

**Tuñón, Ianina (coord.)**

*Infancias y comensalidad. Hábitos y prácticas en relación a las comidas*

**Observatorio de la Deuda Social Argentina  
Barómetro de la Deuda Social de la Infancia  
EDSA Serie Agenda para la Equidad (2017-2025)  
Boletín N° 2, 2018**

Este documento está disponible en la Biblioteca Digital de la Universidad Católica Argentina, repositorio institucional desarrollado por la Biblioteca Central "San Benito Abad". Su objetivo es difundir y preservar la producción intelectual de la Institución.

La Biblioteca posee la autorización del autor para su divulgación en línea.

Cómo citar el documento:

Tuñón, I. (coord.) (2018). Infancias y comensalidad : hábitos y prácticas en relación a las comidas [en línea]. Observatorio de la Deuda Social Argentina. Barómetro de la Deuda Social de la Infancia. EDSA Serie Agenda para la Equidad (2017-2025), boletín n° 2. Universidad Católica Argentina. Disponible en: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=investigacion&d=infancias-comensalidad-habitos-practicas> [Fecha de consulta: [ ....]]

**ODSA**

Observatorio  
de la Deuda  
Social Argentina

BARÓMETRO  
DE LA DEUDA SOCIAL  
DE LA INFANCIA

60 Años 1958 - 2018  
UCA

ISSN 1853-6204

# INFANCIAS Y COMENSALIDAD

## HÁBITOS Y PRÁCTICAS EN RELACIÓN A LAS COMIDAS

Boletín  
#02 | 2018

EDSA Serie Agenda para la Equidad  
(2017-2025)

DOCUMENTO DE INVESTIGACIÓN

#InfanciaEnDeuda

Tuñón, I. y Di Paolo, G. (2018). Infancias y comensalidad. Hábitos y prácticas en relación a las comidas. Documento de Investigación. 1° ed. Ciudad de Buenos Aires: EDUCA, 2018  
40 p.; 27 x 21 cm.

Edición para Fundación Universidad Católica Argentina

ISBN 978-987-620-366-1

1. Comensalidad. 2. Hábitos. 3. Formación. 4. Infancias. 5. Argentina. 6. Desigualdad.

CDD 613.28

---

*“Los autores de la presente publicación ceden sus derechos a la Universidad, en forma no exclusiva, para que incorpore la versión digital de los mismos al Repositorio Institucional de la Universidad Católica Argentina como así también a otras bases de datos que considere de relevancia académica. Asimismo, la Universidad Católica Argentina autoriza a Banco Industrial y Coca-Cola de Argentina a la difusión de los mismos.”*

*Lo publicado en esta obra es responsabilidad de los autores y no compromete la opinión de la Pontificia Universidad Católica Argentina, Banco Industrial y Coca-Cola de Argentina.*

© 2018, Derechos reservados por Fundación Universidad Católica Argentina.

## INDICE //

PÁG. <b>04</b>	Introducción	PÁG. <b>21</b>	El “picoteo”, un hábito que atraviesa a las infancias
PÁG. <b>06</b>	¿Dónde y con quiénes comen las niñas y los niños?	PÁG. <b>22</b>	Los consumos alimentarios escolares entre comidas
PÁG. <b>12</b>	¿Qué hacen las chicas y los chicos mientras comen?	PÁG. <b>26</b>	Proceso de formación en hábitos alimentarios
PÁG. <b>16</b>	Infografía: Hábitos alimentarios en la infancia	PÁG. <b>36</b>	Socialización y Hábitos Alimentarios en Niños // Por el Dr. Patricio Kenny
	Alimentación saludable en la infancia: una clave para disminuir el riesgo cardiovascular en la adultez	PÁG. <b>38</b>	Ficha técnica
PÁG. <b>18</b>	// Por el Dr. Jorge Tartaglione	PÁG. <b>39</b>	Referencias bibliográficas

## OBSERVATORIO DE LA DEUDA SOCIAL ARGENTINA

Director de Investigación  
Agustín Salvia

Director de Gestión Institucional  
Juan Cruz Hermida

Coordinadora del estudio  
Ianina Tuñón

Colaboradores  
Georgina Di Paolo (Becaria UCA)  
Enzo Rave (Asistente)

Autores de columna  
Dr. Jorge Tartaglione  
Dr. Patricio Kenny

Socio Principal de esta publicación  
Coca-Cola de Argentina

Socios del Barómetro de la Deuda Social de la Infancia  
Banco Industrial y Coca-Cola de Argentina

Prensa  
Natalia Ramil

Diseño  
María Nazarena Gómez Arechaga

Impresión  
Artes Gráficas Integradas S.A.

## INTRODUCCIÓN

.....

Existe amplio consenso en torno a que el acto de comer es cultural y que los niños/as se socializan en su relación con la comensalidad, en la comunicación, expectativas y los significados, moral y emocional asociados a la comida y el comer (Ochs, E. y Merav, S. 2006; James A., Kjærholt A. y Tingstad V., 2009). En efecto, se considera un hábito cultural porque está social e históricamente estructurado en torno a ciertas prácticas, situado en un tiempo y espacio, mediatizado por representaciones simbólicas y condiciones materiales.

La **comensalidad** se suele definir como la práctica de compartir comida y comer juntos en grupos sociales como la familia. Las comidas familiares son acontecimientos culturales claves para explorar en las pautas morales en que se socializan los niños/as (indicadores gramaticales de deferencia y autoridad, directivas, evaluaciones, justificaciones, excusas, disculpas, oraciones y otras formas de intercambio comunicativo de los que participan los niños/as) (Ochs, E. y Merav, S. 2006; Kenji Tierney, R. y Ohnuki-Tierney, E., 2012; Fischler, C., 2011; Aguirre, 2016).

Ciertamente, la comida en cada sociedad es hondamente simbólica, en el sentido de que los miembros relacionan tipos y calidades de comida con significados emocionales, morales, religiosos y/o de salud. Los adultos y los niños/as también pueden usar los alimentos como símbolo de identidad comunitaria así como forma de comunicar (expresar) afectos y vínculos sociales.

Comenzar a comer es un proceso tenso y contradictorio con objetivos diferentes para cada actor, mientras los niños/as investigan y juegan, las madres pretenden nutrir y enseñar. A medida que los chicos/as crecen ganan autonomía en relación con las comidas. Mientras más comparten con sus pares menos lo hacen con su familia. Se considera legítimo que un adolescente coma fuera de la mesa familiar (frente a la computadora o en su cuarto) un día a la semana. Esto avisa a los demás su creciente autonomía, la que marca, además, sustituyendo la comida casera por productos industriales.

Si bien, en lo discursivo la sociedad argentina valoriza la “comida casera” (elaborada, caliente, sólida y controlada por la madre, tomada diariamente en la mesa familiar), es frecuente observar que la comida en la casa es una comida pre-preparada (industrial, conservada, congelada y lista para usar) o comprada hecha (delivery) (Aguirre, 2016).

En la actualidad, en la sociedad argentina se desayuna mate, té o café con leche a medida que cada uno se levanta. Se almuerza “liviano” en la escuela o el trabajo. Se merienda una infusión picoteando galletitas frente al kiosco o la heladera, a medida que se regresa al hogar. Y sólo se reúne la familia para cenar.

