



UNIVERSIDAD DEL NORTE SANTO TOMAS DE  
AQUINO

FACULTAD DE CIENCIAS DE SALUD

Reconversión de Comedores

Comunitarios/Infantiles en Cocinas

Comunitarias, ración alimentaria y

comensalidad familiar en la cocina

"Las Luchadoras" en la Comuna de  
Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el

año 2014



Autor: Cortés Lilitiana Alejandra

Director: Dra. Graciela Cerutti

Asesor Metodológico: Lic. Sergio Mejail



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
**Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina "Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.**

Agradezco

A mi familia que me apoyo incondicionalmente en todos estos años, por guiarme y por ser soporte fundamental para mí,

A mi amigas que siempre están ahí para ayudarme y aconsejarme en todo

A dos de mis colegas por haber sido las que me guiaron en la producción y armado de este trabajo de investigación

A la Fundación Nuevas Raíces por haberme abierto las puertas para poder realizar mi trabajo en la cocina que está a cargo de ellos.

*"Estar preparado es importante, saber esperar lo es aún más,  
pero aprovechar el momento adecuado es la clave de la VIDA"*



## INDICE

	Pág.
1. Resumen-----	4
2. Introducción-----	5
3. Planteamiento del problema-----	7
4. Justificación-----	8
5. Antecedentes-----	9
6. Marco teórico-----	12
6.1 Comedor Social “Evolución histórica de los comedores sociales-- -----	13
6.2 Reconversión de Comedores Infantiles/Comunitarios-----	17
6.3 Rotafolio Alimentario-----	24
6.4 Comensalidad familiar-----	25
6.5 Cocina Las Luchadoras-----	27
6.6 Ración Alimentaria-----	29
6.7 Plan Alimentario-----	30
6.8 Macronutrientes-----	34
6.8.1 Hidratos de Carbono-----	34
6.8.2 Proteínas-----	37
6.8.3 Grasas -----	41
7. Materiales y métodos-----	47



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
**Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración  
alimentaria y comensalidad familiar en la cocina "Las Luchadoras, en la Comuna de  
Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.**

7.1	Tipo de estudio-----	47
7.2	Diseño de investigación-----	47
7.3	Hipótesis-----	48
7.4	Análisis de Hipótesis-----	48
7.5	Población-----	53
7.6	Técnicas y procedimientos para la recolección y análisis de datos--	53
8.	Resultados-----	54
9.	Comprobación de hipótesis-----	63
10.	Discusión y conclusión-----	67
11.	Propuestas-----	71
12.	Bibliografía-----	72
13.	Anexos-----	74



## **Resumen**

Considerados por mucho tiempo como la única alternativa ante la necesidad de asistencia alimentaria a nivel comunitario hoy, a partir de la mejora del escenario socio-económico por políticas de inclusión social, es que el proyecto de Reconversión de Comedores Infantiles en Cocinas Comunitarias se encuentra ante el desafío de proponer opciones que aborden la problemática alimentaria familiar desde una perspectiva de solidaridad y apoyo mutuo.

El presente trabajo de investigación, posee como objetivo principal estudiar la ración alimentaria, la comensalidad familiar y la aceptación del proyecto en la población en estudio frente a la implementación de las Cocinas Comunitarias. El mismo se realizó en el Barrio Santa Rita, localidad de Cruz Alta, Comuna de Colombres en la provincia de Tucumán. Allí se ubica la cocina llamada “Las Luchadoras”, a la cual asisten 14 mujeres representantes de las familias que son beneficiarias de la misma. El proyecto se encuentra subsidiado por la Dirección de Políticas Alimentarias del Ministerio de Desarrollo Social de la Provincia de Tucumán.

La población evaluada en este Trabajo mostró tener una aceptación del 100% con respecto al proyecto, sus implicancias y beneficios. El logro de la aplicación de la comensalidad familiar a partir de la implementación del mismo fue elevado (100%). Cuando se realizó el estudio nutricional de los platos que componen el menú de una semana que se sirve en el Comedor en estudio, éste demostró que no cumple con lo recomendado por las leyes de alimentación, no logra cubrir los macronutrientes necesarios en las cantidades mínimas y necesidades calóricas. Los menús servidos tampoco cumplen con las leyes de armonización alimentaria en el aspecto armónico.



## **Introducción**

La presencia de Comedores Infantiles/Comunitarios en la provincia, se relaciona con los periodos socio-económicos más críticos, como fueron el cierre de los ingenios como principal fuente laboral, la década del ´90 y la profunda crisis estallada en el 2001.

Si bien la asistencia brindada por los Comedores Infantiles, se justifica como respuesta emergente ante las mencionadas crisis, no se puede olvidar que en la mayoría de los casos se generan liderazgos poco democráticos y a nivel familiar se debilitan los roles paternos-maternos. (“10 Años de la convertibilidad en la seguridad alimentaria del área metropolitana bonaerense- Una visión desde la antropología alimentaria, Aguirre, P., 2010)

Considerados por mucho tiempo como la única alternativa ante la necesidad de asistencia alimentaria a nivel comunitario, hoy a partir de la mejora del escenario socio-económico por políticas de inclusión social, es que el proyecto de Reconversión de Comedores Infantiles en Cocinas Comunitarias se encuentra ante el desafío de proponer opciones que aborden la problemática alimentaria familiar desde una perspectiva de solidaridad y apoyo mutuo. (Proyecto “Reconversión de comedores infantiles/comunitarios en cocinas comunitarias”-Dirección de Políticas Alimentarias y SAETyDL- 2008).

Este proyecto está dirigido a lograr la reconversión de Comedores Infantiles/Comunitarios de la provincia en Cocinas Comunitarias orientándolas hacia otras formas de organización, favoreciendo la autogestión y afianzando el concepto de comensalidad familiar y la consolidación de vínculos.

La mesa reúne y contiene. Cuando se comparten desayunos, almuerzos, meriendas o cenas, la familia da identidad, sentido de pertenencia, proyección a futuro. La mesa en familia invita al diálogo, al encuentro. Es importante buscar un tiempo al acabar la jornada para



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
***Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina “Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.***

conversar de lo que cada uno ha hecho durante el día; en ella se comparte el alimento y se comunica la alegría de encontrarse con las personas queridas.

La familia es fuente de afecto, sostén y sentimiento de pertenencia. La mesa familiar funciona, además, como prevención de adicciones y de trastornos alimentarios, porque se sabe que los niños que hablan fluidamente con sus padres crean una conexión más estrecha con ellos y sortean mejor los retos propios de la niñez y adolescencia.

Es por ello que la mesa familiar contribuye a mejorar la calidad de la dieta y a generar hábitos sanos de alimentación. Cuando se come en familia, se digieren mejor los alimentos, se consume menos grasas e hidratos de carbono, más frutas y verduras y se recurre menos a las comidas rápidas, con lo que disminuye el riesgo de cualquier tipo de desorden alimenticio.

En la mesa familiar es donde los niños aprenden a comer y a probar distintos tipos de alimentos.

Así es que en este trabajo se estudiaron los aspectos relacionados con la ración alimentaria consumida, su valor nutricional y la comensalidad familiar que surge a partir de la implementación en la población beneficiaria del proyecto de Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, en la Cocina “Las Luchadoras”, Comuna Colombres, Cruz Alta, Tucumán.



## **Planteamiento del problema**

### **Objetivos**

#### **Objetivo General**

Estudiar la ración alimentaria, la comensalidad familiar y la aceptación del proyecto “Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias en la población que acude a la Cocina “Las Luchadoras” en la Localidad de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.

#### **Objetivos Específicos**

- Investigar la aceptación del proyecto de reconversión de comedores infantiles en cocinas comunitarias en la población de estudio.
- Indagar la comensalidad familiar con la implementación del proyecto de reconversión de comedores comunitarios/infantiles en cocinas comunitarias en la población de estudio.
- Analizar si la ración alimentaria brindada por el establecimiento es adecuada.

#### **Preguntas de Investigación**

- ¿Cómo es la aceptación del proyecto de reconversión de comedores comunitarios/infantiles en cocinas comunitarias en la población de estudio?
- ¿De qué manera se da la comensalidad familiar con la implementación del proyecto de cocinas comunitarias en la población de estudio?
- ¿La ración alimentaria brindada por el establecimiento es adecuada?



## **Justificación**

La selección del tema surge como inquietud frente a la aparición de un nuevo proyecto que se inserta en la población: las Cocinas Comunitarias.

La existencia ya establecida de comedores comunitarios/infantiles marca una etapa de la historia. Los mismos fueron considerados por mucho tiempo como la única alternativa frente a la necesidad de asistencia alimentaria a nivel comunitario, dejando de lado la calidad de los alimentos que se proporcionaban. De esta manera, frente a la mejora de la situación socio-económica, la inserción de las cocinas en la población promueve otras opciones que abordan la problemática alimentaria familiar desde otra perspectiva.

El hecho de comer en comedores y no en el hogar, hizo que las familias se desmembraran, perdiendo la posibilidad de compartir la mesa familiar o reduciéndola a una comida diaria.

Cabe destacar que la comensalidad es el espacio donde se transmiten valores y normas; donde se comparte mucho más que un plato de comida; por tanto, la implementación de la comensalidad trajo sus cambios. Al cambiar la mesa familiar por la de un comedor, el individuo come solo y pierde identidad como miembro de una familia.

Estudiar la influencia de la inserción del proyecto de reconversión es relevante desde el punto de vista nutricional. Como ya se dijo antes, el normal crecimiento del niño y de su familia no se fundamenta únicamente en la alimentación, sino en el conjunto que compone una mesa familiar. Es decir, en los lazos y vínculos que se generan y refuerzan y en los valores que se transmiten.



## **Antecedentes**

Entre los antecedentes científicos consultados para este Trabajo de Tesis se encuentran:

1- A nivel Provincial, Ale María Noelia en el año 2010, en el marco de su tesis de Licenciatura en Nutrición, en la Universidad de Santo Tomás de Aquino, evaluó el estado nutricional de niños que asisten a la Fundación Manos Abiertas de la Provincia de Tucumán. En el estudio se trabajó con 35 niños, de 5 meses a 14 años, que asistieron en el mes de Abril del año 2004 a la Fundación Manos Abiertas (San Miguel de Tucumán) para ser asistidos por encontrarse en situación de calle. Se realizó Evaluación del Estado Nutricional de los mismos por técnicas antropométricas y se relevó información de Frecuencia de Consumo Alimentario semanal a través de cuestionarios, relacionándose la Frecuencia de Consumo de alimentos protectores (leche, yogur, queso, carne y huevo) con el Estado Nutricional. Se realizó además un Análisis Nutricional de la ración que les ofreció la institución. De acuerdo a los resultados antropométricos, el estado Nutricional que predominó fue "Normal/Eutrófico", en el 51% de la población total (N=35). Los alimentos con mayor frecuencia de consumo en esta población fueron el pan, el aceite vegetal y la manteca. Estadísticamente no se encontró relación entre la frecuencia de consumo de alimentos protectores y el Estado Nutricional. El análisis Nutricional de la ración determinó que en la misma predomina el aporte de hidratos de carbono y proteínas, tomando como parámetro las recomendaciones actuales a nivel Nacional.

2-A nivel Nacional, Melisa Alabarcez, en el año 2011, en el marco de su tesis de Licenciatura en Nutrición, en la Universidad Abierta Interamericana(UAI), realizó un estudio del estado nutricional y alimentación de niños que asisten a comedores de escuelas públicas y privadas en la Provincia de Santa Fe. A partir del análisis del estado nutricional y de los



alimentos consumidos en el comedor escolar por alumnos de 11 y 12 años de edad, se observó el grado de sobrepeso, obesidad y desnutrición, siendo la última la de menor prevalencia en ambas instituciones. Teniendo en cuenta que las escuelas cuentan con comedores escolares, se determina que no difieren las calorías aportadas en lo menús de los distintos comedores, habiendo diferencias en el aporte de micronutrientes como hierro y calcio. Para determinar esto se realizó el análisis de los distintos tipos de menús que los escolares reciben en cada institución logrando así obtener el aporte calórico de cada plato. Se logró demostrar que no existen diferencias en el estado nutricional de los niños de las diferentes instituciones en relación a la alimentación que reciben.

3- A nivel nacional, además, Santarsiero, L., 2013, “Cuestiones de Sociología. Los Comedores Comunitarios como fenómeno social, político y alimentario en Argentina de los últimos treinta años: una guía práctica para su comprensión”, revista semestral, edición nº9, Universidad Nacional de La Plata (UNLP), Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (FaHCE), Departamento de Sociología. En este trabajo, se plantea que el análisis sobre los comedores comunitarios permite ahondar en un interrogante general sobre la relación entre las políticas asistenciales, las modalidades de intervención social y las formas de articulación con las organizaciones y sectores comunitarios y barriales en la definición de un campo específico: el de las acciones alimentarias. Agrega que, considerando el alimento brindado, en el estudio de los comedores se evidencia el sentido que estatalmente asumen la organización y la vinculación de la sociedad civil y el Estado en la alimentación de la población en condiciones de pobreza y vulnerabilidad. En este sentido, se entendió que se debe puntualizar y describir dos posibles escenarios en los que transitan cotidianamente. Un escenario instituido para los comedores desde las determinaciones sobre implementación y ejecución de políticas sociales asistenciales alimentarias desde ‘arriba’ y otro escenario entendido desde ‘abajo’, desde lo que se instituye en los espacios determinados por dinámicas barriales y



comunitarias en esas mismas intervenciones en el marco de la satisfacción de necesidades sociales alimentarias. Si los alimentos y el hecho de compartirlos en un determinado espacio, junto con los sentidos que encierran su distribución, su elaboración y la comensalidad de los mismos, denotan o expresan relaciones sociales, la perspectiva que orienta la visión de los comedores propuesta intentará arribar a la comprensión del alimento brindado dentro de esas estructuras, con la constatación de cambios en la emergencia de redes sociales, prestaciones, y demandas en contextos de pobreza y vulnerabilidad social a lo largo del tiempo.

4-A nivel internacional, J. Campos Díaz, C. Rodríguez Álvarez, M. Calvo Pacheco, M. P. Arévalo Morales, A. Sierra López y A. Arias Rodríguez, en el año 2010, realizaron un estudio en 52 comedores escolares, con una población de 8.411 comensales, con edades comprendidas entre 4 y 12 años, en la Isla de Tenerife, Archipiélago Canarias, España. Del total de colegios, 27 eran de gestión directa y 25 de gestión contratada. En cada uno de ellos se recogió un menú completo: primer plato, segundo plato y postre (en algunas ocasiones un lácteo, normalmente una pieza de fruta). Se valoró la ingesta y se observó que los hidratos de carbono representan un 54% de la energía total, los lípidos un 27% y las proteínas un 19%, llegando a la conclusión de que el aporte de energía del menú escolar es adecuado, el contenido porcentual de proteínas es algo elevado y de lípidos y carbohidratos están dentro de los límites. El contenido porcentual de ácidos grasos es adecuado, así como el colesterol y fibra. El aporte de vitaminas y minerales es apropiado, con excepción del yodo, zinc y hierro, vitaminas D, E y Riboflavina que son deficitarios, sobre todo para los niños de mayor edad.

