

La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad¹

Sandra Lucía Restrepo M.
Profesora Escuela de Nutrición y Dietética
Universidad de Antioquia
Dirección electrónica: sanres@geo.net.co

Maryori Maya Gallego
Antropóloga
Universidad de Antioquia
Dirección electrónica: marma@pijaos.udea.edu.co

Resumen. Se realizó un estudio cualitativo bajo la perspectiva de etnografía focalizada, en el cual se analizaron las percepciones de padres, profesores y niños acerca de la alimentación y nutrición de los escolares. Los informantes fueron 29 escolares, 16 madres de familia y 12 profesores de la Escuela Tomas Carrasquilla (Medellín, Colombia). Se encontró que en un medio con carencias y violencia social se desarrollan diferentes estrategias de vida para afrontar la situación alimentaria, tanto en el orden familiar como escolar. Tener acceso a alimentos en cantidad, variedad y frecuencia depende de los ingresos que genera un empleo estable y se convierte en un factor determinante que incide en la dieta de la familia y de los escolares, pero esto no es suficiente para explicar sus condiciones nutricionales debido a que estas familias encuentran en la conformación familiar, en las redes de apoyo social y en sus estrategias de vida una forma de minimizar su situación de precariedad económica y de marginalidad.

Palabras clave: hábitos alimentarios, nutrición escolar, familia, vida cotidiana, escuela.

Abstract. Through focalized ethnography, this paper analyses the perception about nutrition at school aged, which parents, children and teachers have. Information was collected through interviews and informal talks to 29 school age children, 16 mothers, and 12 teachers of the Tomas Carrasquilla School in Medellin, Colombia. It was found that regardless the adverse economic situation, people develop strategies to cope with alimentary problems at home and school, accessing to a different amount and variety of food, which depends on their work salary and also the social-government help. The population of the Tomas Carrasquilla School developed its own adaptation strategies to deal with socio-economical

1 Esta investigación se realizó en el marco del proyecto “Percepciones frente a la alimentación y la nutrición del escolar”, entre 2003 y 2004, y fue financiada por el Centro de Investigaciones de la Escuela de Nutrición y Dietética —CIAN— de la Universidad de Antioquia. Además de las autoras de del artículo, también participaron en este estudio la nutricionista Ana María Ochoa y Adriana Osorno G., Gabriela Rivera Cano y Gelen Jurley Ochoa, estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia.

problems belonging to this community in order to minimize the impact of these conditions and to improve their lives.

Keywords: food behaviors, school aged children, family, daily life, school.

Restrepo M, Sandra Lucía y Maya Gallego, Maryori. 2005. "La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad". En: *Boletín de Antropología Universidad de Antioquia*, Medellín, volumen 19 No. 36, pp. 127-148. Texto recibido: 06/05/2005; aprobación final: 11/07/2005.

Introducción

El estado nutricional está determinado por factores económicos, sociales y culturales, y por la disponibilidad, el acceso, el consumo y el aprovechamiento biológico de los alimentos. Estudios realizados en América Latina y en los países en desarrollo coinciden en que el bajo poder adquisitivo, el limitado nivel educativo y las malas condiciones de higiene de los alimentos se relacionan con las altas tasas de desnutrición, además de la interacción entre la desnutrición y las infecciones, que se agravan mutuamente (véase Restrepo, 2000a: 1-32).

Un aspecto de trascendental importancia en el estado nutricional son los hábitos y las costumbres alimenticias, los cuales se ven influenciados por el ambiente donde el niño se desarrolla. En la infancia se imitan algunas preferencias alimentarias de familiares, amigos y de personas que ellos consideren modelo para la alimentación, con variados efectos en el patrón de alimentación que pueden contribuir a riesgos para la nutrición y a un compromiso del estado de salud (véase Restrepo, 2000b; Bastidas, 1997). La influencia de la madre es bastante fuerte en esa etapa, porque es ella quien decide los alimentos que compra y prepara de acuerdo con su capacidad económica, la disponibilidad de tiempo y los conocimientos y preferencias que tenga para la selección de alimentos. En la etapa escolar "el mundo del niño se amplía, al igual que las oportunidades de comer fuera del ambiente familiar, y se expone a diferentes alimentos y diversas formas de prepararlos, con distintos horarios y lugares" (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2000: 32). Estudios como el de Velásquez (1992), plantean la relación de los hábitos alimentarios y el nivel socioeconómico y cultural de las familias con el estado nutricional; en casos de precariedad, la poca disponibilidad o la baja calidad y cantidad de los alimentos que se consumen compromete el crecimiento por deficiencia de calorías y nutrientes en la población escolar.

En Colombia se desarrollan diferentes programas y proyectos que buscan contribuir a mejorar la situación alimentaria y nutricional de este grupo de población desde la escuela. Uno de estos programas es el de Restaurantes Escolares, que en las últimas décadas ha demandado la movilización de importantes recursos humanos y

la destinación de muy elevados presupuestos. Según el Departamento Nacional de Planeación, el costo-efectividad de estos esfuerzos no ha sido satisfactorio, porque no se ha reflejado en una significativa reducción de los problemas nutricionales (Departamento Nacional de Planeación, 1996-2005: 15-17), lo que puede deberse a que estos programas no han sido articulados a propuestas educativas contextualizadas que contribuyan al fomento de buenos hábitos de alimentación y a que las condiciones carenciales de innumerables familias no contribuyen al adecuado crecimiento y desarrollo de la población escolar. De acuerdo con lo anterior, este estudio tiene como propósito aportar a la comprensión del papel que desempeña la familia en el fomento de hábitos alimentarios y en el estado nutricional de la población escolar.

¿Quiénes aportaron a esta construcción?

El presente estudio se desarrolló con los maestros, madres y niños de la Escuela Tomás Carrasquilla del barrio Aranjuez, comuna número cuatro de Medellín, entre marzo de 2003 y marzo de 2004. Participaron 29 niñas y niños de los grados de segundo a quinto de básica primaria; 16 madres de estos niños, un padre y una hermana de tres de ellos; la persona encargada de la tienda escolar y el total de los maestros de la institución educativa.

Para la recolección de la información se tuvo en cuenta el criterio de saturación de la muestra y el postulado de Bertaux o saturación teórica Glasser y Strauss (Taylor y Bogdan, 1998: 15-19), el cual expresa que se llega a la finalización de la recolección de los datos cuando las entrevistas con las personas no producen ninguna comprensión auténticamente nueva. Tanto en las entrevistas realizadas con los escolares y con las madres como en el taller realizado con los maestros de la escuela se utilizó la grabación para captar la máxima información posible del trabajo y garantizar la confiabilidad de los datos.

Para lograr la recolección ordenada y ágil de la información se realizaron contactos con diferentes porteros, quienes condicionan la conducción y desarrollo de la investigación por ser un canal de comunicación entre la comunidad y el investigador (véase Taylor y Bogdan, 1998; Hammersley y Atkinson, 1994). Los informantes fueron seleccionados por muestreo intencional (véase Pardo y Cedeño, 1997: 125-126), y por medio de este muestreo se seleccionaron casos que resultan típicos y aportan a los objetivos del estudio (véase Padua, 1987: 63-85). Con cada uno de los informantes se hizo el contacto de forma oral y escrita para obtener su consentimiento informado.

