para la carne”[...] “se pone flaco se muere por no comer”[...] “para uno no, no ser gordito” S8 “saludable, comer sano y alimentarse bien ... para poder vivir”[...] “ porque si no come se enferma o se muere”

Energía

En los participantes la alimentación la consideran como fuente de energía para desarrollar sus actividades diarias, por lo que es necesario alimentarse a partir del inicio del día debido a que si no se lleva a cabo una alimentación habrá agotamiento que impedirá el desarrollo de

actividades porque no hay suficiente energía. Esto se manifiesta por:

M1 “para el diario vivir, porque si uno no tiene alimentos se agota, se enferma y ahí si no tiene ánimos de trabajar ni de hacer nada” M4 “porque pues uno se levanta cierto, con este de empezar el día entonces uno necesita buena energía y buenos alientos un buen desayuno”[...] “porque si uno no desayuna bien se va agotar más rápido”[...] “...claro porque uno va perdiendo energía más fácil que ellos y se va agotando más rápido y se enferma uno S6 “...el desayuno, porque arranco por la mañana es la primera comida porque arranco más saludable” S9 “ si...porque le da fuerza para uno hacer las cosas”

Vínculo Afectivo

Los niños expresan su afecto, su confianza por quien le hace y provee la alimentación día a día ya sea madres, tías, abuelas o madrastras, el cual también es manifestado por ellas mediante la preocupación que les genera la responsabilidad de alimentarlos; acompañando, satisfaciendo sus gustos y manteniendo pendientes de su salud. Manifestado de la manera siguiente:

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

M1 “pues no sé porque nosotros le dijimos al médico y dijo que así como los llevábamos los llevábamos bien que eso era normal”, M2 “...en los desayunos les he hecho cereal con leche, les hago buñuelos con chocolito y en las comidas por las noches les hago espaguetis que les gusta mucho..”, “...y vea lo que trajo puras cosas para esos muchachos, [...] yo más jalo para comprarle a ellos para hacerle pero a veces no lo hay entonces no pero yo quisiera darles a ellos así...”, M3 “por la forma en que mi mamá lo hacía, siempre cocinaba en fogón de leña entonces nos gustaba” S1 “porque a mi me gusta mucho las comidas que hace ella con la esposa de mi papa”, [...] “mi mamita y mi madrastra mi papito Moris, también hace de comer” S10 “si pero no me gusta comerlo acá...porque prefiero compartirlo con mi familia”, S8 “mi tía porque le queda más rico” S9 “porque ella hace la comida más saludable”

Cuidado de sí

Subcategorías de Cuidado de sí de los niños, madres y/o cuidadores relacionadas con la alimentación saludable

1. Conocimiento o desconocimiento del valor nutricional de los alimentos

2. Interés y responsabilidad hacia la alimentación familiar

Conocimiento o desconocimiento del valor nutricional de los alimentos

A continuación se describen por parte de los sujetos los alimentos que consideran valiosos dentro de su alimentación, se resalta la importancia de granos y de frutas de los que resaltan propiedades como las vitaminas y proteínas. Hay un alto número de participantes que consideran los alimentos procesados no elaborados en casa como poco nutricionales. Lo anterior se manifiesta a partir de:

M1 “pues comer comida que den alimento alimenticias, por ejemplo las lentejas el frijol, el garbanzo el sancochito, son las comidas de más alimento para mi pues” [...] “jugo, de fruta a mii no me gusta nada de eso de frutiño ya para una emergencia, más bien hago agua panela en crudo con limón que darles eso”, [...] “por las proteínas que tiene, esas tienen muchas buenas proteínas dicho por los mismo médicos que las lentejas tienen mucha proteína el plátano, es la comida que más se, el frijol la que más se consume acá” M2 “pues yo lo que entiendo es como los niños yo

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

a ellos les doy coladita de bienestarina porque yo sé que eso es bien para ellos, el caldito de verduras me gusta mucho darles, café no les doy, me parece que eso es saludable y es sano para ellos porque desde pequeñitos empieza uno la etapa para que ellos empiecen a ser sanitos y saludables creo yo sí” [...].“...muchas veces hay que darles o un arrocito o un huevo y entonces yo veo que eso no es saludable para ellos”[...].“...pero es que ellas les digo que coman o sea no me gusta tanto porque como esas papitas todo eso tiene mucho químico cierto pero entonces yo les doy que una manzanita que una naranjita...”[...].“si, pero allá les dan todo es saludable... allá les dan a ellos avena y siempre les dan una fruta...”M3 “pues me parece más bien cuando uno lo hace porque es que esos alimentos comerciales eso de todas maneras son químicos y eso son chucherías para ellos”, M5“porque tienen hierro las lentejas y los frijoles también son saludables pues no mucho pero sí”,[...].“hartas frutas, aquí les gusta consumir mucha fruta, la fruta son muy esenciales...”S7 “también el caldo...porque es bueno en todo”[...].“porque los frijoles son muy buenos para el cerebro y para la carne” S8 “ en la escuela... porque dan más saludable... como la naranja, la leche” [...].“ los