5-A nivel internacional también, Fresh Choice Kitchens, Organización de Cocinas Comunitarias, 2009, en Vancouver, Canadá, se informa sobre un proyecto que nació bajo el nombre de Cocinas Comunitarias de Vancouver, a mediados de los años 90 con un grupo de personas que querían cocinar juntas para compartir conocimientos, costes y experiencias,



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
***Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina “Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.***

estrechando al mismo tiempo los lazos comunitarios. Esta razonable forma de mejorar la salud y la nutrición, apoyada por el Banco de Alimentos de Vancouver, ha tenido una gran expansión por todo el país y reúne en la actualidad una gran base de datos que recoge información útil en torno a la alimentación y cómo promover la salud a través de ella.

En estas cocinas comunitarias, además de enseñar a cocinar diversos tipos de alimentos, se informa a los participantes sobre cómo cocinar de forma sana utilizando productos locales. De esta manera se promueve una alimentación saludable al mismo tiempo que se revitaliza la economía local. En las cocinas se charla, se cocina, se intercambia información sobre tipos de alimentación para diversos grupos objetivo (diabéticos, vegetarianos, padres solteros, colegios, etc.) y se promueve el contacto directo entre consumidores y agricultores y productores de alimentos locales. Asimismo, la organización, actualmente, imparte talleres sobre cómo fundar una cocina comunitaria y colabora en la búsqueda de patrocinadores que inviertan en el proyecto.



## **Marco Teórico**

En este capítulo se va a abordar distintos temas. Entre ellos, los conceptos de comedores y comensalidad, su relación con las políticas sociales y la evolución de las mismas a través de los años en Argentina así como temas centrales desde el punto de vista de la alimentación y la nutrición.

### **Comedor social- “Evolución histórica de los comedores sociales”**

Vinocour y Halperin (2004) consideran que en respuesta a la situación hiperinflacionaria que afectó a Argentina entre 1989 y 1990 y durante la década del 90, surgieron espontáneamente comedores comunitarios y vecinales en las áreas peri-urbanas más carenciadas (denominadas “villas miserias”, asentamientos, zonas de “casas y terrenos tomados”). Estos servicios de alimentación estaban destinados a proporcionar una o dos comidas a los niños o a los ancianos de las áreas vecinas, lo que suponía una cobertura geográfica y poblacional muy reducida. Originalmente fueron el resultado de iniciativas comunitarias, aunque pasados los momentos iniciales recibieron el apoyo financiero y organizativo de los Estados provinciales y/o municipales.

Los Comedores Comunitarios surgen como demanda frente a las diferentes crisis socio-económicas. (Vinocour y Halperin “Pobreza y políticas sociales en Argentina de los años noventa, 2004).

La prestación de servicios alimentarios y de salud pública a los sectores vulnerables constituye una práctica históricamente generalizada en las políticas sociales de la Argentina. Esto responde a las fuertes expectativas culturales que tiene el país respecto a la alimentación, compartidas no solo por los sectores carenciados sino por el conjunto de la sociedad.



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
***Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina “Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.***

Un ejemplo de esta valoración fue la promulgación de una ley denominada “El hambre es más urgente”, impulsada por grandes movilizaciones de la sociedad civil y los medios masivos de comunicación.

Desde hace cincuenta años, los programas de reparto, complementación o suplementación alimentaria fueron implementados casi sin interrupciones por el Estado (Nacional, Provincial, Municipal) acompañado por la sociedad civil. La entrega directa de alimentos (comidas calientes, leche en polvo o fluida, alimentos secos o frescos entregados a familias, etc.) o de bonos para su adquisición a los grupos socio-demográficamente vulnerables fue un componente casi permanente de las políticas sociales, que procuró un efecto redistributivo indirecto a los sectores a los que se dirigió.

Como antecedentes de programas con cobertura social nacional, se establecieron el Programa Materno- Infantil que entrega leche en polvo a mujeres embarazadas, con niños en periodo de lactancia y menores de dos años en los centros de salud público y el Programa de Comedores Escolares, que ofrece desayunos, almuerzos y meriendas a niños de edad preescolar y escolar (menores de 14 años) dentro de las escuelas públicas, y que se desarrolla desde la década del 70. (Vinocour y Halperin “Pobreza y políticas sociales en Argentina de los años noventa, 2004).

Estos dos programas partieron de una concepción universalista de la cobertura, que se modificó en los últimos 20 años para privilegiar a las escuelas públicas o centros de salud de las áreas consideradas “con desventajas sociales”.

El Programa Alimentario Nacional (PAN), que se desarrolló entre 1984 y 1989 para atender la emergencia social producto del deterioro de los ingresos y condiciones de vida de numerosos sectores sociales como consecuencia de las políticas ejercidas durante los años de dictadura (1976-1983), representó un caso distinto. El programa consistía en la entrega de una caja de alimentos diseñada para cubrir un tercio de las necesidades



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
***Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina “Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.***

calóricas de una familia tipo, que era seleccionada de acuerdo al Censo Nacional de población de 1980, en donde se habían determinado las áreas socialmente carenciadas. La crisis hiperinflacionaria y política de 1989 marcó el fin del programa.

Ante el deterioro de los ingresos de importantes segmentos de la sociedad, surgieron, en algunas áreas geográficas con alta presencia de sectores pobres, acciones precarias y espontáneas autogeneradas por los vecinos y en algunos casos con la participación de ONG. Bajo el nombre de “ollas populares” o “comedores comunitarios”, estas acciones estaban destinadas a contener los apremios alimentarios más urgentes, pero tenían una cobertura y una capacidad de ofrecer alimentos muy limitados. En 1990 el gobierno nacional creó el Programa de Políticas Sociales Comunitarias (POSOCO), que sustituyó al PAN, y el Programa Social Nutricional (PROSONU), que integró los recursos del Programa de Comedores Escolares e Infantiles. En 1992, fueron transferidos a las provincias en conceptos de fondos coparticipativos y de impuestos recaudados por el Estado Nacional. La Ley que transfería estos fondos explicitaba que los mismos debían aplicarse específicamente a esos programas, lo cual no fue respetado estrictamente por todas las jurisdicciones provinciales.

En 1994 se le otorgó el rango de Ministerio a la Secretaria de Desarrollo Social y en 1995 se creó el “Plan Social”. Se estableció como prioritario un Programa Alimentario Nutricional Infantil (PRANI) de alcance nacional, que tuvo como objetivo mejorar las condiciones de vida de los niños pertenecientes a hogares socioeconómicos desfavorecidos. El Programa preveía el fortalecimiento de los comedores infantiles, promoviendo su transformación en centros de cuidado, mejorando la calidad de atención e incorporando actividades de apoyo al desarrollo.

En 1996 se estableció en el PRANI tres líneas de acción:

- 1) Alimentación y Nutrición,
- 2) Desarrollo Infantil



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
***Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina “Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.***

### 3) Movilización y Participación Social.

Sus destinatarios fueron niños entre 2 y 14 años, pertenecientes a hogares con Necesidades Básicas Insatisfechas (NBI), residentes en áreas urbanas y rurales con un mínimo del 30% de población con NBI en relación al total de área.

La prestación consistió en el envío periódico de módulos de alimentos a las provincias. Por su parte los comedores escolares e infantiles recibieron financiamiento de los gobiernos provinciales, municipales y, en algunos de los casos de las ONGs. La caja de alimentos que el PRANI llamó “modulo refuerzo”, contenía 9 alimentos no perecederos equivalentes a 1.250 calorías correspondientes a un cálculo nutricional destinado a satisfacer el 77% de las necesidades diarias de la población beneficiaria.

El componente de “Asistencia Técnica y Fortalecimiento Institucional” estuvo destinado a mejorar las capacidades de las áreas gubernamentales (provinciales y municipales), de contraparte en la programación y el seguimiento de los proyectos. El componente “Refuerzo de Dieta” consistió en un financiamiento complementario a los fondos de efectores de la red provincial durante un periodo determinado. Además se destinaron fondos para mejorar la infraestructura y equipamiento de los comedores escolares e infantiles.

La Dirección de Políticas Alimentarias y SAETyDL (Secretaría de Estado de articulación Territorial y Desarrollo Local) generaron el Proyecto de “Cocinas Comunitarias”, el cual se ejecuta a partir del año 2004, desde el Área de Comedores Infantiles como experiencia piloto, mediante un proceso de trabajo grupal y comunitario que contempla diferentes etapas y actividades necesarias para brindar asistencia alimentaria a través del sistema de viandas a grupos de familias en situación de vulnerabilidad social. (Proyecto “Reconversión de comedores infantiles/comunitarios en cocinas comunitarias”- Dirección de Políticas Alimentarias y SAETyDL-2008).



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
***Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina “Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.***

Esta experiencia innovadora se comenzó a implementar habiéndose detectado grupos de la comunidad con perfiles adecuados y líderes comunitarios con participación activa para desarrollar este tipo de iniciativa, contemplada dentro de las políticas alimentarias de la provincia, bajo la consigna “Volver a Casa”.

Este proyecto tiene desde un principio objetivos a cumplir:

- Cubrir carencias alimentarias de familias que posean sus necesidades básicas insatisfechas y que residan en zonas de riesgo social.
- Mantener y fortalecer los vínculos familiares recuperando la comensalidad en el hogar
- Generar y promover estrategias autosustentables estimulando la participación activa de los beneficiarios.
- Estimular la cooperación y la solidaridad entre los beneficiarios.
- Con el ahorro obtenido, mejorar la calidad de vida de las familias beneficiarias, con un proyecto familiar que apunte a este objetivo.

Este proyecto está dirigido a grupos de familias que se encuentren en situación de vulnerabilidad social que presenten graves carencias alimentarias y que manifiesten voluntad de trabajo grupal y deseos de superación. Una vez que la familia haya mejorado su situación, comprobado a través del correspondiente seguimiento efectuado por el Equipo Territorial, se le solicitará el Egreso de la familia para dar lugar a otra que se encuentre en condiciones de integrar la institución.

### **Reconversión de Comedores Infantiles/Comunitarios en Cocinas Comunitarias**

Este proyecto tiene como objetivos convocar Organizaciones No Gubernamentales, que actúen como organizaciones administradoras (O.A.S.) en la ejecución del proceso de reconversión de Comedores Infantiles/Comunitarios, orientar a los Comedores Infantiles/Comunitarios hacia otras formas de organización, favoreciendo la autogestión y



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
***Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina “Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.***

afianzando el concepto de comensalidad familiar y la consolidación de vínculos.(Proyecto “Reconversión de comedores infantiles/comunitarios en cocinas comunitarias”- Dirección de Políticas Alimentarias y SAETyDL-2008).

La presencia de Comedores Infantiles/Comunitarios en la Provincia se relaciona con los períodos socio-económicos más críticos, como fueron el cierre de los ingenios como principal fuente laboral, la década del ´90 y la profunda crisis estallada en el 2001.

Si bien la asistencia brindada por los Comedores Infantiles se justifica como respuesta emergente ante las mencionadas crisis, no podemos olvidar que en la mayoría de los casos se generan liderazgos poco democráticos y a nivel familiar se debilitan los roles paternos-maternos.

Considerados por mucho tiempo como la única alternativa ante la necesidad de asistencia alimentaria a nivel comunitario; hoy a partir de la mejora del escenario socio-económico por políticas de inclusión social el desafío es proponer opciones que aborden la problemática alimentaria familiar desde una perspectiva de solidaridad y apoyo mutuo.

El proyecto de Reconversión se desarrolla en una serie de etapas:

Etapas para la ejecución:

**A) Convocatoria:** Difusión a través de medios públicos (boletín oficial, radio y T.V.) de la convocatoria a Organizaciones No Gubernamentales de la Sociedad Civil interesadas en ser organizaciones administradoras del proyecto de Reconversión de Comedores Infantiles/Comunitarios. Las instituciones antes mencionadas se encuentran agrupadas en tres zonas predeterminadas.

**B) Resultado**

Las ONGs que cuenten con la documentación completa serán evaluadas y se dictaminará la asignación por zona. Una vez producida la designación se procederá a la firma de convenio entre las Organizaciones



con la Secretaría de Estado de Articulación Territorial y Desarrollo Local (SAET y DL).

### **C) Ejecución**

Una vez asignadas las ONGs a cada una de las zonas de intervención se procederá a implementar el proceso que el proyecto demanda.

#### Especificaciones para la intervención

El Proyecto está dirigido a lograr la reconversión de los Comedores Infantiles/Comunitarios de la Provincia. Las Organizaciones No Gubernamentales asignadas deberán contar o designar para tal fin, y como requisito determinante, personal técnico necesario para llevar a cabo las acciones del Proyecto.

Por tal motivo, cada ONG contará con: 2 (dos) Facilitadores de Gestión con experiencia acreditada en trabajo en territorio y coordinación de grupos de trabajo, 1(uno) Licenciado o Técnico en Nutrición con experiencia en trabajo comunitario y 11(once) técnicos (Trabajadores sociales, Psicólogos, Psicólogos Sociales o estudiantes del último año de las carreras mencionadas y que acrediten aptitudes para trabajo comunitario y dinámica grupal).

Cada uno de los técnicos tendrá bajo su responsabilidad en terreno cinco comedores infantiles o cuatro cocinas comunitarias, la tarea a realizar implica 15 horas semanales además de las reuniones de supervisión técnica con el área responsable del componente Comedores Infantiles y Cocinas Comunitarias. Para el trabajo de reconversión de Comedores Infantiles/Comunitarios, se designarán técnicos que tendrán cada uno bajo su responsabilidad 5 (cinco) comedores sobre los cuales intervenir, además de contar con un facilitador que podrá ser miembro o no de la ONG para cumplir funciones de monitoreo, control y apoyo en las intervenciones. Se designará un Licenciado o Técnico en nutrición a fin de complementar y fortalecer intervenciones que favorezcan acciones de alimentación saludable



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
***Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina "Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.***

y BPM (Buenas Prácticas de Manufactura) en las instituciones sobre las que se interviene.

Las Organizaciones No Gubernamentales elegidas como Administradoras de Fondos, deberán designar un Responsable Administrativo que pondrá a disposición los requerimientos necesarios para la ejecución del Programa, solicitado por la Dirección de Políticas Alimentarias.

Se destaca que ante la necesidad de realizar tareas de índole comunitaria en terreno, la organización deberá acreditar que las personas designadas para tal fin contarán con cobertura de seguro.

Es necesario remarcar que las intervenciones se realizarán de acuerdo a los lineamientos que brindará la Dirección de Política Alimentaria, dependiente de la Secretaria de Estado de Articulación Territorial y Desarrollo Local, ante quien se remitirán los informes correspondientes.

El Proyecto está dirigido a lograr la reconversión de los Comedores Infantiles/Comunitarios de la Provincia y promover el desarrollo de las Cocinas Comunitarias. Las Organizaciones No Gubernamentales asignadas deberán contar o designar para tal fin, y como requisito determinante, personal técnico necesario para llevar a cabo las acciones del Proyecto.