Es difícil plantear cuántas personas deben tenerse como informantes en un estudio cualitativo. El número de personas para entrevistar se seleccionó de manera dinámica, utilizando diferentes estrategias de recolección de información de acuerdo con el propósito y las necesidades de la investigación (véase Rodríguez et al., 1996: 142-165); fue así como los escolares que participaron en la investigación fueron seleccionados, en primera instancia, por el resultado de la evaluación antro-

pométrica realizada a los cuatrocientos alumnos de la Escuela, y de acuerdo con su estado nutricional se seleccionaron 43 escolares, los cuales se subdividieron en tres grupos, así: el primero se conformó con aquellos que presentaron déficit en su estado nutricional en los indicadores “estatura para la edad” y “peso para la estatura”; el segundo grupo lo integran niños reportados con un adecuado estado nutricional en los indicadores “peso para la edad”, “estatura para la edad” y “peso para la estatura”, y el tercero incluye niños que tenían exceso de peso en los indicadores “peso para la edad” y “peso para la estatura” (Restrepo y Serrano, 1992: 301-328). Un criterio utilizado para la selección de los informantes fue el de heterogeneidad, el cual se fundamenta en la elección de casos contrapuestos (Valles, 1997: 89-96), con el propósito de abarcar un abanico amplio de posibilidades frente a las percepciones sobre alimentación y nutrición de los escolares que permite posteriormente su contraste (véase anexo con guías de preguntas para niños, madres y profesores).

Para dar inicio al trabajo con los niños de cada uno de los grupos se realizaron varias visitas a la institución educativa con el propósito de generar condiciones lúdicas para el acercamiento entre los informantes y el grupo investigador. Fue así como de 43 niños se seleccionaron 29, quienes se caracterizaron por tener habilidades comunicativas, empatía con sus compañeros y disponibilidad para participar del proceso. Posteriormente, los 29 menores se subdividieron en subgrupos de cuatro a cinco niños para la recolección de información. El total de grupos fue de ocho: tres grupos con déficit en su estado nutricional, tres grupos con estado nutricional adecuado y dos grupos de niños con exceso de peso. Los cuidadores familiares del escolar convocados a participar fueron los de los niños que finalmente conformaron los grupos seleccionados. Se entrevistaron dieciséis madres, un padre y una hermana; las demás madres no participaron por sus compromisos laborales y domésticos. De las madres que participaron, había cinco madres de los niños con riesgo nutricional, cinco madres de los niños con adecuado estado nutricional y siete madres de los niños con sobrepeso. Se contó con la participación de la totalidad de los maestros de la escuela y la persona encargada de la tienda escolar (véase tabla 1).

¿Cuál fue el proceso metodológico seguido para el desarrollo del proyecto?

El término metodología se refiere al modo en que enfocamos los problemas y buscamos las respuestas, y de ahí que resulte provechoso el modo como la investigación cualitativa busca construir las realidades de manera específica y local desde las emociones, los motivos, el conocimiento y los significados, con el propósito de alcanzar mayor comprensión de la cotidianidad y las relaciones sociales de los individuos (De la Cuesta, 2002: 16-23; Caulon, 1995). Mientras que la metodología cuantitativa busca la magnitud de un fenómeno y su explicación, la metodología cualitativa busca comprender y aprehender la realidad desde el punto de vista de los participantes (Ader, 1985) y profundiza en el conocimiento de los sujetos, su situación y sus condiciones

Tabla 1. Participantes del proceso de investigación

Informantes	Número	Estrategia de recolección de información	Características
Escolares	29 en total; 11 escolares con riesgo nutricional, 11 escolares con adecuado estado nutricional, 7 escolares con obesidad	Entrevista grupal semi-estructurada	<ul style="list-style-type: none"> — Se seleccionaron escolares con buenas habilidades comunicativas — Para la recolección de los datos se subdividieron en grupos de acuerdo con el estado nutricional, entre 4 y 5 niños por grupo — Los participantes fueron niños entre 2º a 5º grado de básica primaria, con edades entre 7 y 12 años — 55% de los niños eran de género masculino y 45% de género femenino
Profesores	12	Taller	<ul style="list-style-type: none"> — El trabajo se realizó en 3 grupos de 4 personas cada uno — De los profesores participantes, 2 eran hombres y 10 eran mujeres — Cada taller tuvo una duración de 5 horas — Las edades de los profesores oscilaron entre 30 y 50 años
Madres de los escolares	16	Entrevista individual semiestructurada	<ul style="list-style-type: none"> — La edad de las madres osciló entre los 25 y 50 años — Se contó con la participación de una hermana de tres de los menores y un padre de familia
Persona encargada de la tienda escolar	1	Entrevista individual semiestructurada	<ul style="list-style-type: none"> — 32 años de edad

de vida (Bonilla y Rodríguez, 1995: 45-51). Tal como lo plantean Taylor y Bogdan (1998: 15-19), esta metodología produce datos descriptivos que permiten conocer las palabras de los sujetos y las realidades observables en su contexto.

La metodología cualitativa tiene varias perspectivas, entre otras la teoría fundada, la fenomenología, la investigación acción participación y la etnografía (Valles, 1997: 89-96). Esta última es un método usado para describir un grupo cultural (Morse, 2003), y para Martínez y Betancur (1993) la etnografía etimológicamente significa la descripción (*grafé*) del estilo de vida de un grupo de personas habituadas a vivir juntas (*ethnos*). El presente estudio utilizó la perspectiva etnográfica, con el propósito de interpretar y alcanzar mayor comprensión de las circunstancias que rodean la alimentación y el estado nutricional de los escolares. En la perspectiva etnográfica se presentan diferencias, ya que han ido surgiendo diversos estilos, compuestos a su vez por subestilos teóricos y metodológicos (Valles, 1997: 89-96); uno de estos estilos es el de la etnografía focalizada (Morse, 2003), la cual hace referencia al estudio de un aspecto específico de un grupo en el cual la observación participante no requiere de un año o más, sino que bastan unas semanas de observación participante intensa para alcanzar los objetivos del trabajo. En pocas palabras: el estilo focalizado es aquel en el cual el etnógrafo investiga un solo aspecto de la cultura en un corto periodo de tiempo.

Hallazgos

Conformación familiar y características socioeconómicas

La familia ha sido conceptualizada por la antropología y la sociología como una institución articulada con la sociedad, ligada a la conservación de la vida y a la socialización de nuevas generaciones. Desde esta perspectiva, la familia se convierte en agente fundamental de la transformación de valores y conductas aceptadas por la sociedad como deseables, además de ser la base del desarrollo emocional debido a que entre los integrantes de la familia se desarrollan estrechos lazos afectivos basados en obligaciones y sentimientos de pertenencia (Horwitz, 1986: 59-74). En ese sentido, es importante dar cuenta de la familia y del contexto socioeconómico y cultural que la rodea, con la finalidad de identificar cómo influye ella en el desarrollo de los diferentes comportamientos alimentarios que puedan beneficiar o afectar la salud de los escolares.

La situación de precariedad económica, así como la violencia social y el desplazamiento por los que atraviesa el país, han deteriorado las condiciones alimentarias de las familias de los sectores más pobres. Esta situación ha incidido de manera negativa en las posibilidades de empleo de los padres, en la educación de los niños y en su estado nutricional. Aunque varias familias que participaron en este estudio comparten en general las condiciones de pobreza y dificultades económicas, se encontraron algunas diferencias en el estado nutricional de sus niños que están relacionadas con la conformación familiar y las condiciones de empleo.