alimentos importantes las frutas los vegetales, y los frijoles las lentejas”S9 “la fruta... porque es mejor”

Interés y responsabilidad hacia la alimentación

El interés y responsabilidad hacia la alimentación por parte de los sujetos va enfocado hacia darle prioridad a los niños y a las personas de tercera edad, las madres, tías y abuelas cuidadores asumen un papel casi que de obligación con respecto a su desempeño con el cuidado nutricional a partir de la elaboración de los alimentos. El cuidado de sí mismas frente a comer cosas consideradas saludables para ellas, es motivado por el cuidado que implica mantenerse sanas y vivas para seguir cuidando de los niños y abuelos. Manifestado por:

M1“de inmediato me invento yo los pongo vaya tráigase un pan a la tienda o un tostado si hay huevito le cojo un huevito y se lo revuelvo, yo no soy de las que que pereza...”[...].“...a mí no me gusta la golosina para los niños yo por pereza pues por pereza de yo hacerle de comer a los niños hace ahí un café y

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

tostado o vaya para la tienda no”[...]“a los niños, así los adultos estén les sirvo primero a ellos, porque a mí no me gusta a mí me parece tan horrible por ejemplo uno, yo servir la comida a usted y la niña mirándola a usted...”, M2 “por el crecimiento de los niños por la salud de uno...”[...] “...yo tuve una suegra de que ella una vez se calló y se quebró acá (clavicula) entonces cuando la llevaron al médico dijeron que era que ella era muy mal alimentada entonces...”[...] “...si yo me pongo a estar comiéndome un pedazo de carne asada que esto y lo otro entonces yo veo que eso no es saludable para mí entonces dígame yo con todo estos niñitos y que Dios no lo quiera yo salga y me acabe toda por ahí entonces yo tengo que comer saludable”[...], “yo tengo que tenerle a ellos sus almuerzitos ya aquí reposando porque yo sé cómo son ellos con su almuerzo, el almuerzo no nos lo podemos perder ninguno”, M3 “...yo vivo con mi papá que él está muy viejito entonces pues él no se puede dejar acostar sin comer, él no va a ser de los que se va a dejar acostar con un café y una galleta, no porque ni más faltaba igual los niños normalmente los niños y mi papa no se acuestan sin comer...”[...]“... yo era la mayor entonces me toco desde muy pequeña ayudarle a ella a hacer de comer y ayudarle a cuidar los niños más

pequeños”M4“...no aquí ya le toca a uno el trote de todo el día en la mañana hacerle el desayuno a todos los que se van...”, “no porque yo no puedo comer mucho porque como soy hipertensa y sufro del corazón entonces no puedo estar comiendo mucho”M5“pues comer saludable en si, es como difícil en estos tiempos porque a la mayoría de los muchachos no les gusta las ensaladas entonces así quiera comer saludable uno no puede...” S6“porque mi papá empieza, si no acaban les pego y voy y mi hermano con ese platado todavía y lo cogía a uno hágale y se quedan por ahí media hora así llegue tarde al trabajo a esperar que uno se coma todo”S9 “sí, en la cocina a arreglar la estufa y barrer, tender las camas...porque ella se cansa mucho”

Narrativas

Subcategorías de las narrativas de los niños, madres y/o cuidadores relacionadas con la alimentación saludable.