Las etapas que llevará a cabo cada uno de los técnicos sobre los comedores y cocinas comunitarias asignados serán:

Inserción: (Tiempo destinado: 1 mes)

Cada ONG designada recibirá un diagnóstico de las instituciones sobre las que se intervendrá; durante este período se realizarán tareas que permitan establecer relación con el comedor, sus principales referentes (responsables-cocineras-colaboradores) o cocina comunitaria (familias que las constituye) y lograr establecer un vínculo acorde que permita la intervención.



A través de las visitas y las permanencias se podrá constatar tipo y calidad de prestación, establecer reales beneficiarios, y evaluar socioeconómicamente las familias de los mismos y su participación en la dinámica de trabajo.

Presentación de proyectos alternativos a la modalidad que se viene ejecutando y ejecución de la nueva propuesta: (Tiempo destinado: 9 meses)

Durante esta etapa y luego de evaluar la realidad del comedor/cocina a partir de la constatación del diagnóstico realizado se procederá a:

En el caso de los Comedores: presentar nuevas alternativas, (como Cocinas Comunitarias/Centros de Cuidado Infantil), que favorezcan la autogestión y permitan afianzar la comensalidad familiar, al grupo de familias que durante la última etapa debió recurrir al mismo como única forma conocida para garantizar la alimentación de sus hijos.

Dicha tarea se realizará a través de visitas familiares de sensibilización, y reuniones grupales donde se podrá dar a conocer la nueva alternativa que está dispuesto a brindar el Estado junto al compromiso de los jefes de hogar con el objetivo de retornar a la mesa familiar.

Se orientará y colaborará en la búsqueda de la autonomía grupal a través de la obtención de la personería jurídica.

#### **D) Evaluación:**

Es necesario destacar que el proceso de evaluación se realizará en forma continua durante todo el período de ejecución del proyecto.

Dicha evaluación se basará en los informes sistemáticos, y de finalización de etapas que los técnicos en terreno deberán remitir a la Dirección a Políticas Alimentarias, como así también los elevados por los facilitadores de zona. Entre estas etapas además internamente se desarrolla un reglamento propio de la cocina para poder llevar a cabo el proyecto de una manera más ordenada:



### Reglamento Interno

1. Podrán integrar la Cocina Comunitaria todas aquellas personas mayores de 16 años con carga familiar en situación de vulnerabilidad social.
2. Se conformarán grupos de tareas, de 4 o 5 personas.
3. Cada familia perteneciente a la Cocina deberá abonar una suma de dinero diariamente de manera obligatoria.
4. El horario de funcionamiento de la Cocina Comunitaria es de 7:00 am a 14:00 pm.
5. Es de responsabilidad del beneficiario retirar la ración (almuerzo) en el horario de 12:30 pm.
6. Cada integrante del grupo deberá cumplir con la condición básica de higiene tanto personal como en la manipulación de los alimentos.
7. Las madres que integran el grupo de Cocina que no puedan concurrir deberán buscar reemplazo y comunicar al grupo su ausencia con 24 horas de antelación.
8. Las reuniones se realizan los días viernes a las 16 hs. de acuerdo a lo decidido por el grupo.
9. Cada responsable de familia tendrá la obligación de traer los datos personales solicitados, cada vez que sea requerido por el Ministerio.
10. Está prohibido hacer comentarios que afecten el buen funcionamiento del grupo que perjudiquen el desarrollo del proyecto.
11. El o los beneficiarios que sean sancionados serán expulsados del proyecto.
12. Será obligatorio reunirse dos días antes de realizar la rendición de partida para completar la planilla del aporte, para ser comunicados a todos los integrantes sobre la inversión realizada con el mismo e informados sobre el saldo, si es que hubiera.
13. Aquellas personas integrantes del proyecto que no respeten el reglamento interno serán excluidas y reemplazadas por otras familias.



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
***Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina “Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.***

14. Las bajas deben ser informadas en cada rendición y las altas, se concretarán sólo con autorización del ministerio; debiendo detallar los motivos en ambos casos.



## **Rotafolio Alimentario**

Suárez, Attiel, Galiano, Ferreira, Martínez, Juárez, Sosa Verni, Rollan (2011-2012) definen al Rotafolio Alimentario como una herramienta técnica para cocinas comunitarias.

En nuestra provincia, la Dirección de Políticas Alimentarias, hace uso de esta herramienta en el Programa de Comedores Infantiles y en el Proyecto de Reconversión de Comedores Infantiles en Cocinas Comunitarias.

Esta forma de trabajo fue creada desde la concepción de educación popular, ya que es un instrumento democrático, de trabajo en conjunto, de participación en la toma de decisiones, que se caracteriza por ser, durante su implementación, generador de un espacio de diálogo y de reflexión, y en consecuencia de aprendizaje.

Se considera que el Rotafolio tiene consecuencias prácticas, ya que el diálogo y la reflexión adaptadas a cada contexto y a cada grupo, en el que todos participan de manera activa, genera prácticas liberadoras (libertad de elegir que comer y como organizar las tareas), alejándose del funcionamiento de grupos autoritarios y paternalistas, deseando siempre la movilización del grupo hacia su autonomía.

Tiene como objetivo general brindar una herramienta técnica que facilite el abordaje didáctico, de diversas temáticas a nivel Alimentario/Nutricional, en los diferentes grupos de manera dinámica, participativa y organizada. Sus objetivos específicos tienen por fin facilitar al técnico una herramienta de implementación operativa que permita: realizar un trabajo en equipo promoviendo actividades de participación, diagnosticar en los grupos aspectos positivos, negativos y generar las modificaciones que se requiera; introducir sistemáticamente y asistemáticamente contenidos educativos; facilitar el monitoreo y supervisión de los procesos. Además de brindar a las mamás un espacio de trabajo dinámico con un lenguaje y una



postura participativa que les facilite comprender los procesos y construir métodos más eficaces para un crecimiento general.

El sistema de menú rotativo es para 10 días basado en los deseos, costumbres, posibilidades económicas y realidad socio-cultural. El mismo consta de 3 planillas:

- Planilla de Rendición del aporte Familiar.
- Planilla de Rendición de Ingresos totales y egresos
- Planilla de Trabajo y Valoración de Menú para 10 días.

### **Comensalidad familiar**

Según el Comité de Seguridad Alimentaria (2013), *“la seguridad alimentaria existe cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, seguros y nutritivos para cubrir sus necesidades nutricionales y las preferencias culturales para una vida sana y activa”*.

La posibilidad de comer en familia ofrece un espacio valioso de expresión de ideas, sentimiento, constructor de identidades, fortalecedor de roles y propiciador en el desarrollo de hábitos alimentarios más saludables. En la comensalidad familiar, la familia tiene el protagonismo y el derecho de elegir, qué come, con quién, cómo, cuándo, dónde, distribuir los alimentos.

Boff (citado en Elizalde y Massolio, 2008), plantea que comensalidad, significa comer y beber juntos alrededor de la misma mesa, es el lugar privilegiado de la familia, en ella se comparte el alimento y la alegría de encontrarse, la comunión directa que se traduce en los comentarios sin ceremonia de los hechos cotidianos. El alimento es apreciado y es objeto de comentarios.

Esta es una de las referencias más ancestrales de la familiaridad humana, pues en ella se hacen y rehacen continuamente las relaciones que sostienen la familia. Ésta ha quedado reservada para los domingos o para



los momentos especiales, de fiesta o de aniversario cuando los familiares y amigos se encuentran.

La mesa familiar ha sido sustituida lamentablemente por el “fast food”, comidas rápidas, que solo hace posible la nutrición, poco adecuada, pero no la comensalidad.

Comensalidad familiar contribuye a que los alimentos consumidos sean lo más cercano a lo adecuado y recomendado. Cuando se logra, la mesa está compuesta por lácteos, carnes, huevos, frutas, verduras y harinas. Además de realizarse las cuatro comidas principales, desayuno, almuerzo, merienda y cena.

La mesa es también un lugar de tensiones y de conflictos familiares, donde las cosas se discuten abiertamente, y pueden establecerse acuerdos, donde existen también silencios perturbadores que revelan todo un malestar colectivo.

La comensalidad es tan central que está ligada a la propia esencia del ser humano en cuanto humano. Ancestralmente, llama la atención un hecho singular: cuando nuestros pasados antropoides salían a recolectar frutos, semillas, caza y peces no comían individualmente lo que conseguían reunir. Tomaban los alimentos y los llevaban al grupo. Y ahí practicaban la comensalidad: distribuían los alimentos entre ellos y los comían grupal y comunitariamente.

Un importante actor son las familias que son parte del programa, en cuanto al intercambio de experiencias y al acompañamiento en la búsqueda de soluciones. Se menciona recurrentemente que los problemas relacionados con la comensalidad familiar no afectan exclusivamente a los sectores económicamente vulnerables de la sociedad. Se trata de una problemática que atraviesa a las sociedades contemporáneas vinculada a los cambios en la organización social del trabajo y en las costumbres familiares. En la implementación de la comensalidad familiar se puede ver en la vida cotidiana el fortalecimiento del vínculo familiar, el menor riesgo de



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
***Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina “Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.***

obesidad, los menores desordenes al comer, el desarrollo de un mejor vocabulario, una superior autoestima, una mejor nutrición y el favorecimiento del desarrollo personal de los miembros del grupo familiar.

### **Cocina Las Luchadoras**

Este proyecto pertenece al Ministerio de Desarrollo Social de la provincia de Tucumán. En él, la ONG participante es la Fundación Nuevas Raíces que ejerce su acción en la Cocina Comunitaria Las Luchadoras de la comuna de Colombres. El principal objetivo del proyecto provincial recuperar la comensalidad familiar.

La Cocina Comunitaria/ Infantil “Las Luchadoras”, actualmente se encuentra ubicada en el Barrio Santa Rita, Municipio Colombres, Localidad de Cruz Alta en la Provincia de Tucumán. Físicamente está en el fondo de la casa de una de las mujeres, donde se realizan los platos.

El lugar es muy precario ya que no cuentan con garrafa para poder utilizar el anafe que poseen. Esto sucede debido a que los precios del insumo son altos y no cuentan con un fondo para poder cubrirlo. Por ello, es que utilizan un espacio que sirve como cocina de campaña, realizado con ladrillos que forman una pared para evitar que el viento apague el fuego, y una estructura de hierro para sostener la olla. La leña que utilizan es facilitada por las mismas familias. Este espacio se encuentra ubicado cercano al depósito donde se alojan los alimentos y sirve además de zona de cortado, pelado y lavado de los frescos, tales como verduras y carnes.

La movilidad es en colectivo rural. El colectivo tiene su parada en la entrada del barrio Santa Rita, desde allí se camina aproximadamente 5 cuadras hasta llegar a la cocina. La Técnica encargada de la zona designada por la Fundación, colaboró en toda la investigación facilitando la información y la guía hacia el lugar.

La Cocina se organiza por grupos de tareas entre 3 o 4 mujeres que se turnan por día para la elaboración de la comida. Asisten a la mañana al



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
**Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina “Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.**

lugar y se retiran cuando la última madre retiro su porción de comida del día correspondiente.

El menú está organizado de manera cíclica en un rotafolio de 10 menús que se van repitiendo semana de por medio. En el presente estudio se tomó en cuenta el menú de almuerzos de solo una semana para analizar el contenido nutricional de los mismos y poder así verificar si cumple o no con los requerimientos para las edades de los comensales.

El grupo recibe del Ministerio de Desarrollo Social un subsidio en mercadería todos los meses. Una vez al mes, realizan la rendición que consta de la presentación de cuadernos donde se plasma el menú de cada día, la organización del trabajo grupal y la rendición del aporte familiar en dinero que hace cada familia para la compra de alimentos frescos como ser carne y verduras. El aporte es como mínimo de \$25 por familia. La rendición se realiza en las oficinas del Ministerio y luego las madres con la orden van a retirar la mercadería al depósito del lugar.

Los niños, pre-adolescentes y adolescentes pertenecientes a las familias, asisten a la escuela únicamente durante la mañana. En ella, reciben un desayuno compuesto por mate cocido, leche (leche con chocolate en ocasiones) y tortillas. En general, también son beneficiarios del proyecto conocido como “Yogurito Escolar”, el cual brinda un yogurt probiótico enriquecido con *lactobacilos* que favorece el sistema inmunológico y previene infecciones y enfermedades.

Es decir, que las 14 familias en estudio reciben del Estado provincial beneficios alimentarios en 2 de las comidas diarias: desayuno (los integrantes del grupo familiar en edad escolar) y almuerzo (la familia completa a través del Programa Cocina Comunitaria).

La Cocina “Las Luchadoras”, además de recibir esta ayuda y del aporte de cada familia mensualmente, realizan rifas, bingos y venta de manualidades para sacar fondos de allí y poder mejorar el establecimiento. Manifestaron, durante las entrevistas, que realizan esto debido a que no



reciben ingresos de otro lado, que se sienten desprotegidas al cocinar, y además porque al estar en épocas invernales, el hecho de estar expuestas al clima limita un poco la producción.

### **Ración alimentaria**

Una alimentación saludable se caracteriza por ser variada, equilibrada, agradable y suficiente. Debe incluir alimentos de todos los grupos, proporcionar los nutrientes que necesitamos sin exceso y sin defecto, ser agradable sensorialmente y con un aporte energético adecuado a nuestras demandas.

El concepto de ración alimentaria es una herramienta muy útil para orientar en la cantidad de los distintos grupos de alimentos que se debe comer para seguir una dieta saludable.

Una ración o porción alimentaria es la cantidad habitual de alimento que se suele consumir en un plato expresada en gramos o en medidas caseras. (Escuela de Nutrición, 2012)

Permite pasar del equilibrio nutricional al equilibrio alimentario de una manera fácilmente comprensible. El tamaño de las raciones y la frecuencia de consumo deben adecuarse a la edad, necesidades energéticas y situación fisiológica de cada persona.

*- ¿Cuáles son las raciones recomendadas para la población adulta?*

Según la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), una alimentación saludable comprende:

- 4-6 raciones diarias de pan, cereales, arroz, pasta o papa, entendiendo como ración a 40-60 g de pan, 30-40g de cereales para desayunar, 60-80g en crudo de arroz o pasta, 150-200g de papa.
- 3 raciones diarias de fruta, considerando que una ración son entre 120 y 200g.



- 2 raciones diarias de verduras y hortalizas, considerando que una ración son entre 150 y 200g.
- 3-5 raciones diarias de aceite de oliva, sabiendo que una cucharada sopera es una ración.
- 2-4 raciones diarias de leche, yogur o queso, donde cada ración puede ser un vaso de leche, 2 yogures, unos 100g de queso fresco o bien unos 50g de queso semicurado o curado.
- 2 raciones diarias de carnes magras, pescado, huevos, legumbres o frutos secos. En este grupo una ración equivale a 100-125g de carne, 125-150g de pescado, 60- 80g de legumbres en crudo, 20-30g de frutos secos, huevos entre 3 y 4 a la semana (una ración son 1 o 2 huevos, según el tamaño).
- 6 – 8 vasos de agua diarios.
- Las carnes grasas, embutidos, dulces, panadería, manteca, pasteles, helados, bebidas refrescantes y otros alimentos ricos en azúcar y grasas pueden comerse de manera ocasional y moderada.