Las familias de tipo nuclear compuestas por el padre, la madre y los hijos comparten la vivienda independiente de otros familiares, como lo muestra la tendencia actual; tienen entre dos y cuatro hijos, rompiendo así con el esquema tradicional antioqueño caracterizado por familias numerosas. En estas familias se encontró marcada división de roles que evidencia algunos vestigios de la estructura tradicional patriarcal en donde el hombre asume en su totalidad la responsabilidad económica (Gutiérrez, 2000: 22-25). El padre cumple con su función de proveedor y la madre con su labor reproductiva doméstica; ésta, además, tiene la responsabilidad de la maternidad, crianza, preparación, distribución de los alimentos y limpieza: “Mi esposo es el que va y compra, porque él tiene la tradición que los hombres son los que compran y las mujeres no. Como él es el que maneja la plata, ¿usted cree que él me va a decir: tenga y vaya compre? De pronto yo me la gasto, pensará él” (MD3).²

2 La naturaleza de los testimonios que a continuación se ofrecen se indica con los siguientes códigos: ND, niño con riesgo nutricional; NN, niño con adecuado estado nutricional; NO, niño con exceso de peso; MD, madre de un escolar con riesgo nutricional; MN, madre de un escolar con adecuado estado nutricional; MO, madre de un escolar con exceso de peso; GPD, grupo de maestros que abordaron las percepciones frente a la alimentación y nutrición de los niños con riesgo nutricional; GPN, grupo de maestros que abordaron las percepciones frente a la alimen-

La presencia constante de un padre responsable, con un trabajo estable, facilita y mejora las condiciones de alimentación de la familia, debido a que la disponibilidad de ingresos permite la compra de alimentos más variada en cantidad y calidad. Esta situación se hace evidente en los niños con estado nutricional adecuado o con exceso de peso: “Nosotros creemos darle una buena alimentación a pesar de la pobreza: lo que son frijoles, las lentejas, los garbanzos, eso al niño no le falta; lechita, el queso cuando se puede también. Yo creo que le estamos dando buena alimentación” (MN2).

Cuando el trabajo es inestable o está mal remunerado, aunque el padre esté presente, la capacidad de compra o el acceso a los alimentos se ve limitada. La situación alimentaria se vuelve más crítica cuando los padres han perdido su empleo: “Mi papá trabaja, él reparte bolis en el carrito. Hay días que le va bien y otros días más o menos” (ND3).

La mayoría de los padres no tienen trabajo: “¿qué disponibilidad de alimentos va a haber?” (GPD).

Entre las familias estudiadas también se presentaron las familias incompletas, predominando aquellas de madres solas con sus hijos (sobre esto véase Gutiérrez, 2000: 22-25). La ausencia del padre se debe en la mayoría de los casos a abandono, muerte u otras situaciones temporales (p. ej., estar en prisión) que, además de que sumen a la mujer y a los niños en malas condiciones psicoafectivas, inciden negativamente en su situación económica y alimentaria: “Hace dos meses falleció mi esposo y entonces debido a eso nosotros estamos últimamente mal” (MN3).

La falta de un padre proveedor hace que la mujer se vincule a la vida productiva. Esta madre es objeto de discriminación por su condición social, educativa y sexual, lo que dificulta su acceso a un empleo estable y bien remunerado y la obliga a conformarse con trabajos informales o temporales que le demandan la mayor parte de su tiempo y le generan muy pocos ingresos. La madre que se dedica a las ventas callejeras no tiene horarios, pues debe permanecer fuera de su casa hasta que logre conseguir el sustento diario de sus hijos. Esta situación la viven algunos niños con adecuado estado nutricional, cuyo padre está ausente temporalmente o ha muerto, pero, en su mayoría, este tipo de conformación familiar y de condición económica la sufren los niños que presentan mayor riesgo nutricional: “Más o menos mil quinientos pesos... No es mucho lo que gano [vendiendo ropa interior]... son baratas; pero no todas las veces le va a uno bien. Fuera de eso, de lo que gano tengo que recoger para la luz y el agua” (MN11).

De otro lado, la condición de precariedad económica por la que pasan estas madres cabeza de familia por razones de viudez, abandono o madresolterismo, en

tación y nutrición de los niños con adecuado estado nutricional; GPO, grupo de maestros que abordaron las percepciones frente a la alimentación y nutrición de los niños con exceso de peso. TE, persona encargada de la tienda escolar.

muchos casos las ha llevado a introducir a sus hijos en edad escolar al mercado laboral, y estos niños deben asumir trabajos mal remunerados como las ventas callejeras para contribuir a la compra de alimentos: “Este niño se gana cinco o seis mil pesos vendiendo cosas por ahí, y no sirve sino para aportar para la comida. Yo digo que la disponibilidad de alimentos es muy regular, muy poca, casi nada” (GPD).

Algunos de estos niños tienen que realizar trabajos pesados o recurren a la mendicidad, lo que supera lo esperado para su edad y afecta su integridad física y psicológica: “Imagínese que él trabaja, y venía con las manitos peladas, y miren: le dio eso por ir andando buscando plata para poder comer todos en la casa” (GPD).

Las características de ocupación del proveedor económico (padre o madre o en muchos casos los niños) se han convertido en uno de los indicadores de las condiciones económicas de la familia y en un fuerte elemento que incide en la calidad de la dieta y en el estado nutricional de los niños. Además, según la conformación familiar, es un elemento que ayuda a mitigar los problemas alimentarios o los ahonda. De esta manera, la situación económica altera los patrones de consumo tanto de los niños como de los adultos. En las familias con mejor poder adquisitivo, hay más variedad y frecuencia en el consumo de alimentos proteicos, carnes frías y huevo, además de pastas, arroz, arepa, panela, y, en algunos casos, verduras; estos alimentos son de consumo habitual de los niños principalmente con exceso de peso y con adecuado estado nutricional: “En la casa se come de todo un poquito, no faltan las sopas de todo, de guineo, de espinaca, de auyama, de pastas, de todo. La leche también se consume, una bolsita diaria” (MO7).

En el caso de los niños cuyos padres —o sólo la madre— tienen ingresos bajos o no tienen empleo, los patrones de consumo se ven alterados de forma negativa: las familias tienden a comer menos, con menos variedad y frecuencia alimentos proteicos, como la carne y los huevos, que son reemplazados por las carnes con alto contenido de grasa y menor calidad nutricional o son sustituidos por carbohidratos, por ser más baratos, producir saciedad y aportar energía. Los alimentos a los que pueden acceder estas familias deben “rendir”, ser ricos (tener aceptación), ser baratos y, sobre todo, deben “llenar” (Cattáneo, 2002: 222-231): “Hay niños que decían que les daban arepa con gorditos, el desayuno era peladito o con arrocito” (GPD).

En las familias con mayor disponibilidad económica se observó que la compra se hace más abundante y espaciada, cada 8 ó 15 días, a diferencia de las familias con ingresos bajos donde la compra se hace diariamente pero en menor cantidad: “En mi casa siempre hay comida porque mi mamá merca y merca para 15 días” (NO2). “Pues nosotros, con el trabajo que él tiene, no mercamos sino que compramos el diario todos los días; cuando hay oportunidad se merca, pero de vez en cuando” (MN10).

En cuanto a lo relacionado con la distribución alimentaria en el hogar y el número de comidas, se encontró que los niños con mayor disponibilidad económica consumen tres comidas al día que complementan con el refrigerio escolar. Es importante destacar que los alimentos ingeridos por estos niños tienen un buen aporte

energético. En el desayuno, los niños que presentaban adecuado estado nutricional o exceso de peso referían el consumo de arepa, quesito, sándwich, huevo, salchicha, papa, fritos, chocolate o café; y, en el almuerzo y comida, sopas, carne frita, arroz, lentejas, huevos y frijoles.