Aguirre (2016), plantea que entre los argentinos es frecuente el **“picoteo”** y que es lo contrario de la comensalidad, ya que es individualista, desestructurado y solitario. El “picoteo” sustituye a menudo las comidas como el almuerzo y la merienda y se continúa picoteando hasta llegar a la cena. Fischler (2013) señala que el picoteo borra al otro y no se registra como comida. El picoteo es no-comida, porque no cumple ninguna de las dos condiciones: como sustancia se considera escasa y al otro lo excluye tanto físicamente porque se picotea en soledad.

No obstante, existe consenso en torno a que en la sociedad argentina persiste la creencia de que el comer legítimo es en la mesa. Aunque algunas investigaciones permiten reconocer el “picoteo” solitario diurno y la cena hogareña frente al televisor como prácticas frecuentes. Las características de estas cenas como comida también podrían ponerse en duda ya que en ellas la comida puede no compartirse como producto y/o como sociabilidad, sustituyendo comensalidad por ‘comensalismo’ (comer en el mismo lugar) (Aguirre, 2016).

En el presente estudio, a partir de la medición 2017 de la Encuesta de la Deuda Social Argentina (EDSA), **se ofrece un diagnóstico de los hábitos y prácticas de los niños/as y sus familias en relación a las comidas**. Las principales comidas que se realizan en familias, el espacio escolar y comunitario como alternativos al familiar en la vivienda, y las principales desigualdades sociales asociadas. Asimismo, se indaga en prácticas como el mencionado “picoteo” y en las actividades que niños/as y las familias desarrollan mientras realizan las comidas. Por último, se realiza una aproximación a las tácticas de formación en hábitos alimentarios que se implementan en los hogares.



## ¿DÓNDE Y CON QUIÉNES COMEN LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS?

El entorno familiar para un niño/a es el seno a partir del cual se aprenden palabras, costumbres, y hábitos. Asimismo, la comensalidad en familia se traduce en un momento de reunión de todos o casi todos los miembros de una misma familia para compartir una comida estructurada. Esta práctica se traduce en un contexto conversacional propicio para el aprendizaje de nuevas palabras, enriqueciendo el vocabulario de niñas y niños. Por otra parte, favorece el aprendizaje de hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la comida. Los hábitos alimentarios se incorporan desde los 3 y 4 años de edad para establecerse a partir de los 11 (Moreno Villares J.M., Galiano Segovia M.J., 2011). Sin embargo, en la vida actual existen particularidades que dificultan la promoción de conocimientos y prácticas relacionadas a

la alimentación, tales como la falta de organización familiar sobre el qué comer cuándo y cómo; menor tiempo de dedicación a la preparación de comidas; "soluciones" rápidas para comer, en detrimento de comidas elaboradas, entre otros. Es por ello que, para que hábitos saludables sean adquiridos a tempranas edades, es necesario que los adultos vehiculicen el fomento de los mismos a través del consumo de alimentos con alto grado de valor nutricional y buenas prácticas alimentarias. Asimismo, el desarrollo integral implica hacer las cuatro comidas diarias e incorporar colaciones entre comidas. En este sentido, a través de la EDSA Agenda para la Equidad, se indaga acerca de dónde y con quién realizan los niños/as las cuatro comidas diarias.

## ¿DÓNDE SUELE HACER LAS SIGUIENTES COMIDAS?

Año 2017.



En porcentaje de niños/as de 2 a 17 años escolarizados

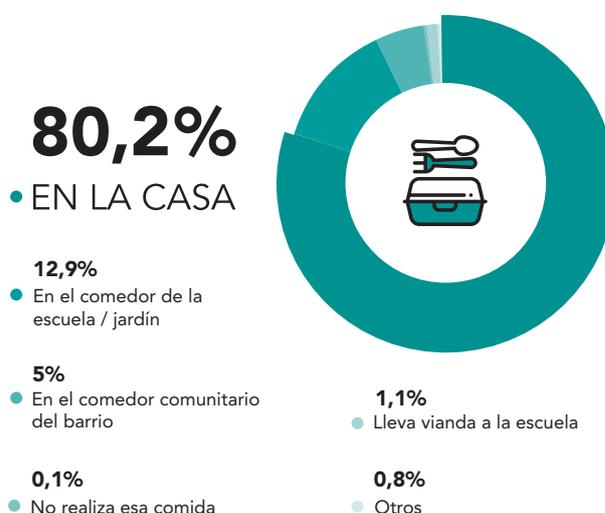
### DESAYUNO

FIG. 1.1

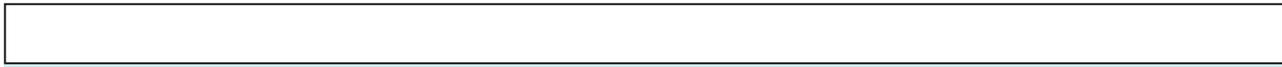


### ALMUERZO

FIG. 1.2



Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.



## MERIENDA

FIG. 1.3

# 90,9%

• EN LA CASA

7,2%

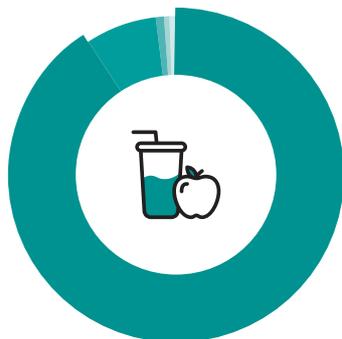
• En el comedor de la escuela / jardín

0,8%

• En el comedor comunitario del barrio

0,2%

• No realiza esa comida



• Lleva vianda a la escuela

• Otros

## CENA

FIG. 1.4

# 99,2%

• EN LA CASA

0,1%

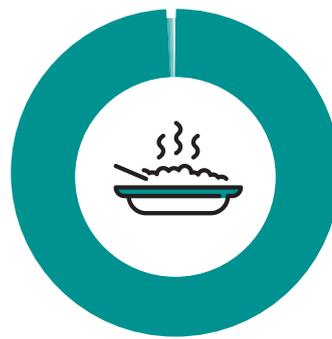
• En el comedor de la escuela / jardín

0,3%

• En el comedor comunitario del barrio

0,2%

• No realiza esa comida



• Lleva vianda a la escuela

• Otros

Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.

Es evidente que la gran mayoría de los niños/as y adolescentes entre 2 y 17 años realizan el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena en sus hogares (90,2%, 80,2%, 90,9% y 99,2% respectivamente). Casi un 18% de los chicos/as realiza el almuerzo en el espacio escolar o comunitario, y alrededor de la mitad también realiza el desayuno o la merienda. La cena parece ser la comida que logra mayor unanimidad como espacio de encuentro familiar en el país.

El encuentro familiar para la cena se confirma cuando se observa que el 68,6% de los chicos/as realiza esta comida en familia y 27% con la madre o el padre. Mientras que el resto de las comidas se diversifican en las compañías y varían según la edad de los niños/as. En efecto, alrededor de un 15% de los chicos/as realiza la merienda y el desayuno con otros como compañeros de escuela, hermanos, entre otros, y un 23% el almuerzo. En las tres comidas el rol de los compañeros de escuela es muy

significativo y especialmente entre los 5 y 12 años. Mientras que en los adolescentes se incrementa la propensión a realizar estas comidas en soledad.

LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS SE INCORPORAN DESDE LOS 3 Y 4 AÑOS DE EDAD PARA ESTABLECERSE A PARTIR DE LOS 11 AÑOS

## ¿CON QUIÉNES REALIZAN LAS SIGUIENTES COMIDAS...?

Año 2017.