### **Plan alimentario**

Escudero (citado en López y Suárez, 2005) ha definido al Plan Alimentario como la herramienta que *"permite al individuo perpetuar a través de varias generaciones los caracteres biológicos del individuo y de la especie"*, es decir que permite:

- Mantener constante la composición de los tejidos.
- Permitir el funcionamiento de aparatos y sistemas.
- Asegurar la reproducción y mantener el embarazo.
- Favorecer la lactancia.
- Asegurar una sensación de bienestar que impulse a la actividad.



Teniendo en cuenta esta definición deberían esperarse varias generaciones para juzgar la normalidad de un régimen.

A los fines prácticos, se crearon reglas o normas que permiten conocer a priori la normalidad de un plan de alimentación. Estas normas se denominan Leyes Fundamentales de la Alimentación. (López y Suárez, 2005).

Ellas son:

1. Ley de la cantidad.
2. Ley de la calidad
3. Ley de la armonía
4. Ley de la adecuación.

#### Ley de la cantidad

Para López y Suárez (2005) "la cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance".

Esta ley abarca dos conceptos solidarios:

*Exigencias calóricas:* al cubrir las exigencias calóricas surge el concepto de requerimiento calórico que se expresa como valor calórico total. Es decir, que el cuerpo humano debe reponer la cantidad calórica consumida, mediante un adecuado aporte de alimentos, sobre todo energéticos.

*Balance:* Se entiende por balance la relación resultante entre las entradas y salidas, refiriéndose fundamentalmente a los alimentos plásticos y reguladores (proteínas, minerales, vitaminas y agua). Estas sustancias forman parte del organismo, y una vez utilizadas los metabolitos finales son eliminados.



Toda sustancia eliminada debe reponerse en cantidad y calidad. Desde el punto de vista fisiológico, el balance puede ser positivo, negativo o estar en equilibrio; desde el punto de vista clínico, interesa más saber si el balance es normal o anormal, considerando que un balance normal es el que permite recuperar o conservar el estado de salud.

Un balance normal puede tener resultado positivo (como en el niño o la mujer embarazada), en equilibrio (en el adulto) o negativo (en el anciano).

Aquella alimentación que cumpla con esta ley se considera *suficiente*. Si no cubre las exigencias calóricas o la cantidad de un nutriente el balance es *insuficiente*, y si el aporte es superior a las necesidades se considera *excesivo*.

#### Ley de la calidad

Para López y Suárez (2005) “el régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo, que es una unidad indivisible, todas las sustancias que lo integren”.

El organismo es una unidad indivisible biológicamente. El mismo está formado en última instancia por células, y éstas a su vez por sustancias elementales como C, H, O, N, S, Fe, etc. De su armoniosa distribución depende la estructura y funcionamiento de cada una de esas células; es decir, que la reducción de uno de los elementos dificulta el normal funcionamiento de las demás sustancias que lo integran. En consecuencia, para mantener la salud es necesario ingerir todos los principios nutritivos que integran el organismo y esto se logra mediante la ingesta de diversos alimentos en cantidades y proporciones adecuadas. Si el organismo no cuenta con el aporte de nutrientes apropiado, puede obtenerlos de dos formas: una forma activa, a través de la síntesis endógena, cuando ésta es posible, y una forma pasiva, movilizándolo sus reservas. Toda alimentación que cumple con esta ley se considera *completa*.



Aquel régimen en el que un principio nutritivo falta o se halla considerablemente reducido se denomina *carente*.

La capacidad de síntesis y las reservas son las que dan jerarquía al principio nutritivo. La gravedad de una carencia depende de varios factores como la jerarquía del nutriente, la edad de la persona, el nivel de reservas naturales y la capacidad de síntesis que posea.

#### Ley de la armonía.

Según López y Suárez (2005) “las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí”.

De esta definición surge del concepto de *proporcionalidad* entre los distintos componentes; es decir, que no deben administrarse de modo arbitrario pues se corre el riesgo de suprimir el hambre pero vivir en carencia de algún principio nutritivo.

Para mantener la relación armónica en las cantidades de los macronutrientes, actualmente se establece que del aporte calórico diario, los hidratos de carbono deben cubrir entre el 50-60%, las proteínas 10-15% y las grasas entre 25-30%.

Toda alimentación que cumple con esta ley se considera *armónica*. Si los principios nutritivos no guardan esta proporcionalidad el régimen es *disarmónico*.

#### Ley de la adecuación

López y Suárez (2005) consideran que “la finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo”.

De esta ley surgen dos conceptos. Uno de ellos es el de la finalidad de la alimentación, que debe satisfacer todas las necesidades del organismo; en el hombre sano debe conservar la salud y en el enfermo debe favorecer la curación y mantener el estado general.



El otro concepto es el de adecuación, ya que solo puede lograrse esta finalidad si la alimentación administrada se adapta al individuo que la ingiere. Esta adaptación se hará en el individuo sano en función de sus gustos, hábitos, tendencias, y de su situación socioeconómica. Mientras que en el enfermo se tendrá en cuenta el estado del aparato digestivo, perturbaciones del órgano o sistemas enfermos, los síntomas y síndromes concomitantes y el momento evolutivo de la enfermedad.

Es decir, que todo plan de alimentación que cumpla con esta ley es *adecuado*.

Las cuatro leyes de la alimentación están relacionadas entre sí y se complementan, de modo que llega un momento en que el abandono de una de las leyes lleva forzosamente al incumplimiento del resto. Desde el punto de vista biológico, se puede concluir que existe una sola ley de alimentación.

Concluyendo, López y Suárez (2005) sostienen que “la ley de alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada”.

En estrecha relación con la Ley de Alimentación antes mencionada, es importante definir algunos conceptos íntimamente relacionados con la alimentación y la nutrición.

### **Macronutrientes**

Entre los macronutrientes, se encuentran tres grupos principales de compuestos:

#### **a) Hidratos de carbono**

López y Suárez (2005) aportan que los glúcidos o carbohidratos son los compuestos orgánicos más abundantes y se los encuentra en las partes estructurales de los vegetales, producidos por las fotosíntesis y también en los tejidos animales en forma de glucosa o glucógeno, que sirven como fuente de energía para las actividades celulares vitales.

Los hidratos de carbono cumplen distintas funciones:



- **Energética:** los almidones y azúcares representan más de la mitad (50 al 60%) de la ingesta calórica. Junto con las grasas satisfacen los requerimientos energéticos del organismo, aportando de modo convencional 4 kcal/g. Debido a que algunos carbohidratos como el almidón resistente y los polisacáridos no amiláceos se digieren parcialmente o no se digieren en el intestino y fermentan en el colon produciendo ácidos grasos de cadena corta, se sugiere utilizar para los mismos un valor de 2 kcal. /g. Tejidos como el sistema nervioso, en condiciones normales sólo utilizan glucosa como combustible celular. Una vez cubiertas las necesidades energéticas, una pequeña parte de los carbohidratos se almacena en el hígado y musculo como glucógeno y el resto se trasforma en grasa, acumulándose como tejido adiposo.
- **Ahorro de proteínas:** las deficiencias calóricas de la alimentación se compensan utilizando tejido y proteínas como fuentes energéticas. Si el aporte de carbohidratos es insuficiente, las proteínas se utilizarán prioritariamente para fines energéticos, relegando su función plástica.
- **Regulación del metabolismo de las grasas:** para una normal oxidación de las grasas es necesario un correcto aporte de carbohidratos. Cuando se restringe severamente la cuota de los mismos, las grasas se metabolizan anormalmente, acumulándose en el organismo productos intermedios de este metabolismo (cuerpos cetónicos), provocando cetosis. Se recomienda un aporte dietético mínimo de 100 g diarios de carbohidratos para mantener los procesos metabólicos en equilibrio y evitar la cetosis.
- **Estructural:** los carbohidratos constituyen estructuralmente una parte muy pequeña del peso del organismo, aunque de vital importancia. Se los encuentra en numerosos compuestos que regulan el metabolismo, como el ácido glucorónico, que cumple una función de detoxificación, al combinarse en el hígado con sustancias tóxicas, el ácido hialurónico, los ácidos nucleicos y los galactolipidos en las membranas de las células nerviosas.



Los cereales, legumbres y tubérculos constituyen la principal fuente de carbohidratos complejos o no disponibles o polisacáridos. Los dulces, mermeladas, el azúcar, la miel y las frutas sin cascara aportan mono y disacáridos, también denominados azúcares simples.

Actualmente se propone reemplazar la terminología carbohidratos complejos o no disponibles por carbohidratos no glucémicos. Esta denominación hace referencia a la capacidad de proveer o no carbohidratos para el metabolismo. (López y Suárez, 2005).

La FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) recomienda estimular el consumo de alimentaciones en las que como mínimo se aporte el 55% de la energía total en forma de carbohidratos, procurando que la mayor parte de los alimentos que se consuman sean ricos en polisacáridos no amiláceos.

- Poder edulcorante de los carbohidratos: los glúcidos poseen diferente poder edulcorante. En la tabla siguiente (Tabla N° 1) se presentan los valores estimados para cada carbohidrato, teniendo como patrón al poder edulcorante de la sacarosa.

El dulzor de los carbohidratos se utiliza para seleccionar a los mismos en función de la densidad energética que se desee aportar con el plan de alimentación. Cuando deben realizarse alimentaciones hipercalóricas, con alta densidad, se seleccionará algún carbohidrato con un poder edulcorante menor al de la sacarosa, como la glucosa o las dextrinas.



<b>Carbohidrato</b>	<b>Poder Edulcorante</b>
<b>Sacarosa</b>	100
<b>Fructosa</b>	115-130
<b>Polialcoholes</b>	60-90
<b>Glucosa</b>	70
<b>Maltosa</b>	40
<b>Lactosa</b>	20

**Tabla 1: Poder edulcorante de los carbohidratos - López y Suárez (2005)**

### Digestión:

El propósito de la digestión de los glúcidos es hidrolizar los oligo y polisacáridos de la alimentación a sus unidades estructurales constituyentes, proceso que es llevado a cabo por las enzimas del aparato digestivo.

### Proteínas

Las proteínas son el elemento formativo indispensable para todas las células corporales. Ocupan un lugar cuantitativamente importante entre las moléculas constituyentes de los seres vivos. No existe proceso biológico que no dependa de alguna manera de su presencia; por lo tanto, desde el punto de vista funcional, su papel es fundamental.

Son proteínas todas las enzimas catalizadoras de las reacciones químicas en los organismos vivos, muchas de las hormonas reguladoras de actividades celulares, la hemoglobina y otras moléculas con funciones en la sangre, los anticuerpos responsables de la acción de la defensa natural contra infecciones o agentes extraños, los receptores celulares, la actina y la



miosina responsables de la contracción y relajación muscular, el colágeno y la elastina que forman el tejido conectivo, etc. (López y Suárez, 2005)

Por hidrólisis, las moléculas proteínicas son escindidas en numerosos compuestos relativamente simples a unidades llamadas aminoácidos.

#### *Funciones de las proteínas:*

1. Son esenciales para el crecimiento. Las grasas y carbohidratos no pueden sustituir a las proteínas porque no contienen nitrógeno.
2. Proporcionan los aminoácidos esenciales fundamentales en la síntesis tisular. El organismo experimenta constantemente recambio de las mismas.
3. Suministran materias primas para la formación de los jugos digestivos, hormonas, proteínas plasmáticas, hemoglobina, vitaminas y enzimas.
4. Se utilizan para suministrar energía, en los casos que las kilocalorías aportadas por otros nutrientes no son suficientes. Cuando se produce la oxidación de 1 g de proteína se generan 4 kcal metabolizables.
5. Funcionan como amortiguadores, ayudando así a mantener la reacción de diversos medios tales como el plasma, líquido cerebroespinal y secreciones intestinales.

Teniendo en cuenta las funciones de las proteínas se pueden clasificar en forma en tres grupos:

#### ***Proteínas estructurales:***

Se encuentran en todos los tejidos, músculos, huesos, piel, órganos internos, membranas celulares. Su función guarda relación con su estructura fibrosa. Ej.: queratina, colágeno, elastina, etcétera.

#### ***Proteínas con actividad biológica***

Cumplen un papel activo en todos los procesos biológicos. Son las enzimas de las cuales se han identificado 2000 (López y Suárez, 2005). En



este grupo se encuentran: las hormonas que regulan reacciones metabólicas (insulina- somatotrofina), las proteínas contractuales (miosina, actina y tubulina), las proteínas con funciones transportadoras (hemoglobina,

mioglobina y transferrina), algunas proteínas tóxicas como los inhibidores de tripsina, toxina botulínica, toxina estafilocócica, antibióticos.

### ***Proteínas alimentarias***

Son aquellas que son digeribles, no tóxicas, aceptables para los seres humanos.

### ***Proteínas de referencia***

Aceptado que el valor biológico de una proteína es la proporción de nitrógeno retenido del nitrógeno absorbido y depende fundamentalmente de su composición en aminoácidos indispensables, conocida ésta es posible predecir, dentro de ciertas limitaciones, su comportamiento en el organismo; para ello sólo es necesario contar con un adecuado patrón de comparación.

El problema fundamental para seleccionar un patrón reside en el hecho de que el valor biológico de una proteína no es constante, sino que depende de una serie de variables entre las que se encuentran la especie, la edad y el estado fisiológico.

Utilizando proteínas de buena calidad y de elevada digestibilidad se llegó a de 0,75g/kg/día como cifra aconsejada para cubrir las necesidades del 97,5% de la población adulta, de ambos sexos. Esta cifra debe ser corregida de acuerdo a la digestibilidad del plan de alimentación. Se debe realizar teniendo en cuenta de digestibilidad de cada alimento en relación al aporte de proteínas de origen animal y vegetal, calcular un promedio de digestibilidad y aumentar la dosis inocua de proteínas. Tabla 2.



**Tabla 2: Dosis inocua de ingestión de proteínas en adolescentes y adultos**

<b>EDAD (niños)</b>	<b>PROTEINAS</b>	
	<b>NIÑAS</b>	<b>NIÑOS</b>
<b>10-11</b>	1	0,99
<b>11-12</b>	0,98	0,98
<b>12-13</b>	0,96	1
<b>13-14</b>	0,94	0,97
<b>14-15</b>	0,9	0,96
<b>15-16</b>	0,87	0,92
<b>16-17</b>	0,83	0,9
<b>17-18</b>	0,8	0,86
<b>ADULTOS</b>	0,75	
<b>EMBARAZADAS</b>		
<b>Primer trimestre</b>	+ 1,2	
<b>Segundo trimestre</b>	+6,1	
<b>Tercer trimestre</b>	+10,7	
<b>LACTANCIA</b>		
<b>Primeros 6 meses</b>	+17,5	
<b>Después de 6 meses</b>	+ 13	



## **Grasas**

López y Suárez (2005) plantean que los lípidos son sustancias orgánicas, insolubles en agua y solubles en solventes orgánicos. Las grasas se diferencian de los aceites por su punto de fusión; a temperatura ambiente las grasas son sólidas y los aceites líquidos.