En el caso de las familias con baja disponibilidad de alimentos se encuentra que los escolares pueden consumir tres comidas en el día, pero con un consumo limitado de alimentos y preparaciones, así como también en calidad nutricional. En el desayuno consumen arepa y aguapanela, aunque, en estas familias, algunas veces se tiene que sacrificar el desayuno para poder comer el almuerzo o la comida. Es importante resaltar la influencia del desayuno en la función cognoscitiva de los niños: metabólicamente, no desayunar en un periodo de más de doce horas implica que el organismo no cuenta con el aporte de proteínas y aminoácidos necesarios para la síntesis de neurotransmisores y para el funcionamiento cerebral (Márquez et al., 2001: 57-63). El almuerzo de estos niños también es precario y en muchos casos consiste en una sopa o en un plato de lentejas.

“Vea: para serle sincera, muchas veces no hay desayuno en la casa. En el almuerzo casi siempre yo hago la forma de que haya, pero por ejemplo el desayuno, que implica un paquete de arepas, pan o tostadas, a veces no tengo con qué comprarlo de verdad” (MN11).
 “Al almuerzo escasamente les doy la sopa, porque ya por la noche me voy, me rebusco en la tienda a ver si me fían un pancito o una bolsa de leche, y así. O darles arepa con quesito” (MN3).

Otro elemento que interviene en la nutrición de los miembros del hogar es la distribución. La mujer, en su rol doméstico, ha sido la encargada de manejar y distribuir los alimentos en el hogar, con lo que ella cumple un papel fundamental en la nutrición familiar. En las familias con buena disponibilidad económica, la distribución alimentaria no es tan restringida: “Las mamás mantienen el surtido de parva, cositas en la nevera y a veces mucha carne fría” (GPO).

En las familias con poca disponibilidad de ingresos, las provisiones alimentarias deben durar para asegurar un constante consumo aunque precario en cantidad y calidad: “Si les dieron treinta papitas, esas treinta papitas deben durar una semana” (GPD).

La formación de hábitos alimentarios

Las interacciones del niño con su medio ambiente, y en especial con el encargado de su cuidado —la madre o quien hace sus veces—, cobran particular importancia en los primeros años de vida. Las características de este vínculo afectivo pueden favorecer o afectar negativamente en la formación de gustos y rechazos.

Los gustos y preferencias alimentarias

En este proceso de aprendizaje e introyección de hábitos alimentarios es muy importante el rol materno en la forma como el niño comienza a generar la aceptación

a un alimento o el rechazo, si bien es cierto que en la elección alimentaria existen determinantes biológicos o predisposiciones genéticas como la preferencia innata por los sabores dulces y la aversión por los sabores amargos (Rozin, 1995: 87-89); como quiera que sea, la gran mayoría de las preferencias y rechazos son aprendidos en el proceso de crianza.

En general, al preguntar a los niños que participaron en este estudio cuáles eran los alimentos que preferían, ellos hicieron referencia a alimentos que comúnmente no consumen en sus casas, como hamburguesa, perro caliente, jamón, dulces, alimentos de paquete, gaseosa, empanadas, papitas, torta, galletas, helados, parva, pizza y pollo apanado. En particular, los niños con mayor disponibilidad económica y tendencia a la obesidad preferían estos alimentos, promovidos ampliamente por la publicidad. Se destaca el gusto que tienen todos los niños por los alimentos fritos —aunque es más notorio en los niños con exceso de peso y estado nutricional adecuado—, así como también por los dulces, helados, paletas, bolis y ponche que adquieren en la tienda de la escuela o en sus alrededores: “Les encantan las cosas fritas, fritos es lo que más les gusta; en mi casa se preparan cosas fritas. Les encantan las arepas fritas” (MO3).

Los niños con riesgo nutricional no manifestaron diferencias en los gustos por alimentos como perros, arroz chino, cereales de arroz tostado y chocolate, pero los consideraban un lujo debido a que sus padres no pueden comprárselos:

¿De dónde me saco yo la carnita pulpita todos los días? ¿Pa' hacer el sudaíto todos los días?
Ah, que arroz chino, que mondongo... ¿de dónde consigo yo la carne para el mondongo?
Y entonces eso que lleva el callo, eso lleva carne picada, entonces ya tiene uno que gastar dos cosas de una sola vez, la carne, el callo y las papas. ¡Y eso sí se lo come uno, pero por ahí cada año! (MD10).

También se incluyen dentro de las preferencias los alimentos que la madre prepara en la casa y que hacen parte de la tradición alimentaria antioqueña: el quesito, el chocolate, la mazamorra con bocadillo, el fríjol con arroz, fritos, arepas, vísceras y carnes frías. Esto puede deberse a la exposición que facilita a los niños el consumo de alimentos disponibles en el hogar y preparados en el estilo tradicional: tanto así que la sola exposición puede dar cuenta de buena parte de la adquisición del gusto por la cocina nativa (Rozin, 1995: 87-89). En el caso de los niños con exceso de peso, esta tendencia es más notoria debido a su preferencia por todos los alimentos.

Los rechazos alimentarios

Los alimentos más notoriamente rechazados por los niños son las verduras, carnes, sopas y condimentos como la cebolla, además de los frijoles y el queso. Son muchas las motivaciones que llevan a producir rechazo sobre determinados alimentos, y entre ellos están los factores sensoriales como el sabor, el olor y la apariencia: “Cuando uno mastica la cebolla de huevo, la cebolla de rama, el cilantro, el repollo... eso se le

queda pegado a uno en los dientes, y cuando uno se cepilla, de todas maneras traga de eso al tomar agua; entonces eso le sabe a uno muy maluco” (NO).

Por el sabor, los niños principalmente mostraron un fuerte rechazo a la cebolla de huevo y de rama, la yuca y la carne, y por el olor al quesito y queso. También manifestaron rechazo por algunas preparaciones como la sopa —especialmente de guineo—, por el frijol y por algunas verduras, tanto mezcladas como solas. Estos rechazos se presentaron en todos los niños pero principalmente en los que tenían exceso de peso y adecuado estado nutricional. Otra de las motivaciones que lleva a los escolares a rechazar alimentos como la mantequilla o la leche son las ganas de vomitar o las alergias que les producen, como en el caso de la leche: “Nunca he probado la margarina, porque no me gusta” (NO). “Yo me quedo verraco porque les cae mal la leche. Niños [hay] que no se pueden tomar la leche porque les aparecen ronchas en el cuerpo, y son muchos” (GPD).

Fuera de estos factores sensoriales, existen otros como forzar al niño para que consuma un determinado alimento aunque no sea de su agrado. El deber de la madre frente a la nutrición de los niños genera tensiones que pueden llevar a una aversión o rechazo: “Los frijoles se los come obligado, se los obligo comer porque sólo los hago una vez a la semana” (MO3).

Aunque en los niños con riesgo nutricional se presentan rechazos en la mayor parte de los casos, la dificultad para acceder al alimento hace que la necesidad de alimentarse prime frente al gusto: “Ellos todo se lo comen” (MD, 1, 6, 7).