1. Aprendizajes narrativos

Aprendizajes narrativos

Las madres, tías, abuelas que cumplen el papel de cuidador han construido parte de sus

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

conocimientos con respecto a la alimentación a partir del discurso que escuchan de otro, se incluyen allí los aprendizajes que adoptan en base a lo transmitido incluso por medios de comunicación, para luego al momento de ejecutar la práctica tener un compartimiento de conocimiento a través de la palabra, para brindarles en ocasiones explicación y motivación a los niños con el fin de que consuman con facilidad los alimentos. Ellos confían en las narraciones de sus cuidadoras para instaurarlo en su aprendizaje. Expresado de la siguiente forma:

M1 “pues dicen que la más importante es el desayuno y el almuerzo[...]“porque dicen, porque como uno come y se acuesta entonces por la mañana amanece uno más hambriado será...” M2 yo le pregunte como así que mal alimentada, que sí que seguramente ella no comía bien...”[...] “...o sea en el televisor dan un documental que es muy sano de esto entonces yo me gusta mucho vérmelo porque así para saber que por lo menos el repollo no es saludable para el colon” [...]“entonces yo le digo vea mami si usted se come la yuca le va a salir pelo bien bonito entonces ellas con su vanidad y su este,

entonces ella se come la yuquita a trancazos pero se la comen” S6 “...hoy no puedo comer carne... porque estamos a viernes de cuaresma”[...] “...mi mamita nos dice que compremos unas papitas y después cuando vamos subiendo que ahí sí, cuando vamos para la casa que nos compremos alguna otra cosa porque no podemos revolver mucha comida porque eso nos hace daño”

Prácticas

Subcategorías de las prácticas de los niños, madres y/o cuidadores relacionadas con la alimentación saludable

- 1. El rol de la mujer cuidadora*
- 2. Premios o sanciones*
- 3. Gustos*
- 4. Posibilidades económicas (bajos ingresos)*

El rol de la mujer cuidadora (Madres, tías, abuelas)

Las cuidadoras son quienes toman las decisiones con respecto a la manera de llevar a cabo la alimentación como la elección del alimento a preparar la cual la realiza a partir de los gustos y necesidades que interpretan ellas en los niños. Dentro de esas decisiones también

entra la “reglamentación” que consideran deben asumir en la familia a la hora de comer, en dónde es indispensable tomar en cuenta la autorización de ellas como medidoras de conductas. Como tarea adicional entre sus decisiones está el tener que ofrecer variedad y tratar de velar por mantener comida en el hogar para cuando cualquiera de sus participantes sienta necesidad de comer. Lo anterior se recolecta de:

M1 “no, porque pues yo considero que los alimento bien, yo los alimento bien...”[...]“no a veces cuando el papá viene tarde y pues yo que voy a poner a esperar a los niños para que coman bien tarde”M2 “con el fin de que todos estén en la mesa porque yo digo si le sirvo primero a Pepito, entonces acaba primero y se me desaparece y entonces yo quiero a mi me gusta que todos estemos ahí...”S4 “a veces si yo cuando no les dan refrigerio allá yo misma voy y les llevo calientico así fresquito y cuando no pues acá comen ellos y se van ya desayunados”[...]“Pues como no se les puede dar una comida todos los días, por ejemplo hoy les hago sancocho ya mañana no les puedo volver a dar sancocho, ya mañana les hago lentejas o les hago frijoles o espaguetis”M5”...

entonces hay que tenerles un yogourt cualquier cosita”[...] “...entonces muy maluco uno prepararle a uno una cosa al otro otra cosa, no ahí si les tocaría ir como a un restaurante no, que puedan pedir”S6 “... por la tardecita pan con que mi abuelita nos da..”[...] “el refrigerio, cuando nos dan el refrigerio y hay veces mi abuelita nos da 100 o 200 pero no para que compremos lecherita y, si podemos comprar una lecherita pero como no junto con el otro coso...”S8 “...mi mamita fia allí en la tienda entonces ella todas las mañanas me dice que vaya y fie, entonces fio...”

Premios o Sanciones

Para incentivar el acto de comer en los niños, los padres refuerzan la conducta a partir de amenazas de castigo como resultado de no comer o por el contrario con “premios” si con la tarea de comer lo que sea servido por sus cuidadoras. Expresado por:

S6 “ hay veces o me hacen, como le explico o me dicen que si no no me prestan Tablet para que me tome la colada, entonces yo me tomo la colada para que me presten la Tablet, y se juntan mi papá y mi papito y entre todos”[...]“porque mi papá empieza, si no acaban les pego...”