Se clasifican considerando su estructura química, en tres grupos:

### ***Lípidos simples:***

Contienen sólo carbono, hidrógeno y oxígeno; químicamente son ésteres de ácidos grasos con alcoholes de estructura química variable.

Entre ellos se encuentran los Triglicéridos que representan aproximadamente el 98% de las grasas dietéticas y las ceras.

Las ceras son ésteres de alcoholes alifáticos superiores, monovalentes, de alto peso molecular, con ácidos grasos. Entre las ceras vegetales más comunes se encuentra la de carnauba y la cera de abeja es la más completa de origen animal

### ***Lípidos compuestos:***

Además de carbono, hidrógeno y oxígeno contienen nitrógeno o fósforo o ambos a la vez. Algunos contienen azufre. Son ésteres o amidas complejas formados por ácidos, alcoholes y bases diversas. En este grupo se encuentran los fosfolípidos, y lecitina, presente en algunos alimentos como yema del huevo, la soja, el hígado, y la leche y los Glucolípidos que se encuentran en el encéfalo, en las vainas de mielina que rodean a los nervios, y en pequeñas proporciones en muchos órganos. En la alimentación se incorporan con las vísceras como el seso o el corazón.

### ***Lípidos derivados:***

Este grupo incluye a los esteroides que comprende a los esteroides, las hormonas sexuales y las suprarrenales, la provitamina D y el colesterol que es el principal esteroide de origen animal.



Otros compuestos lipídicos presentes en los alimentos son:

*Metilesteroles y alcoholes triterpenos:* Algunos esteroides melitados en el oxhidrilo de la posición 4 se encuentran en concentraciones variables en aceites vegetales, fundamentalmente en el aceite de sésamo y de arroz.

*Escualeno:* Es un producto intermedio en la síntesis de esteroides a partir del acetato; se encuentra en cantidades elevadas en los aceites de pescado y en el aceite de oliva.

*Orizontales:* Son compuestos que contienen ácido ferúlico esterificado con esteroides; se encuentran en el salvado de arroz y el aceite de lino. (López y Suárez, 2005)

### **Funciones de los Lípidos**

#### Energética:

Cada gramo de grasa aporta más del doble de energía que los carbohidratos y las proteínas. Cuando la ingesta calórica excede las necesidades diarias, el organismo almacena triglicéridos en el tejido adiposo. Estas reservas proveen de energía por períodos más prolongados que las reservas de glucógeno, y los ácidos grasos constituyen la principal fuente de energía en el tejido muscular.

#### Estructural:

Los lípidos son constituyentes de las membranas celulares (fosfolípidos y colesterol). Los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga son precursores de eicosanoides, como prostaglandinas, tromboxanos y leucotrienos, compuestos que exhiben acciones biológicas diversas. Los ácidos grasos de la serie omega 6, como el araquidónico dan origen a la prostaglandina E2 y el tromboxano A2, los que producen vasoconstricción y agregación plaquetaria.

Contrariamente, los ácidos grasos de la serie omega 3, como el linolénico y el EPA son precursores de la prostaglandina E3 y el tromboxano



A3, causan vasodilatación, y previenen la agregación plaquetaria. Teniendo en cuenta estos efectos es que los ácidos grasos omega 3 se consideran apropiados para el manejo dietoterápico de ciertas afecciones cardiovasculares.

#### Transporte de vitaminas liposolubles:

Una adecuada cantidad de grasas en la alimentación asegura el aporte, transporte y absorción de vitaminas liposolubles.

#### Sabor y textura de los alimentos:

Los lípidos resultan indispensables para lograr preparaciones culinarias con agradable sabor. Por otra parte, las grasas retardan el vaciado gástrico, por lo que aumentan la sensación de saciedad después de la ingesta.

#### ***Ingesta recomendada de lípidos:***

En una reunión de la FAO (2013) sobre grasas y aceites en la alimentación humana se ha establecido las siguientes recomendaciones acerca del consumo recomendado de lípidos en la alimentación:

#### Ingestas mínimas deseables

- Las grasas dietéticas deben aportar en las personas adultas un mínimo del 15% del consumo energético diario.
- En las mujeres en edad reproductiva, el mínimo aconsejado es del 20% del consumo energético.

#### Ingestas límites para el consumo de grasas

- Los individuos activos que se encuentran en un balance energético en equilibrio pueden consumir hasta un 35% de su aporte energético diario en forma de grasas, si su ingesta de ácidos grasos esenciales y demás nutrientes es adecuada y si el nivel de ácidos grasos saturados no excede el 10% del consumo calórico total.



- Las personas con vida sedentaria no deben consumir más del 30% del aporte energético diario en forma de grasas.

Consumo recomendado de grasas saturadas, insaturadas y colesterol.

- La ingesta de ácidos grasos saturados no debe proporcionar un porcentaje mayor al 10% del consumo energético.
- Las ingestas deseables de ácido linoleico establecen de un 4 a 10% del aporte energético, siendo el rango superior aconsejado cuando las ingestas de grasas saturadas y colesterol son relativamente elevadas.
- Se considera apropiada una reducción en la ingesta de colesterol, con un valor menor a 300 mg diarios.

Consumo de ácidos grasos esenciales

- La relación ácido linoleico-linolénico en la dieta debe mantenerse entre 5:1 a 10:1.
- Las personas que consuman dietas con una relación superior a 10:1, deben ser estimuladas a aumentar el consumo de alimentos ricos en ácidos omega 3.

***Alimentos fuente de lípidos***

En los alimentos de origen animal predomina el contenido de ácidos grasos saturados, y los aceites vegetales constituyen la principal fuente de ácidos grasos insaturados. Los pescados constituyen una excepción ya que contienen ácidos grasos insaturados de la serie omega 3. El colesterol sólo es sintetizado por los organismos animales, son especialmente ricos la yema de huevo y el seso, que contienen más de 1000 mg/100g.

La siguiente tabla (Tabla N° 3) hace referencia a la distribución, tanto en porcentaje como en calorías, de las principales comidas que un individuo debe realizar en el día, para un plan alimentario de 2500 calorías diarias. (López y Suárez, 2005). En ella, se especifica el desayuno, almuerzo,



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
**Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina "Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.**

merienda y cena. Dado que en el presente trabajo se investiga el almuerzo como ración en estudio, se resalta la importancia calórica del mismo.

<b>Contenido en lípidos (g/100g de alimento)</b>	<b>Alimentos</b>
<b>&gt;90</b>	Aceites Grasa de cerdo o vaca
<b>89-50</b>	Manteca Margarinas Mayonesa Fiambres Almendras
<b>49-10</b>	Quesos Vísceras Carnes Huevo Crema de leche Chocolates Aceitunas Coco
<b>&lt; 10</b>	Leche Algunos pescados: merluza, pejerrey, salmón

**Tabla 3: Contenido de lípidos en los alimentos**



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
**Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina "Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.**

<b>Desayuno</b>	<b>20%</b>	<b>500 calorías</b>
<b>Almuerzo</b>	<b>40%</b>	<b>1000 calorías</b>
<b>Merienda</b>	15%	<b>375 calorías</b>
<b>Cena</b>	25%	<b>625 calorías</b>

Fuente: "Fundamento de valoración nutricional y composición corporal"-Daniel, H de Girolami (2003)

Considerando el almuerzo como comida principal en estudio, a continuación se muestra la fórmula sintetizada aconsejada y la distribución porcentual de macronutrientes:

**Formula sintética para el almuerzo (1000 calorías)**

H de C	<b>50%</b>	<b>500 calorías</b>	<b>25 gr.</b>
Proteínas	20%	200 calorías	50 gr.
Grasas	30%	300 calorías	33.3 gr.

Fuente: "Fundamento de valoración nutricional y composición corporal"-Daniel, H de Girolami (2003)



## **Materiales y métodos**

En este Trabajo de Tesis se realizó un estudio descriptivo-no experimental transversal (n: 14 madres).

### **Tipo de Estudio**

Se realiza un estudio descriptivo, que busca especificar las propiedades importantes de las personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Se evalúa diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. Se mide de manera independiente cada variable de la investigación. En este estudio se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente para así describir lo que se investiga. Hernández Sampieri (2010)

### **Diseño de investigación**

El diseño de investigación para este estudio es no experimental, ya que se realiza sin manipular deliberadamente variables independientes, observando los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para luego analizarlos. Dentro del diseño no experimental, se sitúa en el diseño transversal o transaccional ya que se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único, y su objetivo es describir variables.

A su vez, el diseño transversal tiene como finalidad medir variables en un grupo de personas, proporcionando su descripción, las causas y efectos ocurridos en la realidad, que están dados y manifestados, y solamente se observa y se reporta.



## Hipótesis

**HIPÓTESIS Nº 1:** La población en estudio no acepta el proyecto de Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias.

**HIPÓTESIS Nº 2:** La Población en estudio logró la comensalidad familiar con la implementación de las Cocinas Comunitarias.

**HIPÓTESIS Nº 3:** El aporte nutricional de la ración alimentaria brindada por el establecimiento no es adecuado en Hidratos de Carbono, Proteínas y Grasas según lo recomendado.

## Análisis de las Variables

**Hipótesis Nº 1:** La población en estudio no acepta el proyecto de Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias.

**Variable:** Aceptación del Proyecto de Reconversión.

Definición Conceptual: Reconocer al Proyecto de Reconversión de Comedores en Cocinas como favorable y correcto para ser incorporado a la vida de la familia que concurre al establecimiento.

Definición Operacional: La aceptación es determinada a partir de la implementación de una encuesta con 1(una) pregunta con respuesta dicotómica. La afirmación tendrá 2 (dos) categorías de respuesta “de acuerdo” y “de desacuerdo” realizado a las mujeres. En el cual se agregan preguntas referidas a características etarias, sexo y cantidad de integrantes por familia, como así también, preguntas referidas a planes sociales. Las preguntas son las siguientes:



**Nº de integrantes de la familia:**

Sexo

Femenino:.....Masculino:.....

Edades:

1\_De ser beneficiarios de algún plan social que los ayude,  
¿Cuál sería? (nombre los planes a los que tiene acceso)

2\_ ¿Cuál es su postura frente al Proyecto de Reconversión de  
Comedores Infantiles/Comunitarios en Cocinas Comunitarias?

Acuerdo

Desacuerdo

**Hipótesis Nº 2:** La Población en estudio logra la comensalidad familiar con la implementación de las cocinas comunitarias.

**Variable:** Logro de la Comensalidad Familiar

Definición Conceptual: Hace referencia al logro del momento en el que la familia se reúne alrededor de la misma mesa, acto que implica no solo hacer y rehacer continuamente las relaciones que sostienen la familia, sino que contribuye también a que los alimentos consumidos seas los adecuados y recomendados. La mesa así, está compuesta por lácteos, huevos, carnes, frutas, verduras y harinas, realizando las cuatro comidas principales: desayuno, almuerzo, merienda y cena

Definición Operacional: El logro de la comensalidad familiar es medido a través de un cuestionario administrado, el cual se proporciona directamente la población en estudio. El mismo consta de 5 (cinco) preguntas cerradas con respuestas dicotómicas o múltiples. Las preguntas que conforman el cuestionario son:



1\_ Al momento de realizar las comidas principales (almuerzo y cena) en el hogar, ¿se reúne toda la familia en la mesa?

A) SI

B) NO

2\_ El momento de compartir la mesa familiar se realiza:

A) Todos los días

B) Solo los domingos

C) Días festivos (cumpleaños, aniversarios, bautismos, etc.)

3\_ ¿Siente que con la implementación de las Cocinas Comunitarias se generó la consolidación de los vínculos entre los integrantes de su familia?

A) Sí

B) NO

4\_ Cuando se comparte la mesa, ¿se lleva a cabo el diálogo entre los integrantes de su familia?

A) Sí

B) NO

5\_ En su mesa generalmente, los alimentos que se sirven en las comidas del día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) son:

A) Lácteos, carnes, huevos, frutas, verduras y harinas

B) Comidas rápidas (frituras, snaks, etc.)

C) Carnes y harinas



**Se consideró lograda la comensalidad familiar cuando se reunió toda la familia en la mesa durante las comidas principales en el hogar, cuando se compartió la mesa familiar todos los días, cuando se fortalecieron los vínculos, cuando se llevó a cabo el diálogo entre los integrantes de la familia y cuando en la mesa se sirvieron los alimentos fundamentales (lácteos, carnes, huevos, frutas, verduras y harinas). Se consideró no lograda cuando nada de lo anterior fue cumplido, y no lograda completamente cuando la familia solo se reunió en días festivos, y en la mesa predominaban alimentos como carnes y harinas.**

**Hipótesis Nº 3:** El aporte nutricional de la ración alimentaria del almuerzo brindada por el establecimiento no es adecuado en Hidratos de Carbono, Proteínas y Grasas según lo recomendado.

**Variable:** Aporte de Hidratos de Carbono, Proteínas y Grasas de la Ración Alimentaria.

Definición Conceptual: Hace referencia a la cantidad de Hidratos de Carbono, Proteínas y Grasas que contiene la ración alimentaria correspondiente al plato del almuerzo de cada uno de los menús.

Definición Operacional: La Ración Alimentaria que ofrece el establecimiento corresponde solamente a la del almuerzo. La misma se mide mediante el análisis del menú de almuerzos durante 5 (cinco) días, el cual es volcado en una fórmula desarrollada en donde están desglosados los macronutrientes Hidratos de Carbono, Proteínas y Grasas que compone la ración.

Se utiliza la Ley de Adecuación para estudiar, en cada plato, la cantidad que posee en porcentajes y determinar si el aporte es normal, insuficiente o excesivo en cada uno de los macronutrientes.



### **Ley de Adecuación para Macronutrientes (G)**

$$\% \text{ Adecuación} = \frac{\text{Cantidad (g.) ingerida total}}{\text{Cantidad (g.) sugerida}} \times 100$$

Valores de referencia para los Macronutrientes:

Normal = 90% - 110%

Insuficiente = < 90%

Excesivo = > 110%

**Cuando alguno de estos macronutrientes resultó insuficiente o excesivo, se consideró a la ración como inadecuada.**



### **Población:**

La población en estudio en este Trabajo de Tesis estuvo constituida por las 14 madres que tienen acceso a las comidas de la Cocina Comunitaria “Las Luchadoras” ubicada en la Localidad de Colombres, Departamento de Cruz Alta de la provincia Tucumán, durante el primer semestre del año 2014.