Además de generar en los niños aceptación y rechazo por algunos alimentos, el vínculo con el cuidador puede favorecer comportamientos alimentarios que se traducen en una ingesta sin normas claras, desordenada y abundante. Así, el excesivo cuidado e insistencia por parte de la madre para que los niños consuman los alimentos preparados en casa, la gran valoración cultural que tiene la comida y cierto sentimiento de culpa generado por condiciones de carencia vividas en la infancia por la madre, por el padre o por ambos, pueden provocar demasiada flexibilidad en el comportamiento alimentario de los niños, afectando su salud. Las madres de los niños con exceso de peso y adecuado estado nutricional fueron las que más refirieron aspectos relacionados con los hábitos y las conductas alimentarias de sus hijos en este sentido:

Me da risa, porque él se levanta y desayuna, [y] si a las diez de la mañana le da hambre, saca algo de la nevera, ya sea parva o una fruta; almuerza, y si le dio hambre más tarde volvió y comió, o sea, prácticamente, seis comidas al día. Porque él come, yo le doy las comidas, y si a él luego le dio hambre, volvió y comió, o sea... Ya me cansé de pelear con él para que no coma tanto (MO1).

Los maestros y madres resaltan que estos niños comen mucho pero que los nutrientes no son adecuados, y que no hay por ello una nutrición balanceada: “Comen exageradamente, comen a deshoras, no hay control sobre el tipo de alimentos y todo el tiempo están con ansiedad de comer. La alimentación es un desorden total, destapan

la olla, pican y pican, desayunan todo lo que le puedan dar, son desorganizados” (GPO). “En cambio ella (niña) le dice a uno: ¿me da una arepa?, y después le dice: ¿me da un pan?, ¿me da una galleta?, ¿me da papitas?... que deme un bombón... Pues, es exagerada” (MO7).

Mientras tanto, los niños con riesgo en su estado nutricional, abocados a un bajo consumo de alimentos que los lleva a experimentar estados de ansiedad, optan por mitigar todo efecto acostándose más temprano o realizando actividades lúdicas.

En esta indagación se halló cómo el cuidador es determinante para que los niños puedan acceder a la alimentación. Esta función debe estar preferiblemente en manos de la madre, aunque ella a veces propicie comportamientos que no tienen los mejores efectos en la nutrición de sus hijos. En el caso de que el cuidador no sea un adulto sino un niño, los riesgos de desnutrición son mayores tanto para él como para sus hermanos más pequeños. La falta de higiene, de manejo de horarios, las condiciones de cocción de los alimentos, las cantidades y el afecto inciden negativamente en la salud de los niños. En las familias entrevistadas algunas madres, por razones de trabajo, dejan la función nutricional a miembros menores de la familia que no están ni física, ni psicológicamente preparados para cumplir dicha función: “Los morenitos que yo tengo aquí, ¿qué pasa con ellos? Que la mamá se va a trabajar y los deja con la niña de once años, dizque para que les haga la comida. A veces que está de buen genio les hace; si no, los deja comiendo hambre” (GPD).

Sin embargo, el fortalecimiento de redes sociales permite afrontar los problemas de cuidado alrededor de la alimentación de los niños que son dejados con sus hermanos menores: “Entonces la vecina les da la vueltecita, la señora les puede ayudar en algo [a los niños que cuidan otros niños]” (GPD).

En algunos casos, el descuido de la madre afecta las condiciones nutricionales de los niños: “Por comodidad les dan un arroz. Y por no lavar la licuadora no les dan jugo” (GPD).

Otros niños no comen porque la mamá no está a su cuidado y ellos deben prepararse sus propios alimentos: “Se iba desde la cinco y media de la mañana y llegaba a las diez y media de la noche, y al niño le tocaba hacer y, tal vez por pereza, él se venía sin desayunar, y era caído en el pupitre, como con ese cansancio...” (GPD).

El clima familiar del escolar

Las buenas condiciones ambientales y de cuidado permiten que los niños se sientan mejor alimentados. Los niños con exceso de peso y estado nutricional adecuado parecen tener mejor condición afectiva en su entorno y mayor acompañamiento de la madre en todo su proceso de formación: “En mi casa no se oyen discusiones o malas expresiones en ningún momento” (MO4).

“Nosotros conversamos mucho, porque a mí me toca ayudarlo con las tareas; hay veces que me ofusca, porque él es el ofuscado, dice que ‘eso no es así’, que

‘usted no sabe nada mamita’. Yo dejo que se le pase la pataleta, y ya cuando se le pasa le digo: ‘venga pues estudiemos’” (MN2).

En los niños con riesgo nutricional, el ambiente familiar es de permanente conflicto: “Yo he escuchado que mi papá era tomando trago. Una vez le quemó la ropa a mi mamá. [...] Él peleaba con mi mamá” (ND8).

Parejas que viven en constantes peleas, padres que han muerto, que están presos o que han abandonado su familia, madres que no desearon sus hijos: muchas de estas circunstancias afectan el desarrollo óptimo e inciden en el comportamiento de los niños: “¿Usted por qué no se va a trabajar a un circo?... Hay veces que me desespera, hay veces amanezco con el genio y me va dando como una rabia, porque él es payaseando: hace una cosa, hace la otra y me da como una rabia...” (MD3).

Asimismo, las expresiones de afecto son precarias entre padres e hijos. El contacto físico o las palabras cariñosas no son frecuentes como expresión de afecto: “Mi mamá no es que sea brava sino que mi mamá jode mucho, pues mi mamá se mantiene jodiendo a la gente; cuando ella está muy brava, ella empieza a alegar y al ratico empieza a mimar y a decirle cosas a uno” (ND3).

De igual manera sobresalen las relaciones y conflictos entre los hermanos, aspecto que hace parte de la cotidianidad familiar, en especial en algunas edades. En ocasiones, los desacuerdos entre los hermanos se convierten en una dificultad familiar: “Me aterra que estén peleando. Entonces, pues, yo les pego mucho, porque yo considero que yo soy muy pegona y procuro hacer la forma de no castigarlos, porque les doy muy duro” (MD11).

La mayoría de estas madres enfrentan la situación de hambre con violencia y golpes hacia sus hijos:

La mamá de este niño me contaba que le tiró con la escoba y que le dio tres palazos. Primero [...] le dio tres palazos y él se saltó por el muro, y [luego] le dio con un alambre. Ella me dijo que le había pegado porque se estaba comiendo todo el mercado: él tenía mucha hambre y se comía todo. Entonces era tanto el hambre que él llegaba a comer y la mamá no quería que él le acabara con lo poquito que había (GPD).

Algunas madres y niños del grupo de riesgo nutricional manifestaron que el consumo de licor por parte del padre era la causa para no llevar al hogar los alimentos, aspecto que genera sentimiento de rabia y de impotencia en los escolares: “‘No hay comida porque él se gastó la plata’, les digo yo a ellos, [a los niños]. Al esposo mío le gusta mucho tomar” (MD3).

Con quién come y dónde come el escolar

Comer juntos estrecha los lazos familiares. El momento de comer debe convertirse en punto de encuentro, esparcimiento y diálogo, además de ser un espacio de aprendizaje y socialización de normas y hábitos alimentarios. Los niños relatan que a la hora de consumir los alimentos están en compañía de sus hermanos más pequeños, sus

madres y, en algunos casos, por el trabajo de las madres, los niños están al cuidado de las abuelas. Se encontró que los niños de madres que trabajan frecuentemente comen solos. En las horas de la noche, a la hora de comer, al terminar los diferentes miembros de la familia las actividades del día, hay mayor facilidad para el encuentro familiar. Las madres reconocen la importancia de este momento para construir lazos de unión familiar: “Nos sentamos todos juntos mis hermanos y yo a comer; mi mamá nunca está con nosotros, ni los sábados, ni los domingos” (ND1).

“[Comer en familia] es muy bueno: qué pereza uno servir y que el uno llega más tarde y el otro más temprano... o sea que se esclaviza uno mucho, a toda hora lavando platos o en la cocina, pendiente, calentando... que se enfrió tal cosa... entonces va a estar maluca la comida y yo más cansada” (MN10).