En porcentaje de niños/as de 2 a 17 años escolarizados

### DESAYUNO

FIG.  
2.1

**52,6%**

● FAMILIA CONVIVIENTE

**28,5%**

● Madre o padre

**4,1%**

● Hermanos

**8,4%**

● Compañeros de escuela/amigos

**1,2%**

● Otros

**5,3%**

● Solo/a



### ALMUERZO

FIG.  
2.2

**48%**

● FAMILIA CONVIVIENTE

**26%**

● Madre o padre

**2,6%**

● Hermanos

**17,9%**

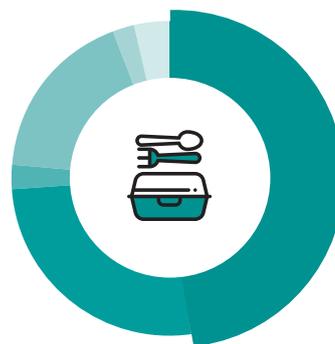
● Compañeros de escuela/amigos

**2,1%**

● Otros

**3,5%**

● Solo/a



### MERIENDA

FIG.  
2.3

**53,4%**

● FAMILIA CONVIVIENTE

**27,7%**

● Madre o padre

**5%**

● Hermanos

**8,3%**

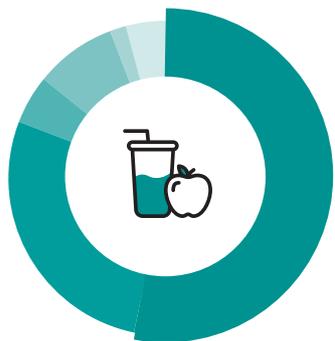
● Compañeros de escuela/amigos

**1,6%**

● Otros

**4,0%**

● Solo/a



### CENA

FIG.  
2.4

**68,6%**

● FAMILIA CONVIVIENTE

**26,7%**

● Madre o padre

**0,6%**

● Hermanos

**0,1%**

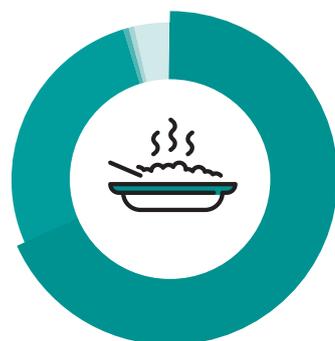
● Compañeros de escuela/amigos

**0,6%**

● Otros

**3,4%**

● Solo/a



Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.

## ¿CON QUIÉNES REALIZAN LAS SIGUIENTES COMIDAS...?

Año 2017.  En porcentaje de niños/as de 5 a 12 años escolarizados

### DESAYUNO

FIG. 2.5

**54,7%**

● FAMILIA CONVIVIENTE



27%  
● Madre o padre

3,8%  
● Hermanos

9,2%  
● Compañeros de escuela/amigos

1,7%  
● Otros

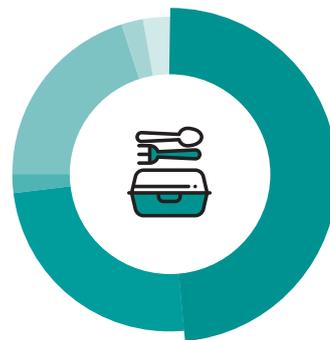
3,6%  
● Solo/a

### ALMUERZO

FIG. 2.6

**48,6%**

● FAMILIA CONVIVIENTE



24,6%  
● Madre o padre

2%  
● Hermanos

19,9%  
● Compañeros de escuela/amigos

2,2%  
● Otros

2,6%  
● Solo/a

### MERIENDA

FIG. 2.7

**53,7%**

● FAMILIA CONVIVIENTE



27,2%  
● Madre o padre

5%  
● Hermanos

8,7%  
● Compañeros de escuela/amigos

2%  
● Otros

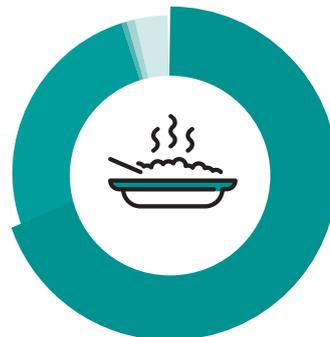
3,5%  
● Solo/a

### CENA

FIG. 2.8

**69,9%**

● FAMILIA CONVIVIENTE



25,3%  
● Madre o padre

0,5%  
● Hermanos

0,2%  
● Compañeros de escuela/amigos

0,7%  
● Otros

3,5%  
● Solo/a

Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.

## ¿CON QUIÉNES REALIZAN LAS SIGUIENTES COMIDAS...?

Año 2017.



En porcentaje de niños/as de 13 a 17 años escolarizados.

### DESAYUNO

FIG.  
2.9

**51,5%**  
● FAMILIA CONVIVIENTE



- **28,2%**  
Madre o padre
- **5,8%**  
Hermanos
- **5,9%**  
Compañeros de escuela/amigos

- **0,3%**  
Otros
- **8,4%**  
Solo/a

### ALMUERZO

FIG.  
2.10

**48,1%**  
● FAMILIA CONVIVIENTE



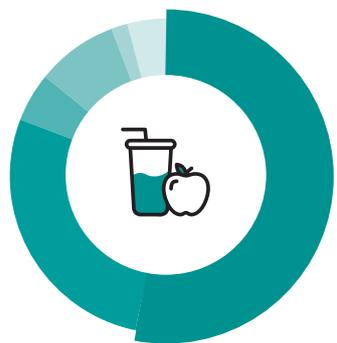
- **25,3%**  
Madre o padre
- **4,7%**  
Hermanos
- **15,5%**  
Compañeros de escuela/amigos

- **1,3%**  
Otros
- **5,1%**  
Solo/a

### MERIENDA

FIG.  
2.11

**54,6%**  
● FAMILIA CONVIVIENTE



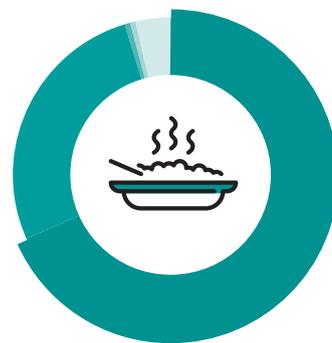
- **26,8%**  
Madre o padre
- **6,6%**  
Hermanos
- **5,8%**  
Compañeros de escuela/amigos

- **0,8%**  
Otros
- **5,4%**  
Solo/a

### CENA

FIG.  
2.12

**68,5%**  
● FAMILIA CONVIVIENTE



- **26,4%**  
Madre o padre
- **1%**  
Hermanos
- **0%**  
Compañeros de escuela/amigos

- **0,5%**  
Otros
- **3,5%**  
Solo/a

Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.

En resumen, se estima que 20% de los chicos/as entre 5 y 12 años escolarizados realiza al menos una de las cuatro comidas en el espacio escolar y 5% en un comedor comunitario. Esta propensión es mayor entre los estudiantes de escuelas de gestión pública (estatal) (21% y 7%, respectivamente). Asimismo, el realizar comidas en el espacio escolar es más probable en escuelas de gestión privada laica que en parroquiales o religiosas (21% y 19%, respectivamente). A su vez, los chicos/as de los estratos muy bajo y bajo y medio alto son los que realizan comidas en el espacio escolar mayormente, y en el estrato muy bajo en comedores comunitarios, también.