### **Técnicas y procedimientos para la recolección y análisis de los datos**

Para la recolección de datos acerca de la aceptación del proyecto se utilizó la implementación de una encuesta con 1 (una) pregunta con respuesta dicotómica. La misma tiene 2 (dos) categorías de respuesta “de acuerdo” y “de desacuerdo”. Además, se incluyó en la misma, la cantidad de integrantes de la familia beneficiaria del proyecto, edades, sexo y adhesión a planes sociales. (Anexo N°1)

El cumplimiento de la Comensalidad Familiar se midió a través de un cuestionario administrado, el cual se aplica directamente a las madres de las familias en estudio. El mismo constó de 5 (cinco) preguntas cerradas con respuestas dicotómicas o múltiples. (Anexo N°2)

La Ración Alimentaria que ofrece el establecimiento corresponde solamente a la del almuerzo. La misma se midió mediante el análisis del menú de almuerzos durante 5 (cinco) días, de Lunes a Viernes, el cual se volcó en una fórmula desarrollada en donde están desglosados los macronutrientes, Hidratos de Carbono, Proteínas y Grasas que compone la ración para cada día por separado (Anexo N°3). Se utilizó la Ley de Adecuación para estudiar la cantidad que posee en porcentajes y determinar la adecuación o inadecuación de cada uno de los macronutrientes. (Anexo N° 4)

Para el análisis de datos se utiliza el programa Excel, empleando la matriz de datos del Anexo N° 5 que permite generar gráficos para el análisis descriptivo y la comprobación de hipótesis.



## **Resultados**

El presente estudio se realizó en una Cocina Comunitaria ubicada en la localidad de Colombres. Esta localidad es una comuna rural tucumana situada a menos de 10 km al este de la Capital, en el Departamento Cruz Alta, Provincia de Tucumán.

El transporte público más utilizado es la línea 140 de colectivos interurbanos que comienza su recorrido en la Terminal de Ómnibus y recorre la Ruta Provincial 302, pasando por la Banda del Río Salí, hasta llegar a Colombres.

Colombres es un importante centro industrial y agroindustrial, donde en su interior se encuentra el Ingenio Cruz Alta y en su radio de influencia, la automotriz Scania y la aceitera General Deheza, además de una decena de industrias menores. Cuenta con 5.086 habitantes (INDEC, 2010).

La zona es rural, cuentan con luz y agua potable para todas las viviendas. A pesar de su precariedad, las viviendas en su mayoría tienen realizadas las instalaciones.

El Barrio Santa Rita, donde se encuentra ubicada la cocina Las Luchadoras, no se está pavimentado; las calles son de tierra pero a pesar de ello no es zona inundable.

De la Cocina Comunitaria forman parte 14 madres de bajos recursos que en su mayoría no tienen acceso a un trabajo en blanco, realizan trabajos ocasionales y de corta duración, conocidos como “changas” y reciben el salario universal o asignación universal por hijo.

Por cada familia beneficiaria, un integrante asiste a la Cocina Comunitaria. Generalmente, la persona representante de cada familia en las Cocinas, son mujeres jefas de familia que asisten para recibir la porción de comida para cada integrante de la familia.



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
***Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina “Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.***

Pero, este programa de Cocina Comunitaria no consiste en simplemente retirar el plato de comida, sino también implica colaborar y trabajar para conseguirlo. Si bien no reciben paga por asistir y estar presentes en el momento de la realización del plato, las mujeres tienen tareas asignadas que le dan el derecho de pertenecer al proyecto. De lo contrario, al no cumplirlas son sancionadas.

La tarea más específica es la de cocinar y, para cumplirla, deben presentarse en tiempo y forma para poder llegar a entregar a una determinada hora las porciones.

Las familias deben, además, tener asignado quién es el responsable de retirar de la Cocina las porciones que le corresponden.

Los principales aportes de este Trabajo de Tesis, se muestran a continuación:

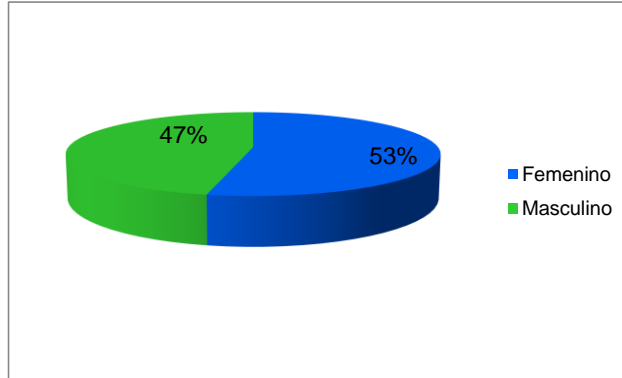
Previa a la comprobación de las Hipótesis planteadas, es importante comentar algunas características de la población muestra estudiada en el presente Trabajo.

La población está constituida por 14 madres que asisten a la Cocina “las Luchadoras”, Colombres, Cruz Alta, Tucumán.

En relación al sexo, considerando la distribución de los miembros de las familias de las madres estudiadas (n= 60), el 53% corresponden al sexo femenino y el 47% al sexo masculino. Gráfico N° 1.



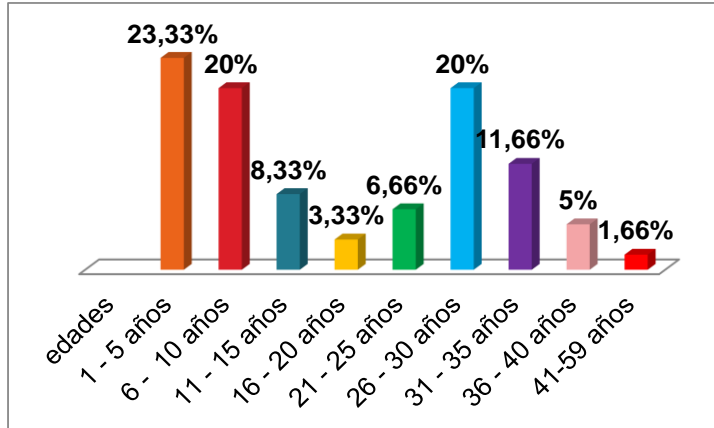
**Gráfico N° 1: distribución de los integrantes de la familia según sexo (n: 60)**



Considerando la distribución de los integrantes de las familias según la *edad*, el 23,33% son niños entre 1 y 5 años; el 20% poseen entre 6 y 10 años; el 8,33% pertenecen al grupo de pre-adolescentes con edades comprendidas entre 11 y 15 años; el 3,33% son adolescentes comprendidos entre 16 y 20 años y el 6,66% posee entre 21 y 25 años. La distribución para el rango de edades comprendidas entre los 25 y 60 años mostró que el 20% posee entre 26 y 30 años; el 11,66% entre 31 y 35 años; el 5% son aquellos cuyas edades oscilan entre 36 y 40 años. Solo el 1,66% son aquellos comprendidos entre 41 y 59 años. Cabe destacar que el rango de edad en el cual predominan las mujeres que tienen la responsabilidad de asistir a la cocina, y en algunos casos son responsables de cada familia, está comprendido entre los 16 y 20 años y los 26 a 30 años. Gráfico N° 2.



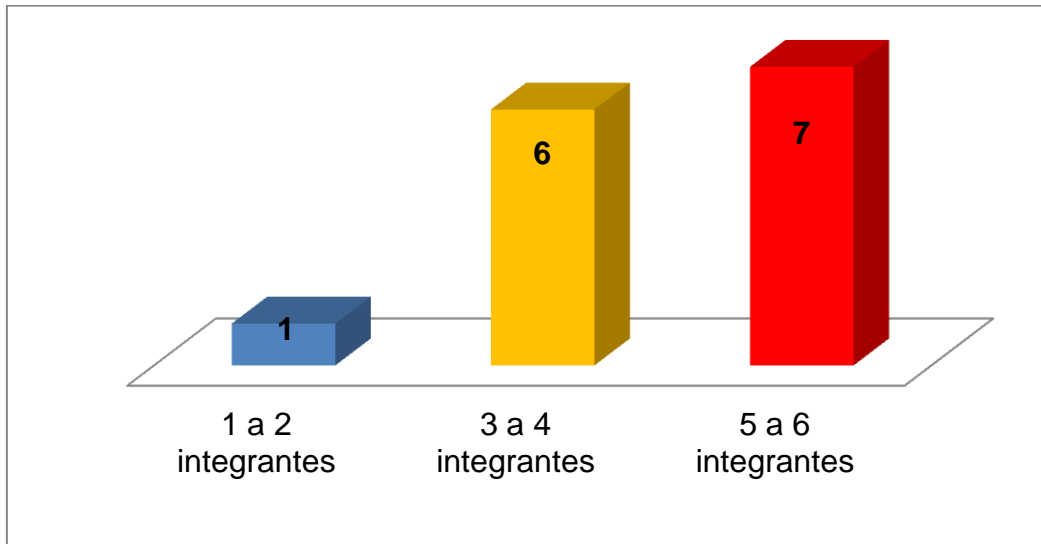
**Gráfico N° 2: Distribución de los integrantes de las familias según edad (n: 60)**



Cuando se indagó sobre el número de integrantes de cada familia, los resultados obtenidos muestran que el 7% (1 familia) de las familias posee 1 a 2 integrantes, el 43% (6 familias) son familias tipo con 3 a 4 integrantes y el 50% (7 familias) restante son consideradas familias numerosas por estar integradas por 5 a 6 integrantes. Gráfico N° 3.

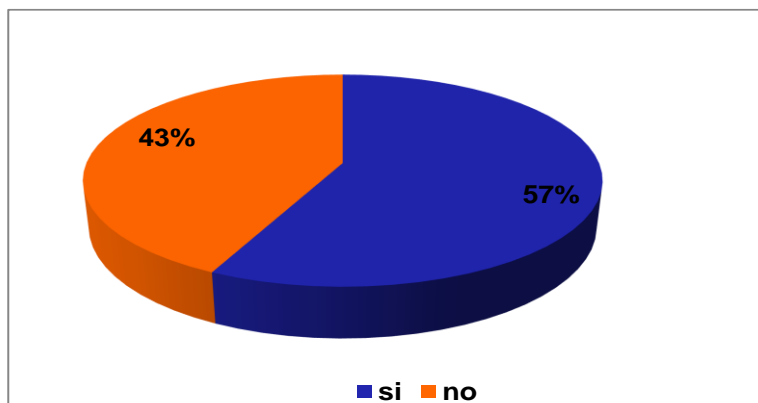


**Gráfico N°3: Distribución por cantidad de integrantes de la familia (n:  
14)**



De las familias encuestadas, el 57% posee los beneficios de planes sociales, mientras que el 43% restante, no los posee. Gráfico N° 4.

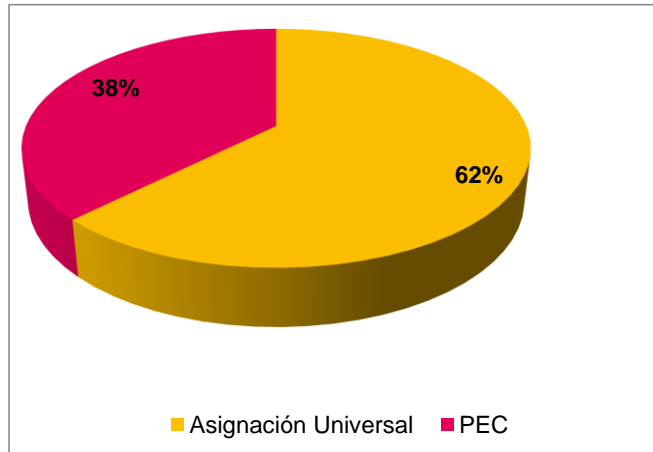
**Gráfico N° 4: Familias beneficiaria de planes sociales (n: 14)**





Si se considera como un todo 8 (57%) de las familias beneficiadas por planes sociales, el 38%, es decir 3 de las mismas que asisten a la Cocina posee el Programa de Empleo Comunitario (PEC) y el 62%, 5 recibe la asignación universal por hijo. Gráfico N° 5.

**Gráfico N°5: Planes sociales presentes en las familias (n: 8)**

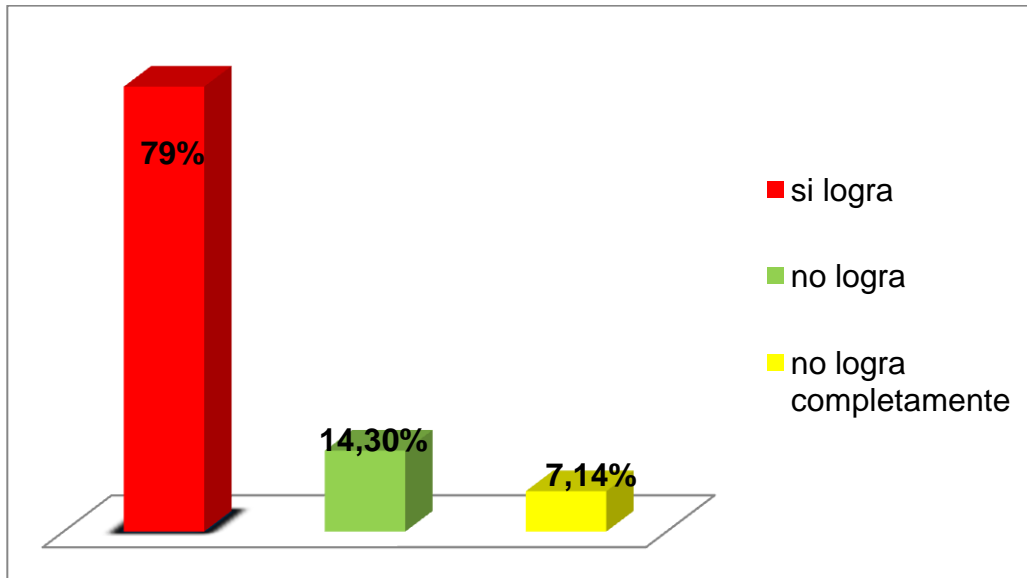


Cuando se evaluó el grado de *Aceptación del Proyecto Cocinas Comunitarias*, el 100% de las mujeres que asiste a la Cocina Comunitaria en estudio está de acuerdo con la implementación del mismo en la comunidad.

Cuando se investigó sobre la realización y aplicación de la *comensalidad familiar*, el 79% de las familias lograron la realización de la comensalidad, mientras que aquellas que no lo lograron completamente representaron un 7,14%. El 14,30% de las familias no lograron cumplir y practicar la comensalidad familiar. Gráfico N° 6.



**Gráfico Nº 6: Distribución de la población según realización de la comensalidad familiar (n: 14)**



Las herramientas metodológicas empleadas permitieron indagar también acerca de las características nutricionales de los menús que se sirven en la Cocina Comunitaria en estudio. Para investigar este aspecto, se analizaron desde el punto de vista nutricional los menús preparados y servidos durante una semana.

A continuación se detallan y analizan las características de los mismos días por día, teniendo en cuenta el plato preparado, los ingredientes utilizados, la fórmula desarrollada y la composición y distribución porcentual de macronutrientes en cada uno de ellos. (Anexo nº6)

**Menú Día: 1: Guiso de Lentejas, Postre: Fruta de estación**

Se pudo constatar que la ración de *guiso de lentejas* es **Inadecuada** de acuerdo a la Ley de adecuación, ya que resultó ser *insuficiente* en cuanto a Hidratos de Carbono con un 54% y *excesiva* en cuanto a Grasas y Proteínas con un 160.3% y un 160.36% respectivamente.



### **Menú Día 2: Estofado de Papa con Carne. Postre: Maicena con leche**

Se pudo constatar que la ración de Estofado de papa con Carne es **Inadecuada** de acuerdo a la Ley de adecuación, por ser insuficiente en cuanto a Hidratos de Carbono con un 37%, y Normal en cuanto a Proteínas y Grasas con un 84.1% y un 107.37% respectivamente.