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

Gustos y costumbres

Las cuidadoras implementan prácticas cotidianas que son asumidas como costumbres debido a la reiteración que tiene ejecutándose todos los días porque se siente un gusto que ha sido compartidos y aprendido por ellos, hasta el punto en que adquieren una especie de naturalización y entonces pasan a instaurarse como costumbre. Entre cuidadoras e infantes eligen qué y cómo llevar a cabo la alimentación. Ambos participantes (cuidadoras y niños) le dan valor a la reunión familiar a la hora de comer. Manifestado mediante:

M1 “no ahí si como aquí no faltan las 3 y las 4 muchas veces”[...] “cuando tardeamos café con pan, pandebono o buñuelo”*M2* “porque es lo que más les gusta a ellos”[...]“...de pronto me gusta mucho hacer las sopas porque me gusta mucho cocinar en leña, yo tengo allá atrás fogón de leña entonces yo pongo allá esa hoyota entonces es por eso”[...]“...ensalada aquí no les puede faltar la ensalada, aquí les gusta mucho la ensalada...”*M3* “...yo he sido manipuladora de alimentos en los restaurantes escolares entonces en esas

partes uno todo el día entonces yo me acostumbre a estar todo el día en la cocina...” M5 “pues porque era, anteriormente era la época antigua a uno le enseñaban desde pequeño a meterse a la cocina entonces le tocaba quisiera o no quisiera ayudar”[...]“...y si todos están sirvo todos los platos y ahí se los paso a todos”*S6* “...cuando mi mamita pela los aguacates que a ella le gusta y me da come aguacate con sal”*S8* “ cuando tengo hambre arroz con pollo...porque me gusta mucho”, *S9* “...porque son los que más me gustan a mí”, *S10* “ comer lo que hagan... porque es rico”[...]“ galletas con pan y leche... porque ya me acostumbre”

Posibilidades Económicas (Bajos ingresos)

La situación económica por la que se esté pasando a nivel familiar se convierte en un factor a la hora de elegir que comer, es este un factor que limita la conducta de las cuidadoras a la hora de preparar los alimentos y de cumplir con sus deseos de ofrecer variedad en la elaboración de los alimentos, pues ellas cocinan lo que se les es factible tener en casa, situación que se convierte en un freno de deseos. Expresado por:

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

M1 *“Les hago, si a cada uno, cuando hay forma pues”[...] “ pues cuando hay forma se le mezcla otro pero así de costumbre sancocho, frijoles, sopa, pollito sudado o pollito apanado cuando hay forma de revolverle”[...] “bueno, por la mañana se va desayunado allá dicen que come el refrigerio, aquí viene y almuerza y cuando hay forma tarde y la comida”M2“ pues a mí si yo si pienso, yo si pienso porque o sea muchas veces uno no tiene o con si por más quisiera uno muchas veces no la hay...”[...]”... pero muchas veces uno no tiene, todas las veces uno no tiene claro”, [...]“...porque a la niña le dan mucha bienestarina como ella está metida en un programa a ella le dan mucho, entonces nosotros hacemos las tortas o los churros...”[...]“por lo que le digo por lo que muchas veces uno no tiene...”M4“por ejemplo cuando él se queda sin trabajo se pone dura la cosa”M5“lo que más nos daba era pescado y yuca, porque era lo que más había en abundancia en ese tiempo”[...]“...uno quisiera darle a ellos lo que más pudiera pero a veces no se puede entonces le toca a uno bregar a darles así sea variadito un día que otro una fruta”[...] “...en el momento no se puede y si les compro una entonces no le puedo comprar la otra entonces le toca amoldarse a una sola, para que sea semanal una sola frutica”*

Discusión

Los resultados de esta investigación comprueban los supuestos propuestos en éste estudio: 1. que los niños y/o madres cuidadoras significan la alimentación saludable a partir de los aprendizajes transmitidos mediante las practicas que han tenido en todo su desarrollo familiar, 2. que el formar parte de una sociedad de consumo también tiene gran influencia en las prácticas y construcción de significados frente a la alimentación saludable.

Por Tanto, para dar cuenta de lo anterior, esta discusión se apoya en autores como Mozobancyck (2008) quien plantea que a través de la alimentación suficiente, correcta y adecuada se puede tener un buen desarrollo físico e intelectual, ya que esta brinda energía necesaria para las funciones recreativas y del aprendizaje, y que se corrobora en esta investigación destacando como importante y necesaria la alimentación porque es ésta la que provee toda la energía para desempeñar sus actividades cotidianas; en niños participar de las

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

actividades escolares dentro de las cuales entran tareas tanto académicas como recreativas y en madres el cumplir con sus actividades hogareñas incluida el cocinar los alimentos pero Monzobancyck no se enfoca en dar definición ni descripción de alimentos que cumplan con estas características de proveer energía, puesto que en ningún momento menciona algún tipo de alimento en especial mientras que los participantes de ésta investigación dentro de su discurso nombran a los granos (frijoles y lentejas) considerados alimentos saludables ya que promueven buen desarrollo al ser proveedores de energía para el día a día que contrasta con lo encontrado por *Troncoso, Doepkin & Zuñiga, (2013)* que no mencionan a los granos como alimentos saludables, pues por su parte prevalece como importante los alimentos que aportan poca densidad energética mientras que cobran importancia los que contienen fibra como frutas y verduras, las cuales son poco mencionadas por parte de los participantes de esta investigación.