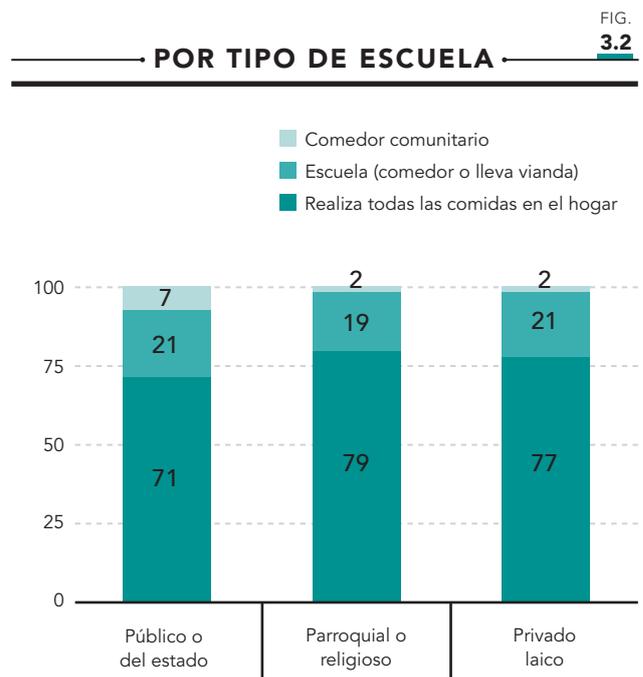
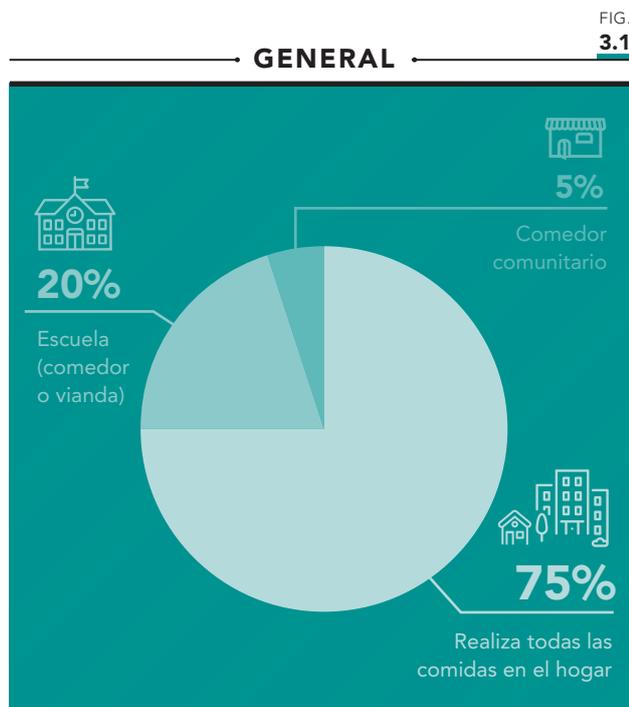
La probabilidad de realizar comidas en el espacio escolar se eleva en la Ciudad de Buenos Aires, tanto en el espacio escolar público como en el privado.

## LA CONCURRENCIA A COMEDORES COMUNITARIOS ES MÁS PROBABLE EN EL CONURBANO BONAERENSE

Mientras que en el Conurbano Bonaerense y áreas metropolitanas del interior del país es algo menor y restringido a los espacios educativos de gestión pública. Asimismo, la concurrencia a comedores comunitarios es más probable en el Conurbano Bonaerense y en Ciudad de Buenos Aires que en el interior del país.

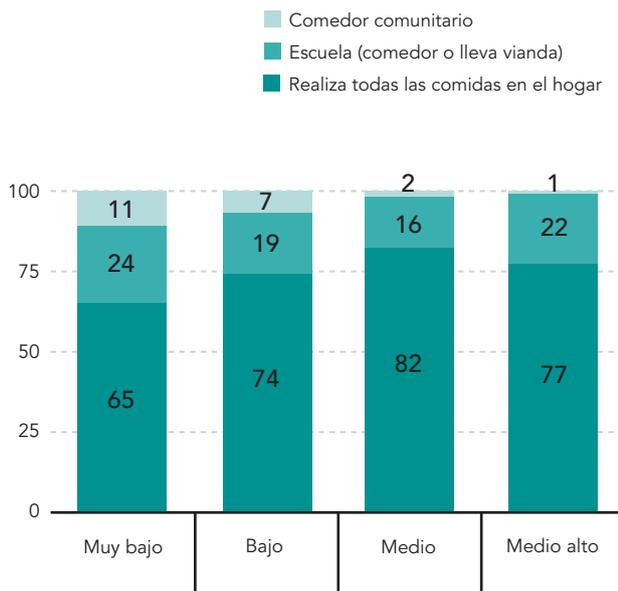
### ¿DÓNDE REALIZA AL MENOS UNA COMIDA?

Año 2017.  En porcentaje de niños/as de 5 a 12 años escolarizados.

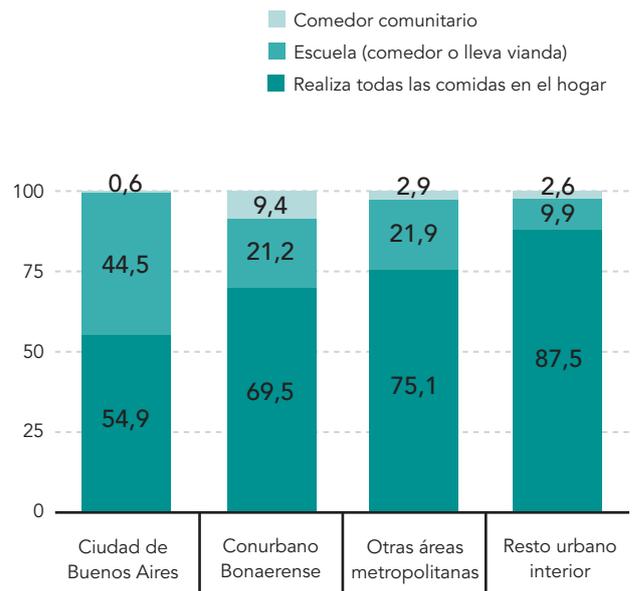


Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.

— POR ESTRATO SOCIO-ECONÓMICO — **FIG. 3.3**



— POR AGLOMERADO URBANO — **FIG. 3.4**



Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.

## ¿QUÉ HACEN LAS CHICAS Y LOS CHICOS MIENTRAS COMEN?

Los expertos del campo de la nutrición señalan que es saludable que las comidas se realicen en familia y que se constituyan en un espacio de encuentro e intercambio. Justamente, los hábitos alimentarios se organizan a través de los procesos de socialización y formación familiar. Si bien, la mayoría de los niños/as y adolescentes en la sociedad argentina realizan sus comidas y especialmente la cena en familia, lo suelen hacer viendo televisión. Un estudio reciente en la Ciudad de Buenos Aires permitió estimar que el 66% de los hogares familiares almuerzan y/o cenan con la televisión prendida (Tuñón, 2018). No obstante, también existe la posibilidad que la mesa familiar y el diálogo familiar se combine con intercambios vías redes sociales y otros dispositivos se sumen al encuentro.