Para inculcar buenos hábitos alimentarios no hay nada mejor que comer en familia. Los niños que comen con sus padres adquieren hábitos alimentarios más saludables que los que no practican esta costumbre. Las familias con mejores hábitos alimentarios no son las de los padres controladores sino aquellas en las que éstos comparten la comida en la mesa, lo que da a los hijos la idea de que en ese espacio tienen cosas más saludables para elegir y comer.

Otro aspecto por el que se indagó es el lugar para comer: se encontró que la mayoría de los niños que participaron en este estudio consumen sus alimentos viendo televisión, y que algunas de las madres no se preocupan por esta conducta: “Sentados viendo televisión... por lo general todos nos sentamos en las camas. Pegamos para la pieza donde está el televisor, entonces ya todos nos acomodamos, cada uno busca su silla, los dos chiquitos se sientan en el suelo... pero todos nos buscamos el uno al otro” (MD11).

En las familias con mayor número de necesidades básicas insatisfechas, que fueron precisamente las de los niños con deterioro en su estado nutricional, no se da mucha importancia al lugar donde se come, debido a que muchas de estas familias sólo disponen de un espacio único que cumple funciones de dormitorio, cocina, baño, comedor y lugar de descanso y recreo: “¿Sabe cómo come él? Patas p’arriba, acostado, no se sienta ni a comer... ¡Párese de ahí por Dios que me va a chorrear los tendidos!” (MD10). “Comemos en el piso porque no hay comedor” (ND1).

Las redes de apoyo y sus aportes a la alimentación y nutrición del escolar

De los diferentes tipos de familia que se encuentran entre los escolares es notorio que la familia extensa ayuda a mitigar las dificultades económicas. Esta familia, compuesta por núcleos familiares completos o no, además de abuelos, tíos, suegros y otros parientes, conforma redes de apoyo que contribuyen a cubrir las necesidades básicas de vestido, educación, salud y alimento. La familia extensa, en este caso, cuenta con más miembros generadores de ingresos que pueden ayudar en las dificultades económicas: “[En caso de que falte la comida] lo mando donde la abuela” (MN5).

En las familias incompletas donde se presenta el madresolterismo, en algunos casos la abuela, el abuelo o el sustituto paterno se encarga del mantenimiento económico y de dar afecto a los niños, que por razones de abandono y trabajo de la madre se ven carentes de éste, lo que influye negativamente sus comportamientos alimentarios: “La suegra es jubilada y entonces ella nos colabora a nosotros. [Mi] esposo hace dos meses que falleció y entonces debido a esos nosotros estamos mal” (MN3). “El señor que vive con mi mamá es muy querido [...] Él trabaja en una arepería; cuando no tenemos nada qué comer, vamos y él nos da arepas” (ND6). “Mi papá dejó a mi mamá cuando estaba embarazada de mí. Entonces él dejó a mi mamá y se fue con otra mujer, [y] entonces mi primo me cuidaba y a mí me gusta decirle papá. Él nos da plata para la comida” (NO2).

Las madres solteras y sus hijos, por las precarias condiciones económicas, siguen viviendo en la casa de sus padres (o de la abuela, en el caso de algunas madres) o en la de los padres del esposo o compañero, o en la de sus hermanos. Estas familias se caracterizan por tener lazos de consanguinidad, lo que las convierte en una proyección del parentesco con estrechas relaciones de solidaridad (Gutiérrez, 2000: 22-25).

Además de la familia extensa existen otras redes de apoyo: los vecinos o amigos que ayudan al abastecimiento alimentario en caso de dificultades económicas. Estas redes de apoyo se han vuelto muy importantes para las madres solteras, pues en muchos casos se sienten más inclinadas a pedir ayuda fuera de su casa que a su familia debido a que piensan que ellas y sus hijos son una carga muy pesada para sus padres o familiares: “Yo le digo a una amiga mía: ‘vea, hágame el favor, ¿usted tiene una sopita para que me regale para los chiquitos y me colabore?’” (MN3).

Dentro de esas redes sociales de ayuda a la familia se encuentra la escuela, que, en la mayoría de los casos, es apreciada como lugar no sólo de aprendizaje de nuevos conocimientos sino también de seguridad frente al contexto barrial violento, y de seguridad alimentaria a través de los comedores escolares. Esto permite mitigar en alguna medida los problemas alimentarios que se generan por la pérdida de la capacidad adquisitiva debido a los bajos ingresos o al desempleo. Algunas de estas familias suplen en parte las deficiencias alimentarias o el hambre de sus hijos por medio del programa de refrigerio:

...pero no sólo un niño, sino la mayoría de los del grado, que yo me he dado cuenta; y vea: nosotros, que más o menos estamos para repartir el refrigerio de dos y media en adelante... con decirle que era la una y media, y todos le preguntaban a uno: “Profe, ¿a qué horas va a repartir el refrigerio?”. Entonces, como conclusión, son niños que no han almorzado en la casa, niños [para los] que la alimentación en la casa es mala, que gracias a Dios la escuela les proporciona esas oportunidades (GPD).

Es así como el análisis de la alimentación desde lo cotidiano permite una aproximación a las condiciones económicas, sociales y culturales que rodean el acto alimentario. En las familias estudiadas, el desplazamiento, la violencia tanto externa

como interna, el abandono por parte de uno de los padres, el madresolterismo, el desempleo y subempleo, inciden en la calidad de vida de estas familias al limitar los ingresos que deben ser utilizados en la compra de alimentos, lo que tiene repercusiones en el cuidado y suministro de una dieta equilibrada que permita el desarrollo integral de sus hijos. Sin embargo, la existencia de redes de apoyo como la familia extensa, vecinos, amigos y la escuela se convierten en elementos importantes que permiten enfrentar situaciones de inseguridad alimentaria.

Conclusiones

En este proceso de investigación se partió de lo cotidiano como un modo de reproducción del orden social en el cual se regulan las relaciones de los sujetos, y que permite la generación de percepciones que contribuyen a la construcción colectiva de una realidad intergeneracional desde los hábitos, creencias y patrones de alimentación. La vida cotidiana hace referencia a los eventos conocidos y compartidos e implica algo más que acciones repetidas, pues son acciones con sentido. La vida cotidiana nace del modo de ver la realidad desde las relaciones entre los sujetos que conforman una sociedad; es en ella donde se define y regula lo que ha de ser referido como común, dándole un valor social a diferentes eventos como la alimentación (véase Canales, 2002).

Lo cotidiano implica relaciones del tipo sujeto-sociedad y sujeto-realidad que generan imágenes, valores, representaciones, percepciones y una reproducción del orden social en el que se define el sistema normativo y cultural que determina hábitos, costumbres y creencias. Así, cada acción, espacio y objeto, desde lo cotidiano, son siempre vivencias a las que el sujeto les asigna un significado de acuerdo con el código de su sociedad. La comida y la alimentación se convierten, así, en un referente marcado por la vida cotidiana de los individuos y colectivos.