Con los resultados se reconoce lo propuesto por Pérez; Romero; Ortega (s.f) con respecto a interpretar la alimentación no solo desde una perspectiva biológica, nutricional y médica sino que también dan cabida a factores sociales especialmente el religioso en donde el niño media su conducta a partir de las creencias religiosas, como el no comer carne un viernes santo porque su abuela ha enseñado que no debe hacerse, esta situación a su vez reafirma lo mencionado por Mendoza, Jaramillo y Cañón (2009) parados desde las teorías de Bruner que habla de una negociación de significados entre seres que indudablemente están inmersos en una cultura, y por otro el aporte realizado por Vygotski (1987) quien resalta que el ser humano debe ser comprendido desde un espacio cultural y social para entenderlo en un lugar histórico, pues el niño hace parte de una historia que ha sido transmitida por la abuela y hoy hace entonces parte de su aprendizaje que es manifestado a partir de las prácticas que se adoptan.

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

Reconociendo estas situaciones se va obligando a introducir otros conceptos como el de representación social del que Andreatta (2013) considera que no solo implican la forma de entender la realidad, sino de construirla mediante las comunicaciones que se establecen y es esta una de los esclarecimientos para comprender las actividades y explicaciones dadas por los individuos participantes, es por tanto que los niños en la mayoría de ocasiones tanto en sus prácticas como narrativas expresaban similitudes con lo que sus madres y cuidadoras ya habían manifestado, pues ellas a través de la comunicación han transmitido conocimientos de los que ellos deciden aprender o no, pues continuando con la teoría Vigotskyana que tiene un alto nivel de concordancia con lo arrojado por la investigación, se entiende que el niño o la niña se apropia de los significados mediante un proceso de interiorización que consiste en la reconstrucción interna de una operación externa, esto se explica mejor a partir del proceso de Anclaje

del que habla Andreatta (2013) en donde el niño inicialmente ve a cualquier tipo de alimento como “objeto extraño” que con el tiempo va incorporando hasta transformarlo en representación. Por tanto no es una tarea fácil imponer cambios alimentarios en los niños a partir de incorporar en su alimentación alimentos que son considerados aún objetos extraños debido a que hasta el momento nunca habían hecho parte de sus prácticas alimentarias, y por ende no han tenido entonces aún aquel proceso de anclaje que facilita su consumo, sin decir que nunca podrá anclarlo a sus significados debido a que mediante la reconstrucción interna de la que habla Vygotski el niño puede tener entonces una reconstrucción con respecto a la significación de los alimentos.

Además el consumo de alimentos es asociado por los participantes a sentimientos y emociones que se despiertan a la hora de comerlos, al momento en que trasladan al sujeto a un recuerdo que se convierte en factor influyente en el gusto o disgusto hacia éste. Esta situación

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

permite ver entonces como se cumple aquella ley vigotskyana de que todo lo que pasa, pasa primero afuera y luego al interior pues a partir de la experiencia tenida el sujeto manifestará agrado o desagrado a la hora de referirse al alimento, es por tanto que continua siendo prevalente resaltar lo expuesto por Vygotsky (1987) a la hora de entender al ser humano desde un espacio cultural social y entenderlo además en un lugar histórico, por tanto aplica lo propuesto por Moscovici (1988) cuando alude que en el proceso de reconstrucción representacional no se construye mediante una actividad simplemente individual, debido a que estas se ubican en la encrucijada de lo psicológico y lo social, llevando a una articulación de las relaciones sociales con aspectos afectivos y cognitivos, que se encargarán de orientar a los individuos en sus conductas y comunicaciones del mundo social al que pertenecen.