A partir del presente estudio se estima que la gran mayoría de los chicos/as mientras comen conversan con sus familiares y/o pares y miran televisión (93% y 81%, respectivamente). En mucha menor medida juegan o usan el celular y menos habitual es usar la computadora o jugar con videojuegos. No obstante, esta tendencia presenta diferencias según la edad de los chicos/as. Lo común a todas las infancias es conversar y mirar televisión, pero jugar es propio de los niños/as más pequeños, mientras que el uso del celular en los adolescentes (48,9% y 51,4%, respectivamente).

## ¿QUÉ HACEN LOS NIÑOS/AS MIENTRAS COMEN?

Año 2017.  En porcentaje de niños/as de 2 a 17 años.

FIG.  
4

### GENERAL

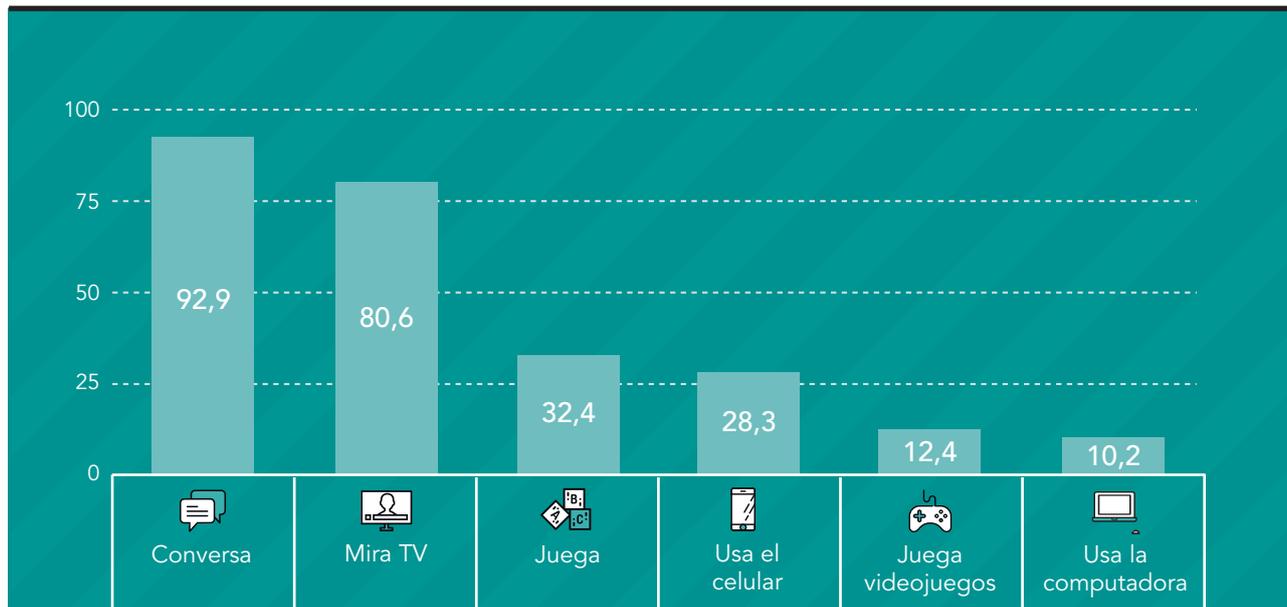
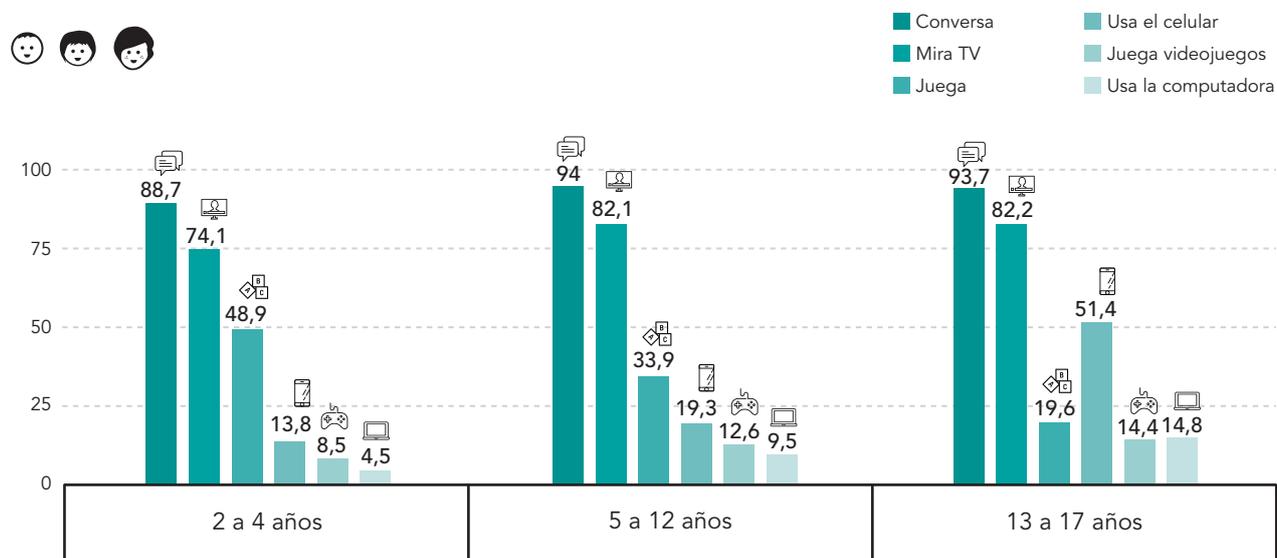


FIG.  
4.1

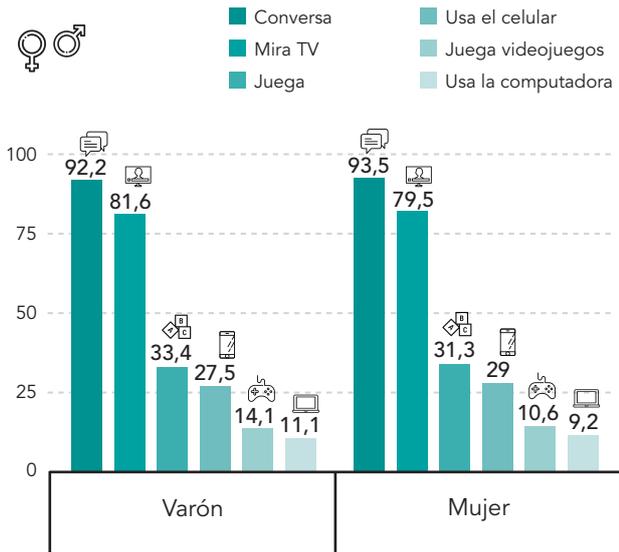
### POR GRUPO DE EDAD



Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.