La alimentación es una práctica cotidiana donde emergen grandes trazos de la vida social. En la cocina y en la mesa se registran los contactos entre las civilizaciones: el estado de la economía se traduce en las decisiones domésticas que restringen, ajustan o amplían el consumo, y las grandes y pequeñas celebraciones del ciclo festivo anual se plasman en los manteles. El sistema de estatus encuentra allí un modo de comunicar posiciones sociales, y el conjunto de hechos políticos, económicos, culturales y tecnológicos de la globalización —que intensifica el intercambio y la mutua dependencia de naciones y regiones a escala planetaria— se manifiesta proponiendo al paladar opciones gustativas desconocidas hasta entonces. En sentido amplio la alimentación, como un acto cotidiano, trata de un “conjunto de prácticas [...] culturalmente elaboradas y transmitidas desde una cultura determinada” (Canales, 2002 [en línea]). Este conjunto de prácticas corresponde al modo de comportarse del ser humano ante los alimentos, al seleccionarlos, prepararlos y consumirlos. El análisis de la conducta alimentaria incluye el examen de hábitos, creencias, costumbres y patrones de alimentación, los cuales están determinados, desde el lado cultural, por

normas sociales, y desde el lado psicológico por exigencias inconscientes. La cultura, con su tradición o historia colectiva, y el inconsciente, con su historia individual, forman un trasfondo desde el cual cobra sentido el “acto de comer”.

El inconsciente es una dimensión ineludible de tal conducta, que específicamente puede apreciarse en la relación afectiva del niño con la madre, la cual alcanza un nivel especial en los momentos relacionados con su nutrición. Ese “inconsciente” en el que se depositan las primeras experiencias alimentarias infantiles responde a un dinamismo real y profundo. Según J. Cruz,

El recién nacido percibe inconscientemente la existencia de un objeto infinitamente bueno del que se puede lograr el máximo bien, y ese objeto es el pecho materno. Desde la primera experiencia en la alimentación, el hecho de perder y recuperar el objeto querido (pecho) será fundamental en la vida emocional del niño y en la formación de sus hábitos alimentarios (Cruz, 1993: 13-14).

Así, la estructuración de los hábitos alimentarios infantiles no responde a un simple acto reflejo: éstos comienzan a tener significación a través de una estructura integrada de percepciones, imágenes, recuerdos, ideas, emociones y necesidades, y la respuesta que da el niño también implica sus necesidades, sus ideas, sus recuerdos y sus afectos. Entre los estímulos y la respuesta se intercala el ser orgánico con sus numerosas variables de orden fisiológico, psicológico y sociocultural. El alimento, desde esta perspectiva, se convierte en un material nutritivo apetecido por los deseos psicológicos individuales de los niños, capaz de satisfacer sus sentidos y apetito y de insertarse en sus costumbres y hábitos; costumbres y hábitos que la madre se encarga de transmitir a sus hijos a través de la cocina, pues ella cumple una función transformadora al darle sentido y valor al acto alimentario, disponiendo de lo que se come, cómo se come y cuándo se come, con lo que se convierte en un instrumento de sociabilidad al transmitir normas, códigos y representaciones con valor social y cultural. Por medio del acto alimentario, la madre también da sentido a lo cotidiano, de modo que la comida trasciende el hecho físico del alimento y se convierte en un lenguaje que permite expresar el cuidado, el amor y la responsabilidad para con todos los miembros de la familia (véase Cruz, 1993; Maya, 1998).

Así, la madre, desde el hecho alimentario, ejerce relaciones de protección y poder encaminadas a la búsqueda del bienestar principalmente de los niños. Sin embargo, a pesar del cuidado y protección que ella les prodiga, los niños se ven sometidos, por la agresiva publicidad que los rodea, a cambios en los hábitos alimentarios que pueden repercutir en su estado nutricional por ser el grupo más vulnerable (véase Pérula, 1998).

Abordar las percepciones frente a la alimentación y el estado nutricional de los escolares, en un medio con carencias y con un alto grado de violencia social, ha permitido conocer esta población desde sus condiciones de vida y desde las diferentes estrategias que han desarrollado para afrontar su condición alimentaria. Estas

estrategias de vida imponen una mirada al interior del ámbito familiar por ser éste la instancia mediadora entre el alimento y el estado nutricional de los niños.

En la familia se desarrollan las pautas culturales y los hábitos alimentarios que la madre socializa a través de la cocina, donde se recrean las identidades familiares y sociales, los roles y vínculos domésticos, el placer, el gusto y el rechazo por distintos alimentos. Los niños son innovadores de por sí y forman sus gustos y preferencias individuales, que van muy asociados a la formación de su personalidad, lo que hace que muchas veces el acto alimentario se convierta en algo impositivo: las mamás no pueden dar a los niños lo que les gusta sino lo que ellas piensan que es bueno, saludable, culturalmente aceptable y económicamente posible.

Tener acceso a alimentos en cantidad, variedad y frecuencia depende de los ingresos que genera un empleo estable, y si bien es verdad que éste es un factor determinante que incide en la dieta de la familia y de los escolares, no es suficiente para explicar sus condiciones nutricionales, pues en muchos casos las familias pobres encuentran en la conformación familiar, en las redes de apoyo social y en sus estrategias de vida una forma de minimizar su situación de precariedad económica y de marginalidad. Así, la familia de tipo patriarcal, que posibilita la complementariedad de los sexos (el padre proveedor y la madre dedicada al cuidado de sus hijos) y la existencia de redes parentales como la familia extensa y las redes de apoyo extrafamiliares —vecinos y amigos— desempeñan un papel fundamental en la alimentación de los niños, que se ve favorecida en un ambiente de protección y cuidado. Este trabajo, en su exploración, encontró que algunos niños que viven en las mismas circunstancias de precariedad tienen diferencias en su estado nutricional marcadas por el cuidado no sólo de la madre sino de la red familiar y de apoyo que velan por su bienestar.

Los hallazgos de este proyecto aportan elementos a la comprensión de la alimentación y nutrición de los escolares en el ámbito familiar y cotidiano, lo que contribuye al desarrollo de estrategias de intervención y educación en alimentación y nutrición contextualizadas que respondan no sólo a la necesidad social sino a la particularidad individual y colectiva de este grupo de población.

Bibliografía

- Ader, E. (1985). *Técnicas de investigación social*. Humanitas, Buenos Aires, Argentina.
- Bastidas, M. (1997). “Puericultura del niño en edad preescolar”. En: *El niño sano*. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia, pp. 327-359.
- Bonilla, E. y Rodríguez P. (1995). *La investigación en ciencias sociales. Métodos cuantitativos y cualitativos. Más allá del dilema de los métodos*. Facultad de Economía, Universidad de los Andes, Centro de Estudios de Desarrollo Económico, Bogotá, Colombia.
- Canales M. (2002). *Sociología de la vida cotidiana*. [En línea] <http://www.uchile.cl/facultades/cso-sociales/excerpta/canales.html>.
- Cattáneo, A. (2002). “Alimentación salud y pobreza: la intervención de un programa contra la desnutrición”. En: *Arch Argent Pediatric*, Vol. 100, No. 31, pp. 222-231.