En los relatos de los participantes alimentación saludable significa consumir alimentos que alarguen sus vidas dentro de los cuales no clasifican los que tienen componentes

químicos y además no son elaborados en casa, debido a que consideran que estos generan enfermedades y por ende los aproxima a la muerte por deterioro en su salud por lo que los niños creen que al ser la madre o cuidadora quien realiza los alimentos no corren este tipo de riesgos con su salud pues han incorporado dentro de su significación todo lo elaborado por ellas como saludable, situación que corrobora Mocovici (1988) mediante la representación hegemónica que es definida a partir de las practicas simbólicas y afectivas manifestadas por los niños y a su vez Lanz (2011) ratifica a partir de teorías de Foucault (2002) quien afirma que el cuidado de sí es una actitud con respecto a sí mismo, a los otros y al mundo.

Clavijo y Fajardo (2008) definen a la alimentación como un proceso de voluntad y consciencia que permite que sea educable, y de elección libre del individuo pero esta parte final de su definición referida a la libertad del individuo en ocasiones no se veía aplicable en los resultados arrojados por la población ya que recargan gran peso al factor económico como

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

influyente en las elecciones tomadas por ellos con respecto a la alimentación, debido a que en la mayoría de respuestas se hallaba la posibilidad económica como mediadora de la conducta, por lo tanto se refuta lo propuesto por Clavijo y Fajardo (2008) debido a que la alimentación para ellos no se trata simplemente de una libre elección sino de que es además una cuestión de posibilidad, esto de lo que no dan cuenta mencionados autores, si es reconocido por Garzón (2013) quien asocia la dieta con el nivel socio económico en que se encuentra ubicada la familia, en esta investigación de Garzón se resaltan el estudio realizado por Aguirre (2005) quien si bien asocia la comida a un entramado de saber nutricional, toma en cuenta el contexto y la clase social.

Rojas (2011) demuestra la prevalencia de frutas y verduras a la hora de los niños referirse a una sana alimentación, y en la investigación a pesar de que los granos son los protagonistas de una alimentación saludable, las frutas y verduras empiezan a aparecer con mayor

frecuencia en los niños que en las madres, y es porque por la experiencia que les brinda participar en el restaurante escolar los niños han entablado un mayor contacto con las frutas y las verduras, el cual no ha sido muy manifestado en sus hogares y por tanto en las madres prevalecen siempre los granos mientras hay ausencia de mencionar a las frutas y las verduras. Por el contrario, lo que sucede en los niños es que hay mención de ambos: de los granos que han sido elaborados a partir de escuchar las narrativas en sus madres y ejecutar acciones reiteradas en su hogar que luego se convierten en prácticas; y de las frutas y verduras que han sido elaboradas mediante las mismas explicaciones pero a partir de un lugar, actores y narraciones diferentes que surgen desde otro espacio como lo es la institución escolar.

Estas diferencias de construcción de significado de alimentación saludable por parte de las madres y los niños explicada a partir de la diferencia de espacios como lo son el hogar y la escuela, es reconocida de la misma manera por Sedó y Gastón (s.f)

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

quienes mencionan haber captado diferencias en los patrones alimentarios instituidos en casa, con respecto a los de la escuela representados en el comedor escolar o por los alimentos que son llevados por los compañeros de clase. Por tanto las practicas alimentarias de niños madres y/o cuidadoras difieren a partir del cambio de espacios en los que ambos participan, y esto hace que se diferencie la construcción de significado de la alimentación saludable para ambos sujetos, pues el niño con la participación en la escuela tiene la posibilidad de incluir en sus prácticas alimentarias el consumo diario de frutas y verduras, mientras que la madre al no hacer parte de este espacio se priva de realizar esta práctica con la misma reiteración que la hacen los niños, quienes además conocen otras narrativas diferentes a las de sus madres y/o cuidadoras transmitidas desde los maestros y señora encargada del restaurante quienes diariamente resaltan la importancia de incluir frutas y verduras que de un modo u otro terminan por influir en el aprendizaje del niño quien es el que

finalmente decide si las incluye o no en su significación de alimentación saludable.

Otra concordancia con Rojas (2011) es con respecto a definir a la alimentación como acción importante para tener fuerza, energía, y facilitar el crecimiento, es importante alimentarse para los participantes porque es esta la alimentación la que se encarga de permitirle el inicio de sus actividades diarias pues a partir de narrativas se ha entendido que la alimentación es la fuente principal para el funcionamiento y desarrollo de los individuos, que al no ser llevada a cabo en buenas condiciones el cuerpo tiende a no funcionar y a reflejarlo mediante la enfermedad, el no crecimiento y finalmente la muerte. Es por esta situación que entonces se incluye el autocuidado y cuidado para el otro con el fin de evitar estas consecuencias buscando preservar la salud y sobre todo alargar la vida, por lo que se vuelve importante para los individuos tener una alimentación con características especiales que permitan definirla como saludable, las madres manifestaron cuidar de sí

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

mismas para poder continuar con salud y vida y de esta manera continuar cuidando del otro en especial los niños y abuelos.