FIG. 4.2

POR SEXO

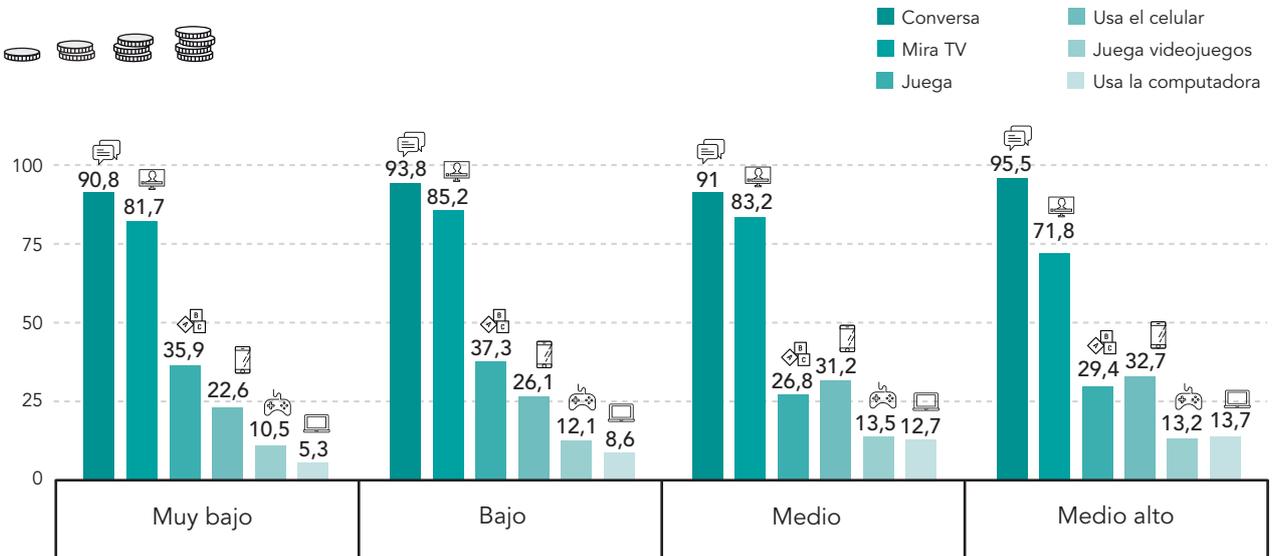


LO COMÚN A TODAS LAS INFANCIAS ES CONVERSAR Y MIRAR TELEVISIÓN

El uso del celular mientras se come es más frecuente en los estratos medio y medio alto, pero es un fenómeno que atraviesa a todas las adolescencias. Mientras que jugar es algo más habitual en los estratos sociales más bajos. Y, la televisión prendida está algo menos presente en la mesa familiar del estrato medio alto (71,8%).

FIG. 4.3

POR ESTRATO SOCIO-ECONÓMICO



Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.



FIG. 4.4

**POR ESTRATO SOCIO-ECONÓMICO**

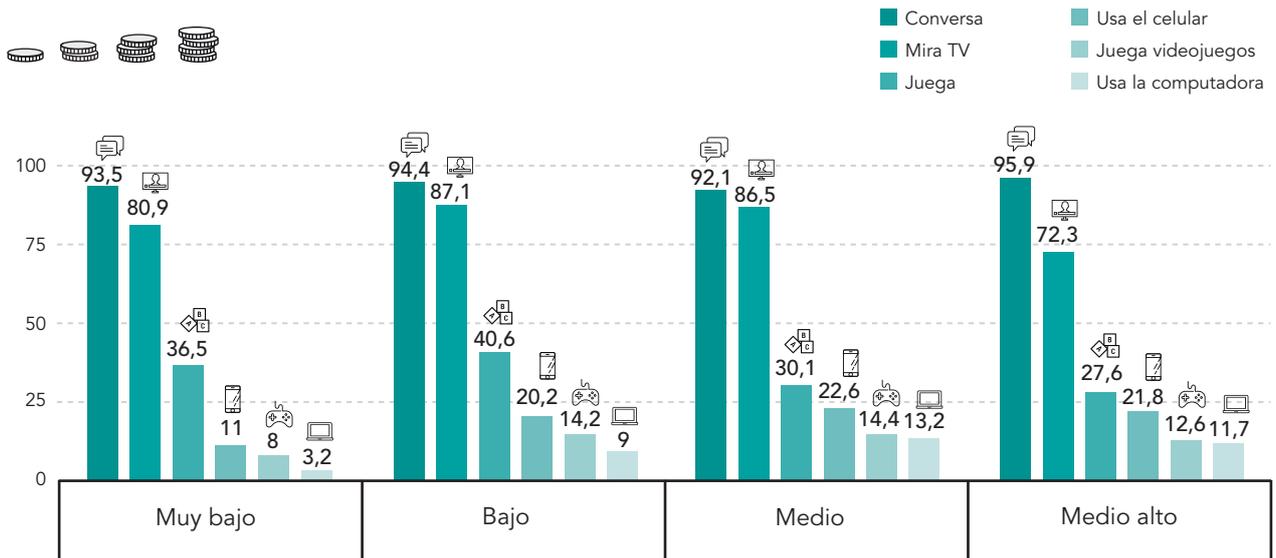
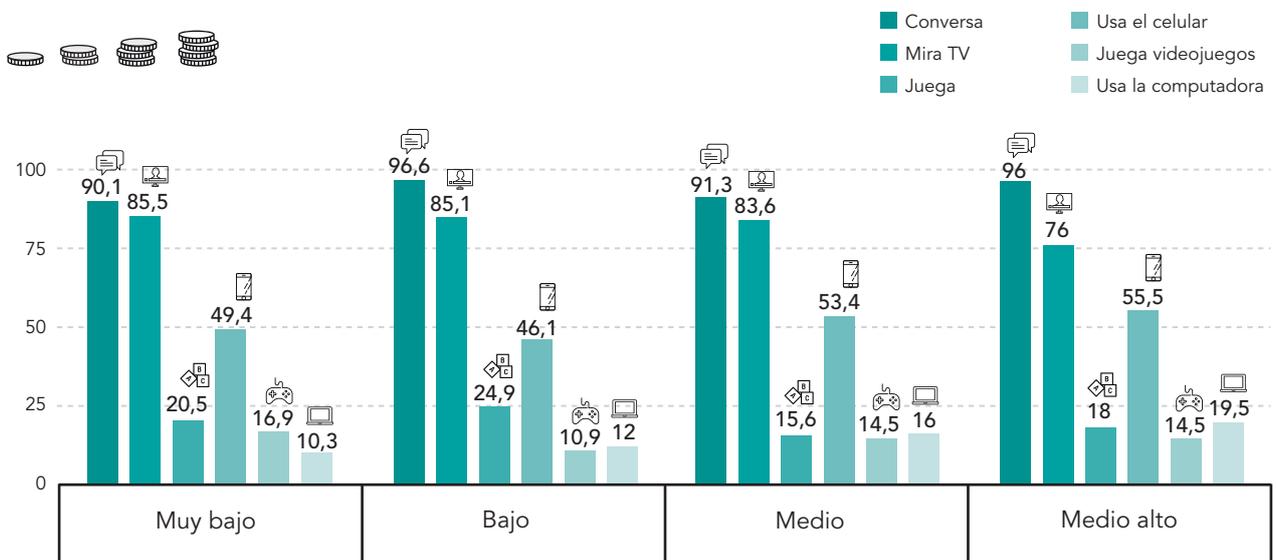