- Caulon, A. (1995). *Etnometodología de la educación*. Paidós, Barcelona, España.
- Cruz, J. (1993). "Light & Heavy: antropología de la semántica alimentaria". En: *Anthropologica; Revista de Etnopsicología y Etnopsiquiatría*, Barcelona, No. 13-14, pp. 115-133.
- De la Cuesta, C. (2002). *Tomarse el amor en serio*. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
- Departamento Nacional de Planeación (1996). *Plan nacional de alimentación y nutrición 1996-2005*. Bogotá, Colombia.
- Gutiérrez, V. (2000). *La familia en perspectiva del año 2000: modalidades e influencias de los medios de comunicación*. Presencia Ltda., Medellín, Colombia.
- Hammersley, M. y Atkinson, P. (1994). *Etnografía. Métodos de Investigación*. Paidós, Barcelona, España.
- Horwitz, N. (1986). *Consideraciones sociológicas acerca de la relación entre familia y atención primaria de salud*. Salud Familiar, Corporación de promoción universitaria, Santiago de Chile, pp. 59-74.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2000). *Guías alimentarias para la población colombiana menor de dos años*. Ministerio de salud, Bogotá, Colombia.
- Márquez, A.; Sutil, R.; Rivas, Y.; Rincón, M.; Torres, M.; Yépez, R. y Portillo, Z. (2001). "Influencia del desayuno sobre la función cognoscitiva de escolares de una zona urbana de Valencia, Venezuela". En: *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, Vol. 51, No. 1, pp. 57-63.
- Martínez, R. y Betancur, M. (1993). *Conocimientos y creencias sobre alimentación en la población de la tercera edad del club de vida en el sector de Aranjuez en la ciudad de Medellín en 1993*. Informe de práctica. Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
- Maya, M. (1998). "El modelo alimentario en la zona rural de Medellín, Colombia". En: *Agroalimentaria*. Medellín, Colombia, No. 7, pp. 68-79.
- Morse, J. (2003). "Estilo de etnografía". En: *Asuntos críticos en los métodos de investigación cualitativa*. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia, pp. 187-214.
- _____ (1992). "Los métodos cualitativos, el estado del arte". En: *Revista Universidad de Guadalajara*. Guadalajara, México, Dossier investigación cualitativa en salud, pp. 31-39.
- Padua, J. (1987). *Técnicas de investigación aplicada a las ciencias sociales*. Fondo de cultura Económica, México.
- Pardo, G. y Cedeño, M. (1997). *El muestreo en pocas palabras*. McGraw-Hill, Bogotá, Colombia.
- Pérola, L. (1998). "Hábitos escolares de una zona básica de salud de Córdoba". En: *Rev. Especializada en salud pública*, Vol. 6, pp. 147-150.
- Restrepo, M. (2000a). "Factores condicionantes del estado nutricional". En: Restrepo, M. *Estado nutricional y crecimiento físico*. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia, pp.1-32.
- _____ (2000b). "El niño en edad escolar". En: *Estado nutricional y crecimiento físico*. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia, pp. 255-315.
- Restrepo, M. y Serrano, A. (1992). "Indicadores antropométricos en la evaluación del estado nutricional del niño menor de 5 años". En: Serrano, A. *Temas sobre alimentación del niño*. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia, pp. 301-328.
- Rodríguez, G.; Gil, F. y García, E. (1996). *El análisis en la secuencia de la investigación. Metodología de la investigación cualitativa*. Ediciones Aljibre, España, pp. 142-165.
- Rozin, P. (1995). "Perspectivas psicobiológicas sobre preferencias y aversiones alimentarias. Necesidades, gustos y costumbres". En: Contreras, J. *Alimentación y cultura*. Universidad de Barcelona, Barcelona, España, pp. 87-89.

- Taylor, S. y Bogdan, R. (1998). *Ir hacia la gente. Introducción a los métodos cualitativos de investigación, la búsqueda de los significados*. Paidós, Barcelona, España, pp. 15-19.
- Valles, S. (1997). *Diseños y estrategias metodológicas en los estudios cualitativos. Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional*. Síntesis, España.
- Velásquez, G. (1992). "Alimentación del niño en edad escolar". En: Serrano, A. *Temas sobre alimentación del niño*. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia, pp. 237-263.

Anexo

Guía de preguntas para escolares

- Número de comidas que el menor hace al día y dónde las consume.
- Causas por las que consume ese número de comidas.
- Con quién come el niño en su casa.
- En qué lugar de la casa se come.
- Cuál es la importancia que se le da al desayuno.
- ¿Desayuna el escolar en la casa?
- Comidas o alimentos que consume el menor fuera de la casa.
- Criterios para la selección de los alimentos preferidos y los alimentos rechazados.
 - Dinero que se lleva para la escuela y destinación de ese dinero.
 - Compra de alimentos al entrar o salir de la escuela.
 - Opinión frente al estado nutricional.
 - Sentimientos y descripción del hambre.
 - ¿Pasa algún día sin nada de alimentos (sin comer)?
 - ¿Ha faltado comida en la casa? ¿Por qué? (disponibilidad de alimentos en el hogar).
 - Opinión frente al consumo de alimentos en la escuela: tienda escolar, restaurante, ventas ambulantes, loncheras.
 - Opinión de los menores frente a tener hijos cuando sean grandes.
 - Qué desean ser cuando sean grandes.

Guía de preguntas para madres

- ¿Cómo es la alimentación del hijo?
- Número de comidas del día que tiene el hijo.
- Disponibilidad de alimentos en el hogar.
- Gustos y rechazos del hijo.
- Opinión del refrigerio escolar.
- Comportamiento del niño frente a la alimentación.
- Compra y preparación de alimentos en la casa.
- ¿Tiene en cuenta lo que al niño le gusta al preparar los alimentos?

- Momento de la comida en la casa: lugar, hora, quiénes comen, ambiente a la hora de comer, ambiente del hogar.
- Concepto de alimentación nutritiva.
- Opinión frente a aguantar hambre.
- Opinión frente al estado nutricional y de salud del hijo.
- Descripción del hijo en la actualidad.
- ¿Cómo imagina a su hijo en el futuro?

Guía de preguntas para profesores

- ¿Qué opina usted sobre el estado nutricional de estos niños?
- ¿Cómo cree usted que es la alimentación de estos niños en la casa y en la escuela?
 - Para estos niños, ¿cómo considera usted que debe ser una alimentación nutritiva y saludable?
 - ¿Cuántas comidas creen ustedes que consumen estos niños en el día?
 - ¿Cuál es la disponibilidad de alimentos en el hogar de estos niños y cuántas comidas cree que pueden hacerse en un día?
 - ¿Cuál es el comportamiento de estos niños frente a la alimentación?
 - ¿Cómo es el momento en que estos niños comparten el refrigerio escolar en el aula de clase?
 - ¿Hay niños que aguantan hambre? ¿Por qué?
 - ¿Cómo se siente usted cuando esto sucede (ver a sus alumnos con hambre)?
 - ¿Cómo cree usted que se sienten estos niños con hambre? (¿cómo describiría uno de estos niños con hambre?).
 - ¿Cómo es el comportamiento de las madres frente a la situación de hambre de sus hijos?
 - ¿Qué aspectos contribuyen a mejorar o disminuir la situación de hambre estos niños? (¿quién les ayuda o de qué manera calman el hambre?).
 - ¿Cómo cree usted que estos niños ven, sienten y perciben su cuerpo?
 - ¿Cómo ve usted el estado de salud de estos niños?
 - ¿Cómo es el rendimiento escolar de estos niños?
 - ¿Conoce usted de hábitos o costumbres particulares de estos niños frente a la alimentación que desencadenen o generen su estado nutricional actual? (hábitos, costumbres, comportamientos).
 - ¿Influye el ambiente familiar en la alimentación de estos niños?
 - ¿Cómo influye la publicidad en la alimentación de estos niños?
 - ¿El currículo de la escuela contribuye al desarrollo de hábitos de alimentación saludable? ¿Por qué?
 - ¿Cómo quisiera usted que fuera el estado nutricional de sus alumnos?
 - ¿Cómo se imagina a sus alumnos en el futuro?
 - ¿Cuál es su opinión sobre la tienda y sobre el refrigerio escolar?

- ¿Qué propuestas de enseñanza-aprendizaje haría usted para mejorar los hábitos de alimentación y el estado nutricional de los niños de la Escuela? (¿Qué podemos hacer desde el aula de clase?).