### **Menú día 3: Albóndigas con arroz/ Postre: Arroz con leche.**

Se pudo constatar que la ración de Albóndigas con arroz y Arroz con leche es **Inadecuada** de acuerdo a la Ley de adecuación, ya que se puede observar que es insuficiente en cuanto a Hidratos de Carbono con un y Grasas con un 75.8% y un 42.8% respectivamente, y normal en cuanto a proteínas con un 94.3%.

### **Menú Día 4: Pastel de Polenta Postre: fruta de Estación**

Se pudo constatar que la ración de Pastel de Polenta es **Inadecuada** de acuerdo a la Ley de adecuación, ya que se puede observar que es insuficiente en cuanto a Hidratos de Carbono y Grasas con un 63.4% y un 53.3%, y excesivo en cuanto a Proteínas con un 110.7%.

### **Menú Día 5: Quipe con Fideos/ Postre: Flan en polvo.**

Se pudo constatar que la ración de Quipes con Fideos es **Inadecuada** de acuerdo a la Ley de adecuación, ya que se puede observar que es insuficiente en cuanto a Hidratos de Carbono, Proteínas y Grasas con un 66.1%, un 76% y un 48.8% respectivamente.



## Comprobación de hipótesis

**Hipótesis de Investigación N° 1:** La población en estudio no acepta el proyecto de Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias.

**Hipótesis de Nulidad (Ho):** La población acepta el proyecto de Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias.

Dado que no se encuentran diferencias significativas entre la aceptación y no aceptación del proyecto de Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias debido a que todos los encuestados respondieron afirmativamente a la aceptación del mismo, no se aplica la prueba estadística (Lic. Montoya).

**Tabla 1. Aceptación del Proyecto de reconversión de comedores en cocinas comunitarias.**

Aceptación del Proyecto	
Si Acepta	14
No Acepta	0
Total	14

**No se aplican métodos estadísticos para esta hipótesis, debido a que la totalidad de las personas aceptan el proyecto, y no hay valores significativos que puedan comprobar estadísticamente que ocurra lo contrario.**



**Hipótesis de Investigación N° 2:** La Población en estudio logra la comensalidad familiar con la implementación de las cocinas comunitarias.

**Hipótesis de Nulidad:** La población en estudio no logra la comensalidad familiar con la implementación de las cocinas comunitarias.

**Tabla n°1: Logro de la comensalidad familiar**

<b>Comensalidad familiar</b>	
<b>Si logra</b>	11
<b>No logra</b>	2
<b>No logra completamente</b>	1
<b>Total</b>	14

**Tabla N°2: Comprobación de Hipótesis N° 2**

<b>Logro de la Comensalidad Familiar</b>				
	<b>O</b>	<b>E</b>	<b>(O-E)</b>	<b>(O-E)*(O-E)/E</b>
<b>Si logra</b>	11	4.6	6.4	8.9
<b>No logra</b>	2	4.6	-2.6	1.4
<b>No logra completamente</b>	1	4.6	-3.6	17.5
<b>Total</b>	<b>14</b>			<b>27.8</b>

Chi teórico: 3,84 GL: 1 IC: 95%

$$X^2 = 27.8$$

Para el análisis de la hipótesis de investigación se utilizó la prueba no paramétrica  $X^2$  para una variable. Se trabajó con un grado de libertad y un nivel de confianza del 95%, obteniéndose un  $X^2$  teórico de 3,84.



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
**Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina “Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.**

El valor de  $X^2$  obtenido fue de 27.8, siendo el mismo superior al  $X^2$  teórico. Con este resultado se rechaza la hipótesis de nulidad y se acepta la hipótesis de investigación.

**Por lo tanto se puede afirmar con un 95% de confianza que la comensalidad familiar fue lograda con la implementación de las Cocinas Comunitarias**

**Hipótesis N°3:** El aporte nutricional de la ración alimentaria del almuerzo brindada por el establecimiento no es adecuado en Hidratos de Carbono, Proteínas y Grasas según lo recomendado.

**Hipótesis de Nulidad:** El aporte nutricional de la ración alimentaria del almuerzo brindada por el establecimiento es adecuado en Hidratos de Carbono, Proteínas y Grasas según lo recomendado.

Dado que no se encuentran diferencias significativas entre los menús adecuados y los inadecuados de los platos preparados en la cocina “Las Luchadoras” debido a que todos los platos no cumplen con las leyes de alimentación, no se aplica la prueba estadística (Lic. Montoya).



**Tabla n°3: Adecuación de la ración alimentaria de los menús**

<b>Adecuación de la ración alimentaria de los menús</b>		
	<b>Menús</b>	<b>Total</b>
<b>Adecuados</b>	0	0
<b>Inadecuados</b>	5	5
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>5</b>

No se aplican métodos estadísticos para esta hipótesis, debido a que la totalidad de los platos son inadecuados nutricionalmente, y no hay valores significativos que puedan comprobar estadísticamente que ocurra lo contrario.



## **Discusión y conclusión**

La importancia del trabajo que hoy se presenta radica en que la presencia de Comedores Comunitarios/Infantiles en la provincia, se sabe, es reconocida por relacionarse con los períodos socio-económicos más críticos. Si bien es una respuesta a situaciones emergentes, en la mayoría de los casos se genera a nivel familiar un debilitamiento de los roles paternos-maternos.

Desde el comienzo de la investigación se explica que la aparición del Proyecto de Reconversión de los Comedores en Cocinas, planteado por el Ministerio de Desarrollo Social de la Provincia y la Secretaria de Políticas Alimentarias y desarrollado por la Fundación Nuevas Raíces, surge frente a esta insatisfacción social por querer mejorar los lazos familiares, los roles y así también la situación nutricional de las familias de bajos recursos que son beneficiarias del mismo.

Este trabajo tuvo como objetivo estudiar la ración alimentaria, la comensalidad familiar y la aceptación del Proyecto de Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, en la población que acude a la cocina sito en el barrio Santa Rita, Cruz Alta, Colombres llamada “Las Luchadoras”.

Se trabajó con 14 mujeres representantes de las 60 personas beneficiarias del proyecto, las edades de las mismas, estuvieron comprendidas entre 1 y 59 años de edad. En cuanto a la distribución por sexo de los miembros de las familias beneficiarias del proyecto fue Femenino=32, mientras que Masculino=28. El intervalo que mayor número de personas concentró fue de 1 a 15 años. Es importante tener en cuenta que las edades de las mujeres encuestadas se encontraban entre 16 - 30 años de edad, con un promedio de 23 años de edad.

En relación a las hipótesis del trabajo de tesis, se pudo inferir que la población se encuentra un 100% de acuerdo con el Proyecto propuesto por el Ministerio de Desarrollo Social.



Comensalidad familiar se define como “*comer y beber juntos alrededor de la misma mesa, es el lugar privilegiado de la familia en ella se comparte el alimento y la alegría de encontrarse, el bienestar sin disimulos, la comunión directa que se traduce en los comentarios sin ceremonia de los hechos cotidianos, además de que contribuye a que los alimentos consumidos sean los adecuados y recomendados. La mesa así está compuesta por lácteos, huevos, frutas, verduras y harinas, realizando las 4 comidas principales: desayuno, almuerzo, merienda y cena.*” (Boff, citado en Elizalde y Massolio, 2008).

Con respecto a la comensalidad familiar, principal objetivo a lograr con el proyecto en evaluación, se logra en un 79%, debido a que las mujeres manifestaron haber cambiado su situación nutricional y familiar desde la aparición de las cocinas, cumpliendo con lo que se conoce como comensalidad familiar. Un 14,30% no logra cumplirlo y un 7,14% no logra cumplirlo completamente.

Además, expresaron que mejoró la relación entre los comensales pertenecientes a su familia, que comparten más en la mesa y que a pesar de los problemas personales, se fortalecieron más los lazos entre padres, madres e hijos.

En relación a los macronutrientes que se tuvieron en cuenta al momento del análisis de los platos, se denota que nutricionalmente no cumplen con lo requerido según la Ley de Adecuación, siendo *Inadecuados* en Hidratos de Carbono, Proteínas y Grasas. Este aspecto se manifiesta en los 5 menús analizados. Al hablar de *adecuación*, si bien los menús preparados poseen todos los macronutrientes, éstos no son los adecuados para cubrir las necesidades básicas del organismo de los comensales que pertenecen a este grupo en estudio.

Es importante destacar que los niños que asisten a la escuela, durante la mañana, reciben un desayuno compuesto por una taza de mate cocido, leche, y una tortilla; en ocasiones reciben una taza de leche chocolatada. Además en la institución escolar están recibiendo actualmente



el programa “Yogurito Escolar”. Es decir, que los niños si bien no reciben durante el almuerzo (plato analizado), los nutrientes que deberían recibir, se cubren parcialmente estas deficiencias en este grupo etario con el desayuno, lográndose así incorporar los nutrientes necesarios para lograr acercarse a los requerimientos nutricionales básicos.

Si bien durante la investigación no se tuvo en cuenta a la hora del análisis, la higiene y seguridad en la elaboración de las comidas, se pudo observar que no cuentan con espacios separados e higiénicos para realizar adecuadamente los procedimientos. Esto ocurre, debido a la falta de infraestructura en el lugar. También, es importante destacar que el grupo en estudio no recibe capacitación en educación alimentaria, higiene personal e higiene de la manipulación de alimentos, lo que se manifiesta en el uso inadecuado de los utensilios, en el lavado y preparado correcto de los alimentos, como así también en la carencia de cuidados que deben tener aquellas personas encargadas de la preparación de los alimentos, para evitar la contaminación cruzada y por ende las enfermedades de transmisión alimentaria.

A la hora de pensar en qué tipo de familias compondría este proyecto, es decir, aquellas que participaban en la Cocina, se pensó en familias numerosas: padre, madre y un mínimo de 7 u 8 hijos, con la posibilidad de la presencia en el hogar de un abuelo o alguna persona mayor a cargo. Suele ser común también creer que, cuando se trabaja en lugares de bajos recursos alejados de la capital de la provincia, la pobreza es igual a hacinamiento, ignorancia y planes sociales al por mayor. Pero en este caso se constató que no es la situación predominante en este grupo en estudio y que si bien, algunas familias son beneficiarias de planes mediante los cuales reciben dinero, la mayoría de ellas son familias tipo, compuestas por solo 1 (un) o 2 (dos) y un máximo de 6 (seis) integrantes, que viven moderadamente bien y tienen (en realidad gracias al proyecto), aspiraciones y deseos de mejorar.



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
***Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina “Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.***

La Comuna de Colombres y en especial la Cocina Comunitaria “Las Luchadoras” se encuentra en una zona que geográficamente no posee accesos fáciles hacia la capital.

No se encontraron muchos antecedentes específicos relacionados con el tema de este trabajo de tesis, por lo cual solo ha sido posible discutir el tema con bibliografía más relacionada con el estado y requerimientos nutricionales de niños que asisten a comedores infantiles que con aquella relacionada con comedores familiares donde concurren familias completas con un amplio rango etario.



## Propuestas

Considerando los resultados y conclusiones de la presente investigación, así como también las limitantes que surgieron a lo largo de la misma, se elaboraron las siguientes propuestas:

✓ Esta investigación puede ser utilizada como material básico de referencia para los estudiantes de Licenciatura en Nutrición y Licenciados por mostrar y presentar resultados de interés y brindar un panorama real de la situación en el ámbito de la práctica nutricional que permite conocer cómo es la aplicación de planes o programas sociales destinados a familias de bajos recursos y a los que se les facilita la alimentación en establecimientos donde las mismas familias son las elaboradoras de los alimentos que sus propias familias consumen.

✓ También se desprende de esta investigación la escasa instrucción acerca de temas relacionados con la alimentación y nutrición, lo que refuerza la necesidad de fortalecer conceptos en relación al correcto uso de utensilios y ubicación de alimentos, guardado y almacenamiento. Esto podrá realizarse a través de la realización de capacitaciones que contemplen temas de higiene y seguridad de los alimentos, manipulación segura de los mismos y las buenas prácticas de elaboración a los fines de lograr que los alimentos que se consumen sean seguros e inocuos.



## Bibliografía

Aguirre, P.; “10 años de convertibilidad en la seguridad alimentaria del área metropolitana bonaerense- Una visión desde la antropología alimentaria”, Dto. Nutrición, Ministerio de Salud, IDAES, Instituto de Altos Estudios, Sociales. Univ. de San Martín, Representante del ICAF, (International Commission of Anthropology and Food), Buenos Aires, Argentina, Boletín 2010.

Ale, María N.; “Evaluación del Estado Nutricional de la Población de Niños que Asisten a la Fundación Manos Abiertas de San Miguel de Tucumán”, Tesis de grado, Universidad de Santo Tomás de Aquino, Facultad de Ciencias de la Salud, Licenciatura en Nutrición, Tucumán, Argentina, 2011.

Alabarce, M.; “Estado nutricional y alimentación de niños que asisten a comedores de escuela pública y privada”, Trabajo final de Grado, Universidad Argentina Interamericana (UAI), Licenciatura en Nutrición, Rosario, Santa Fe, Argentina, 2011.

Boff, L. Comensalidad familiar: rehacer la humanidad (2008). Recuperado de [www.servicioskoinonia.org/boff/articulophp?num=272](http://www.servicioskoinonia.org/boff/articulophp?num=272).

Campos Díaz, J.; “Valoración nutricional de los menús escolares de los colegios públicos de la Isla de Tenerife”, Isla de Tenerife, Madrid, España, 2010.

CSA, Comité de Seguridad Alimentaria. FAO (2014). Una introducción a los conceptos básicos de la seguridad alimentaria. Recuperado de [www.fao.org/cfs/cfs-home/es/](http://www.fao.org/cfs/cfs-home/es/)

H de Girolami, D; “Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal”, 1ª Edición, editorial El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2003.



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
**Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina “Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.**

Escuela de Nutrición, “La ración alimentaria” (2012). Recuperado de [www.escueladenutricion.es/noticias-y-consejos/la-ración-alimentaria](http://www.escueladenutricion.es/noticias-y-consejos/la-ración-alimentaria).

Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado C.; Baptista Lucio, P.; “Metodología de la Investigación”, Segunda Edición, México D.F., Mc GrawHill Interamericana editores, 1998.

Laura Beatriz López, Marta María Suárez, “Fundamentos de la Nutrición Normal”, 2ª Edición, Buenos Aires, Argentina, Editorial El Ateneo, 2005.

Mahan, K.; Escott-Stump, S.; Nutrición y Dietoterapia de Krause, 12ª Edición, Barcelona, España, editorial Elsevier Masson-Evolve, 2009.

OMS (2003). Informe sobre dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Recuperado de [www.who.int/mediacentre/news/realeases/2003/pr20/es/](http://www.who.int/mediacentre/news/realeases/2003/pr20/es/)

Santarsiero, L., Universidad Nacional de la Plata, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Departamento de Sociología, Edición n°9 Cuestiones de Sociología: “Los comedores comunitarios como fenómeno social, político y alimentario en la Argentina de los últimos treinta años: una guía práctica para su comprensión”,



## Anexos

### Anexo nº 1:

#### **Nº de integrantes de la familia:**

Sexo

Femenino:.....Masculino:.....