FIG. 4.5

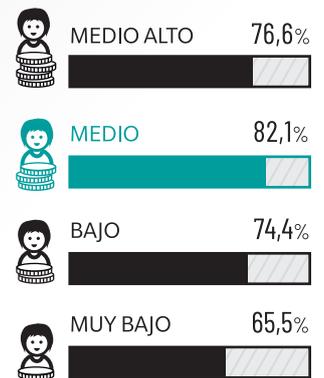
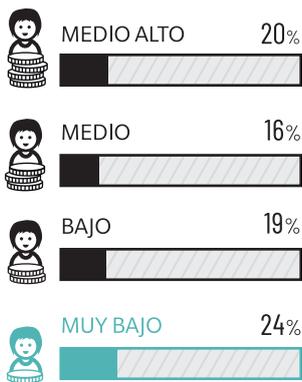
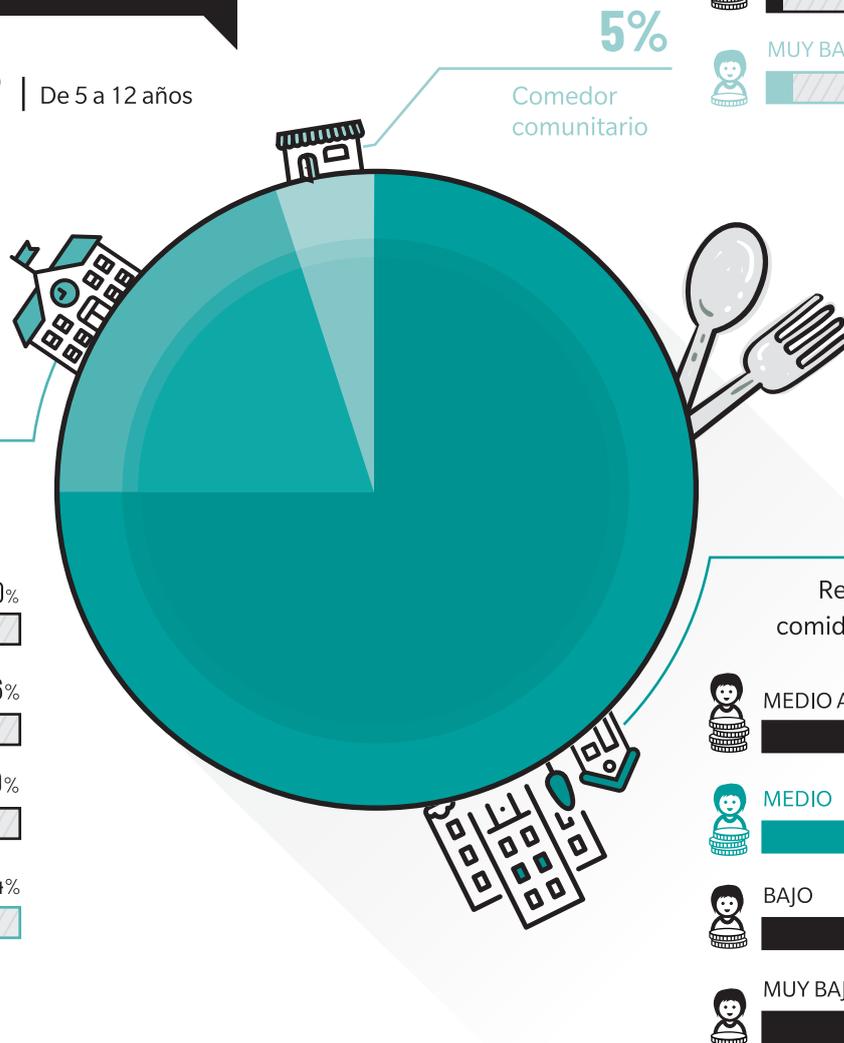
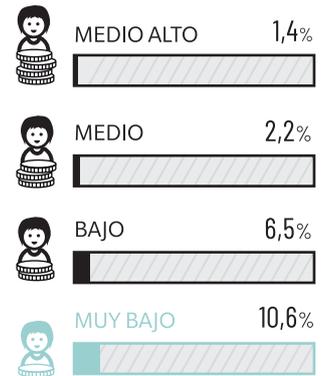
**POR ESTRATO SOCIO-ECONÓMICO**



Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.

# HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA INFANCIA

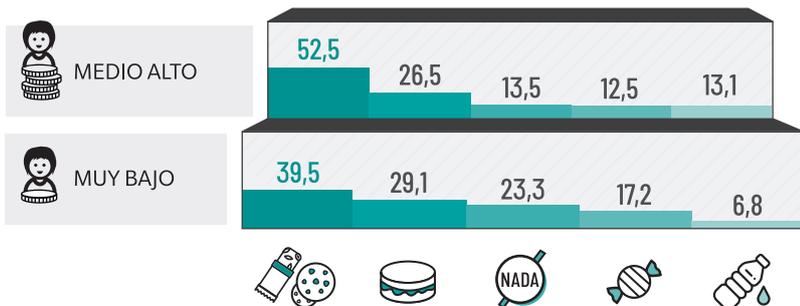
¿DÓNDE COMEN? | De 5 a 12 años



## FORMACIÓN EN HÁBITOS ALIMENTARIOS

% Dónde adquieren hábitos alimentarios	
86,1	CASA
35,6	ESCUELA
8,5	MÉDICO
4,2	FAMILIARES
4,0	TELEVISIÓN
2,5	INTERNET
0,6	AMIGOS
0,0	POLÍTICAS DE ESTADO

## ¿QUÉ COMEN EN EL RECREO ESCOLAR? | De 5 a 12 años



18,6%

Se los dan en la escuela sin cargo

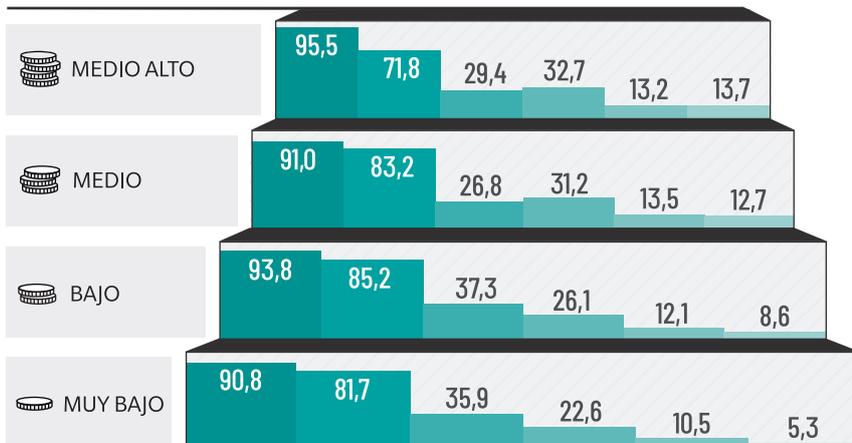
Compra en el kiosco escolar

25,7%



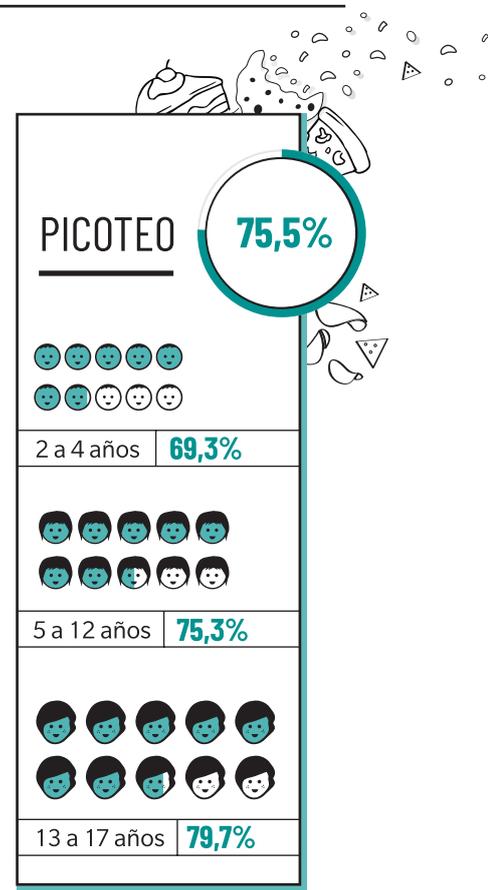
## ¿QUÉ HACEN MIENTRAS COMEN EN CASA? | De 2 a 17 años