Garcés y Giraldo (2013) explican que es inevitable la relación que se establece entre una práctica y un saber, por lo que se comprende entonces el hecho de que las madres más que compartir a través de narrativas sus saberes para que fueran instaurados por los niños, los relacionaban con sus prácticas por lo cual elegían siempre cocinar ellas mismas los alimentos que optar por otras opciones como el de comprarlos elaborados ya fuera por industrias o por otras personas, por lo que entonces esos conocimientos se comportan como ejes reguladores de la acción, otra de las manifestaciones de Garcés y Giraldo (2013) pero esta vez desde Vygotski (1987) que sin duda ha sido una de las explicaciones centrales de esta investigación, es que el preocuparse por sí mismo implica convertir la mirada y llevarla del exterior al interior, y es por esta razón que hay una preocupación de las madres por ejecutar esos saberes de cuidado que han construido a

partir de su exterior representado en las experiencias basadas de las narraciones y prácticas con las que han convivido, y que han elegido continuar ejecutándolas para sí mismas y para los individuos que se encuentran a cargo, por lo que estudios hechos por Lanz (2011) hacia las teorías de Foucault (2002), manifiesta que la noción de cuidado de sí designa una serie de acciones que el individuo ejerce sobre sí mismo para alcanzar un autocuidado con la posibilidad de alcanzar transformaciones en saberes y prácticas.

Respecto a esa importancia que el ser humano da a el cuidado de sí y del otro es que se hace relevante indagar acerca del significado que tiene la alimentación saludable para los individuos, pues en los marcos de explicación sobre la importancia de tener una buena alimentación prevalece el continuar teniendo participación en el mundo bajo condiciones óptimas de salud por lo que se convierte en una preocupación fijarse en las prácticas que se optan tener a la hora de elegir qué comer, las cuales están

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

dispuestas a sufrir modificaciones a partir del contacto con el mundo exterior que siempre ubica al individuo en un lugar de aprendiz que opera desde un espacio cultural social que obliga a entenderlo a partir de su historia. Esta posición del individuo hace que la construcción del significado de la alimentación saludable sea reflejado a partir de sus prácticas y de sus narrativas que a su vez solo podrán ser sustentadas desde el punto de vista del significado que han construido, el cual además se entendió puede ser compartido, como también lo pueden ser las representaciones consideradas como conocimientos que han sido elaborados socialmente y por lo tanto compartidos pues estas son las que generan y elaboran aquel significado.

Para concluir:

- El individuo significa la alimentación saludable a partir de que interioriza lo que vive en el exterior mediante narrativas, y prácticas.
- El individuo se entiende desde un espacio cultural social

- El individuo lleva a sus espaldas una historia en la que han operado y continúan operando prácticas, narrativas, representaciones sociales y significados.
- Las narrativas, las prácticas, las construcciones representacionales, y la construcción de significados funcionan de manera dinámica y operan entre sí.

Esta investigación aporta a la psicología en la medida en que **reconoce el lugar y posición del sujeto** a partir de hacerse cuestiones como ¿qué ha significado? Y ¿qué significa para él? La alimentación que ha llevado durante todos los años que lleva de vida, para a partir de allí poder generar transformaciones verdaderas en sus hábitos después de que hay un reconocimiento propio de necesidad de cambio. Pues queda claro que es difícil modificar hábitos a través de imponer los cambios mediante una visita al nutricionista, debido a que en el fondo el individuo siempre reclama voz y voto ante su situación en donde pretende ser

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

primero entendido para a partir de allí ser el quien pase a entender.

Por lo tanto con esta investigación se resalta el papel fundamental y de responsabilidad que tiene hoy la psicología de la salud con problemáticas sociales que aquejan las sociedades de consumo.

Referencias bibliográficas

Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición del ministerio de sanidad y consumo en el centro de investigación y documentación educativa del ministerio de educación, política y social del deporte. (2008). Guía de comedores saludables. Recuperado de http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/guia_comedores_escolares.pdf

Andreatta, M. (2013). La alimentación y sus vínculos con la salud desde la Teoría de las Representaciones Sociales. *Diaeta*, 31 (142), 42-49. Recuperado de <http://www.scielo.org.ar/pdf/diaeta/v31n142/v31n142a05.pdf>

Cadavid, M. (2009, 2 de julio). Inteligencia, alimentación y

nutrición en la niñez: revisión. *Perspectivas en nutrición humana*. 11 (2), 187-201.