Edades:

1\_De ser beneficiarios de algún plan social que los ayude,  
¿Cuál sería? (nombre los planes a los que tiene acceso)

2\_ ¿Cuál es su postura frente al Proyecto de Reconversión de  
Comedores Infantiles/Comunitarios en Cocinas Comunitarias?

Acuerdo

Desacuerdo



Anexo n°2:

1\_ Al momento de realizar las comidas principales (almuerzo y cena) en el hogar, ¿se reúne toda la familia en la mesa?

A) SI

B) NO

2\_ El momento de compartir la mesa familiar se realiza:

A) Todos los días

B) Solo los domingos

C) Días festivos (cumpleaños, aniversarios, bautismos, etc.)

3\_ ¿Siente que con la implementación de las Cocinas Comunitarias se generó la consolidación de los vínculos entre los integrantes de su familia?

A) Sí

B) NO

4\_ Cuando se comparte la mesa, ¿se lleva a cabo el diálogo entre los integrantes de su familia?

A) Sí

B) NO

5\_ En su mesa generalmente, los alimentos que se sirven en las comidas del día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) son:

A) Lácteos, carnes, huevos, frutas, verduras y harinas

B) Comidas rápidas (frituras, snaks, etc.)

C) Comidas rápidas (frituras, snaks, etc.)



Anexo n°3:

**Formula desarrollada**

Alimento	Cantidad	H de C(gr)		Proteínas(gr)		Grasas(gr)	
		Kcal/100gr	Kcal/porción	Kcal/100gr	Kcal/porción	Kcal/100gr	Kcal/porción
<b>Total</b>							

Anexo n°4:

**Ley de Adecuación para Macronutrientes (Gr)**

$$\% \text{ Adecuación} = \frac{\text{Cantidad (gr.) ingerida total}}{\text{Cantidad (gr.) sugerida}} \times 100$$

Valores de Referencia para Macronutrientes:

Normal = 90% - 110%

Insuficiente = < 90%

Excesivo = > 110%



Anexo n°5: Codificación y Matriz de datos de Excel

Grafico n°1

<b>SEXO</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
<b>Femenino</b>	32	53,33333333
<b>Masculino</b>	28	46,66666667
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Grafico n°2:

<b>Edades</b>	<b>Cantidades</b>	<b>%</b>
<b>1-5 años</b>	14	23,33333333
<b>6-10 años</b>	12	20
<b>11-5 años</b>	5	8,33333333
<b>16-20 años</b>	2	3,33333333
<b>21-25 años</b>	4	6,66666667
<b>26-30 años</b>	12	20
<b>31-35 años</b>	7	11,66666667
<b>36-40 años</b>	3	5
<b>&gt;41 años</b>	1	1,66666667
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Gráfico n°3:

<b>Mujeres representantes</b>	<b>cantidad</b>	<b>%</b>
<b>Mujeres representantes</b>	14	23,33333333
<b>Personas beneficiarias</b>	46	76,66666667
	60	100



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
**Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina "Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.**

Gráfico n°4:

<b>Integrantes por familia</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
<b>1 a 2</b>	1	7,14285714
<b>3 a 4</b>	6	42,8571429
<b>5 a 6</b>	7	50
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

Gráfico n°5:

<b>Familias beneficiarias de planes sociales</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
<b>Si</b>	8	57,1428571
<b>No</b>	6	42,8571429
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

Gráfico n°6:

<b>Planes sociales</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
<b>Asignación universal</b>	5	62,5
<b>PEC</b>	3	37,5
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

Gráfico n°7:

<b>Comensalidad familiar</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
<b>A</b>	11	79
<b>B</b>	2	14.3
<b>C</b>	1	7.14
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100</b>



Anexo n°6:

**Planilla de Registro de Menú Diario con Ingredientes Totales**

**Menú Día: 1: Guiso de Lentejas, Postre: Fruta de estación**

<b>Alimento</b>	<b>Peso (g)</b>
Lentejas	70 g
Chorizo colorado	50 g
Cebolla	20 g
Zanahoria	20 g
Pimiento	25 g
Carne	250 g
Puré de tomate	50g
Aceite	20cc
Mandarina	150 g
<b>Peso total</b>	<b>655 g</b>



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
**Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración  
 alimentaria y comensalidad familiar en la cocina "Las Luchadoras, en la Comuna de  
 Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.**

**Formula desarrollada**

Alimentos	Cantidad	H de C		Proteínas		Grasas	
		Kcal/ 100g	Kcal/por cion	Kcal/ 100g	Kcal/por cion	Kcal/ 100g	Kcal/por cion
<b>Cebolla</b>	20 g	<b>8</b>	1.6	<b>1</b>	2	-	-
<b>Pimiento</b>	25 g	<b>8</b>	2	<b>1</b>	0.25	-	-
<b>Zanahoria</b>	20 g	<b>8</b>	1.6	<b>1</b>	2	-	-
<b>Carne de V</b>	250 g	-	-	<b>20</b>	50	<b>7</b>	17.5
<b>Chorizo Col</b>	50 g	-	-	<b>19.8</b>	9.9	<b>29</b>	14.5
<b>Lenteja</b>	70 g	<b>70</b>	41.3	<b>20</b>	14	<b>2</b>	1.4
<b>Aceite</b>	20 cc					<b>100</b>	20
<b>Puré de tomate</b>	50 g	<b>6</b>	3	<b>1</b>	0.5	-	-
<b>Fruta</b>	150 g	<b>12</b>	18	-	-	-	-
<b>Total</b>	<b>655 g</b>		<b>67.5</b>		<b>80.15</b>		<b>53.4</b>



### **Ley de Adecuación para Macronutrientes (G)**

Valores de Referencia para Macronutrientes:

Normal = 90% - 110%

Insuficiente = < 90%

Excesivo = > 110%

% Adecuación H de C=  $\frac{67.5 \text{ gramos}}{125 \text{ gramos}} \times 100 = 54\%$  Insuficiente

% Adecuación Prot. =  $\frac{80.15 \text{ gramos}}{50 \text{ gramos}} \times 100 = 160.3\%$  Excesivo

% Adecuación Gr.=  $\frac{53.4 \text{ gramos}}{33.3 \text{ gramos}} \times 100 = 160.36\%$  Excesivo.



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
**Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina "Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.**

**Menú Día 2: Estofado de Papa con Carne. Postre: Maicena con leche.**

<b>Alimento</b>	<b>Peso (gr)</b>
Cebolla	20g
Pimiento	50g
Papa	30g
Carne vacuna	200g
Aceite	20g
Caldo	4,8g
Aceite	20cc
Leche	25 g
Maicena	20 g
Azúcar	15 g
<b>Peso total</b>	<b>404,8g</b>



**Formula desarrollada**

Alimento	Cantidad	H de C		Proteínas		Grasas	
		Kcal/ 100g	Kca/por cion	Kcal/ 100g	Kcal/por cion	Kcal/ 100g	Kcal/po rcion
Cebolla	20 g	8	1.6	1	0.2	-	-
Pimiento	50 g	8	4	1	0.5	-	-
Papa	30 g	20	6	2	0.6	-	-
Carne Vaca	200g	-	-	20	40	7	14
Aceite	20 cc	-	-	-	-	10	20
Caldo	4.8 g	0.8	0.8	-	-	1	1
Leche	25 g	5	1.25	3	0.75	3	0.75
Maicena	20 g	-	-	-	-	-	-
Azúcar	15 g	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>	404.8 g	<b>46.25</b>		<b>42.05</b>		<b>35.75</b>	

**Ley de Adecuación para Macronutrientes (Gr)**

Valores de Referencia para Macronutrientes:

Normal = 90% - 110%

Insuficiente = < 90%

Excesivo = > 110%



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
**Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina "Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.**

$\% \text{ Adecuación H de C} = \frac{46.25 \text{ gramos}}{125 \text{ gramos}} \times 100 = 37\% \text{ Insuficiente}$

$\% \text{ Adecuación Prot} = \frac{42.05 \text{ gramos}}{50 \text{ gramos}} \times 100 = 84.1\% \text{ Insuficiente.}$

$\% \text{ Adecuación Gr.} = \frac{35.75 \text{ gramos}}{33.3 \text{ gramos}} \times 100 = 107.37\% \text{ Normal.}$

**Menú día 3: Albóndigas con arroz/ Postre: Arroz con leche.**

<b>Alimento</b>	<b>Peso (g)</b>
Huevo	25 g
Carne picada	150 g
Cebolla	20 g
Pan rallado	10 g
Perejil	c/n
Arroz	80 g
Sal y pimienta	c/n
Leche	25 g
Arroz	20 g
Azúcar	15 g
<b>Total</b>	<b>345 g</b>



**Formula desarrollada**

Alimento	Cantidad	H de C		Proteinas		Grasas	
		Kcal/ 100g	Kcal/ porcion	Kcal/ 100g	Kcal/ porcion	Kcal/ 100g	Kcal/ porcion
Huevo	25 g	-	-	12	3	12	3
Carne	150 g	-	-	19	30	7	10.5
Cebolla	20 g	8	1.6	1	0.2	-	-
Cereales	90 g	70	63	12	10.8	-	-
Leche	25 g	5	1.25	3	0.75	3	0.75
Arroz	20 g	70	14	12	2.4	-	-
Azúcar	15 g	100	15	-	-	-	-
<b>Total</b>	<b>345 g</b>	<b>94.85</b>		<b>47.15</b>		<b>14.25</b>	

**Ley de Adecuación para Macronutrientes (Gr)**

Valores de Referencia para Macronutrientes:

Normal = 90% - 110%

Insuficiente = < 90%

Excesivo = > 110%



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
**Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina "Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.**

% Adecuación HdeC= $\frac{94.85 \text{ gramos}}{125 \text{ gramos}} \times 100 = 75.88\%$  Insuficiente

125 gramos

% Adecuación Prot =  $\frac{47.15 \text{ gramos}}{50 \text{ gramos}} \times 100 = 94.3\%$  Normal

50 gramos

% Adecuación Gr=  $\frac{14.25 \text{ gramos}}{33.3 \text{ gramos}} \times 100 = 42,8\%$  Insuficiente

33.3 gramos

#### Menú Día 4: Pastel de Polenta Postre: fruta de Estación

Alimento	Peso (g)
Harina de maíz	80 g
Leche entera	25 g
Carne picada	200 g
Cebolla	50 g
Huevo	25 g
Aceite	10 cc
Sal y pimienta	c/n
Mandarina	150 g
<b>Peso total</b>	<b>540 g</b>



**Formula desarrollada**

Alimento	Cantidad	H de C		Proteínas		Grasas	
		Kcal/ 100g	Kcal/ porcion	Kcal/ 100 g	Kcal/ porcion	Kcal/ 100g	Kcal/ porcion
<b>Leche</b>	25 g	<b>5</b>	1.25	<b>3</b>	0.75	<b>3</b>	0.75
<b>Huevo</b>	25 g	-	-	<b>12</b>	3	<b>12</b>	3
<b>Carne</b>	200 g	-	-	<b>20</b>	40	<b>7</b>	14
<b>Cebolla</b>	50 g	<b>8</b>	4	<b>1</b>	0.5	-	-
<b>Harina</b>	80 g	<b>70</b>	56	<b>12</b>	9.6	-	-
<b>Aceite</b>	10 cc	-	-	-	-	-	-
<b>Fruta</b>	150 g	<b>12</b>	18	<b>1</b>	1.5	-	-
<b>Total</b>	<b>540 g</b>	<b>79.25</b>		<b>55.35</b>		<b>17.75</b>	

***Ley de Adecuación para Macronutrientes (Gr)***

*Valores de Referencia para Macronutrientes:*

Normal = 90% - 110%

Insuficiente = < 90%

Excesivo = > 110%



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
**Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina "Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.**

% Adecuación HdeC=  $\frac{79.25 \text{ gramos}}{125 \text{ gramos}} \times 100 = 63.4\%$  Insuficiente

% Adecuación Prot =  $\frac{55.35 \text{ gramos}}{50 \text{ gramos}} \times 100 = 110.7\%$  Excesivo

% Adecuación Gr =  $\frac{17.75 \text{ gramos}}{33.3 \text{ gramos}} \times 100 = 53.3\%$  Insuficiente

**Menú Día 5: Quipe con Fideos/ Postre: Flan en polvo.**

<b>Alimento</b>	<b>Peso (g)</b>
Carne molida	100 g
Trigo burgol	30 g
Cebolla	20 g
Aceite	6 cc
Menta y sal	C/n
Fideos	70 g
Leche	25 g
Flan en polvo	20 g
Azúcar	15 g
<b>Peso total</b>	<b>286 g</b>



**Formula desarrollada**

Alimento	Cantidad	H de C		Proteínas		Grasas	
		Kcal/ 100g	Kcal/ porcion	Kcal/ 100g	Kcal/ porcion	Kcal/ 100g	Kcal/ porcion
<b>Carne</b>	100 g	-	-	<b>20</b>	20	<b>7</b>	7
<b>Cebolla</b>	20 g	<b>8</b>	1.6	<b>1</b>	0.2	-	-
<b>Trigo</b>	30 g	<b>46.7</b>	14.01	<b>26.6</b>	7.9	<b>10.9</b>	3.27
<b>Harina</b>	70 g	<b>70</b>	49	<b>12</b>	8.4	-	
<b>Aceite</b>	6 cc	-	-	-	-	<b>100</b>	6
<b>Fruta</b>	150 g	<b>12</b>	18	<b>1</b>	1.5	-	-
<b>Total</b>	<b>376 g</b>	<b>82.61</b>		<b>38</b>		<b>16.27</b>	

**Ley de Adecuación para Macronutrientes (Gr)**

Valores de Referencia para Macronutrientes:

Normal = 90% - 110%

Insuficiente = < 90%

Excesivo = > 110%

$$\% \text{ Adecuación H de C} = \frac{82.61 \text{ gr}}{125 \text{ gr}} \times 100 = 66.1\% \text{ Insuficiente}$$

$$\% \text{ Adecuación Prot} = \frac{38 \text{ gramos}}{50 \text{ gramos}} \times 100 = 76\% \text{ Insuficiente}$$

$$\% \text{ Adecuación Gr} = \frac{16.27 \text{ gramos}}{33.3 \text{ gramos}} \times 100 = 48.8\% \text{ Insuficiente}$$



Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
**Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina “Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.**

Anexo n°7:

**Mapa de ubicación de la cocina “Las Luchadoras”**





Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
**Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina "Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.**

Anexo nº 8:





Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
**Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración alimentaria y comensalidad familiar en la cocina "Las Luchadoras, en la Comuna de Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.**





Universidad de Norte Santo Tomás de Aquino-Facultad de Ciencias de la Salud- Nutrición.  
**Reconversión de Comedores Comunitarios/Infantiles en Cocinas Comunitarias, ración  
alimentaria y comensalidad familiar en la cocina "Las Luchadoras, en la Comuna de  
Colombres, Cruz Alta, Tucumán en el año 2014.**