Chavez, M., & Rosa, J. (2013). Aplicación del programa educativo “escolar sano con alimentación saludable “y su influencia en el nivel cognitivo y en las prácticas nutricionales de las madres de la I.E 2099 el sol-districto de Huaura (período 2010-2011). Universidad Alas Peruanas, Huaura, Colombia.

Clavijo, H., & Fajardo, L. (2008). Neurobiología, alimentación y vida saludable: parte i. *Revista digital de psicología*. 3 (2), 55-75.

Comisión intersectorial de primera infancia. (S.F). Lineamiento técnico, alimentación y nutrición para la primera infancia. Recuperado de <http://www.deceroasiempre.gov.co/QuienesSomos/Documents/4.De-Alimentacion-y-nutricion-para-la-Primera-Infancia.pdf>

García, J. (S.F). Hábitos de vida saludable. *Desarrollo saludable: aportaciones desde la psicología*, 1(1), 1-11. Recuperado de

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

- http://www.um.es/sabio/docs-cmsweb/aulademayores/texto_de_sarrollo_saludable.pdf
- Gobierno Nacional. (2012). Plan nacional de seguridad alimentaria y nutricional. Recuperado de <http://www.osancolombia.gov.co/doc/pnsan.pdf>
- Gobierno Nacional, (2010). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia. Recuperado de <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/Descargas1/Resumenfi.pdf>
- Marietan, H. (1994). Atención y memoria. Recuperado de http://depa.fquim.unam.mx/amyd/archivero/ATENCIONYMEMORIA_1156.pdf
- Mozobancyck, S. (2008). Promoción de la Alimentación Saludable en el Ámbito Escolar. Recuperado de http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/065_salud1/material/archivos/alimentacion_saludable_escolar.pdf
- Muñoz, M., & Santos, A., & Maldonado, T. (2013). Elementos de análisis de la educación para la alimentación saludable en la escuela primaria. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, Juárez, México.
- Pizzo, M. (S.F). El desarrollo de los niños en edad escolar. Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina.
- Perez, S., Romero, G., & Ortega, D., (S.F). Comida, significados y espacios de comensalidad en mujeres de la costa de Oaxaca. Recuperado de <http://correo.xoc.uam.mx/oam/biblioteca/sara/comida.pdf>
- Orellana, L., Sepúlveda, J., Denegri, M (2007).
- Giraldo, o. (2008), Seguridad alimentaria y producción pecuaria campesina: el caso de la localidad rural de Sumapaz. Universidad de Caldas, Colombia. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/luaz/n27/n27a03>
- Rojas, D. (2011), Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio Cédici Ciudad Bolívar,

La alimentación saludable: Un aspecto histórico-cultural

- Bogotá. Pontificia Universidad Javeriana, Colombia.
- Garzón, C; Barreto, I (2013), Prácticas alimentarias y significados de alimentos light de familias de un sector urbano de Bogotá. Konrad Lorenz Fundación Universitaria, Colombia.
- Musali, Huergo, Gariboglio, Butinof (2014), La comida en contextos de pobreza urbana: nutrientes y sentidos en juego en villa la tela, ciudad de Córdoba, Argentina.
- Delibino, C. (2013). Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en adolescentes concurrentes al colegio F.A.S.T.A, San vicente de Paul.
- Sedó, P., & Gastón M. (s.f). Los significados del alimento: caso del adulto mayor.
- Berger, P; Luckman, T (2003), La construcción social de la realidad. Europa Oriental.
- Ballesteros, B (2005), El concepto de significado desde el análisis del comportamiento y otras perspectivas, ciudad de Bogotá, Colombia.
- Arcila, P; Mendoza, Y; Jaramillo, J & Cañón, O (2009), Comprensión del significado desde Vygotsky, Bruner y Gergen, ciudad de Bogotá, Colombia.
- Castorina, J; Lombard, E & Karabelnicoff, D (2005), Cultura, diversidad y sentido común: las relaciones de las representaciones sociales con el pensamiento de vigotsky, Buenos Aires, Argentina.
- Moscovici, S. (1988) Notes toward a description of social representations, Europa.