% Estrato socio-económico



% Edad

Edad	1	2	3	4	5	6
2 a 4	88,7	74,1	48,9	13,8	8,5	4,5
5 a 12	94,0	82,1	33,9	19,3	12,6	9,5
13 a 17	93,7	82,2	19,6	51,4	14,4	14,8



¿Les informan a los chicos/as sobre los alimentos que les ofrecen? | ¿Preparan alimentos junto a los chicos/as?



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA INFANCIA:

## UNA CLAVE PARA DISMINUIR EL RIESGO CARDIOVASCULAR EN LA ADULTEZ

Por el **DR. JORGE TARTAGLIONE**

Presidente de la Fundación Cardiológica Argentina.

---

Impulsor de la iniciativa "Revolución Saludable"  
Médico Cardiólogo M.N.

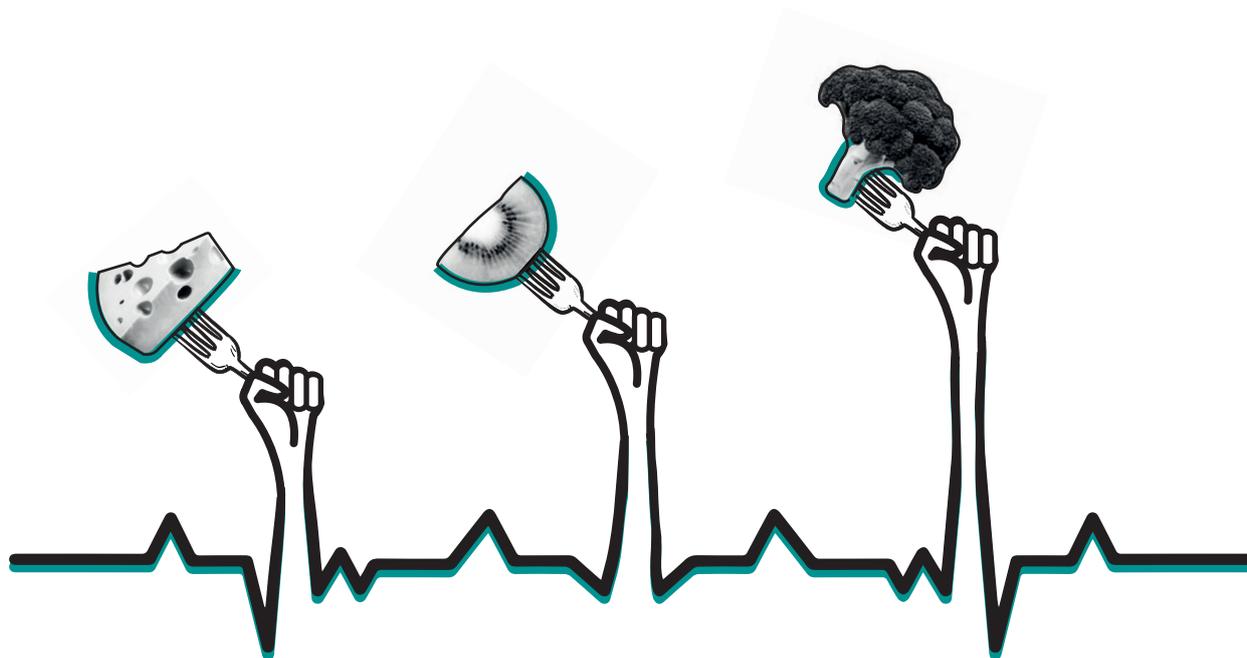
Somos parte de un siglo signado por las contradicciones. Y la salud no escapa a esta realidad. Mientras la medicina avanza a un ritmo nunca antes visto para prolongar y mejorar la calidad de vida de los seres humanos, las tasas de morbi-mortalidad vinculadas con enfermedades prevenibles se encuentran en franco aumento.

Los factores son ya conocidos por todos: mala alimentación, escasa actividad física, altos niveles de estrés cotidiano y la falta de voluntad para modificar todo lo anterior configuran en la actualidad un estilo de vida que pone en riesgo la salud de millones de personas.

**Resulta crucial además la falta de políticas de Estado que centren los esfuerzos en revertir este desalentador panorama.**

A pesar de todo, las neurociencias han abierto un camino de acción que no podemos dejar de lado: se ha comprobado que durante los primeros años de vida el cerebro humano presenta la mayor plasticidad, lo cual los convierte en una oportunidad de oro para inculcar hábitos de vida saludables, con mayores chances de que éstas sean incorporadas y mantenidas por el resto de la vida.

En este contexto, resulta imprescindible conocer



los hábitos que acompañan hoy a los niños argentinos para contar con un diagnóstico de situación que nos permita planificar, corregir y actuar en base a datos precisos. Es por eso que trabajos como “Infancias y comensalidad. Hábitos y prácticas en relación a las comidas” elaborado por ODSA-UCA representan un valioso aporte tanto para quienes deben elaborar políticas públicas como para la sociedad en su conjunto.

### El rol de los padres

Enseñarles a los niños desde temprana edad sobre los beneficios de una alimentación saludable es sin dudas necesario. Pero revertir la actual epidemia de sobrepeso y obesidad requiere además que, como padres, demos un buen ejemplo.

Esto implica no solo prepararles a los niños comidas más nutritivas y saludables sino **guiarlos para que aprendan ellos mismos a hacer mejores elecciones en términos de nutrición**. Hacerlos partícipes del momento de la compra en el supermercado o de la cocina puede resultar una

estrategia viable para que conozcan y entiendan por qué hay alimentos que son más nutritivos que otros. Será fructífero también permitirles que elijan los alimentos que llevarán, por ejemplo, en su vianda escolar. Enseñarles sobre nutrición saludable desde los primeros años de vida los hará más independientes y favorecerá que continúen haciendo elecciones de alimentos más saludables a medida que crezcan.

Otro aspecto fundamental para impulsar la sana nutrición tiene que ver con la importancia de hacer de las comidas una ocasión de encuentro familiar, propicio para el diálogo y para disfrutar de los distintos sabores y texturas de los alimentos. Es una meta que puede resultar difícil de alcanzar debido al ritmo de vida actual, pero que vale la pena intentar. Del mismo modo, es clave tomar distancia de los dispositivos tecnológicos durante las comidas: hoy un desafío tanto para niños y adolescentes como para los adultos.

Si los padres se comprometen a vivir de manera más saludable, mediante mejores elecciones nutricionales y con hábitos que impulsen el bienestar, será mucho más probable que los niños imiten estos comportamientos.

## CORAZONES SANOS

Una alimentación saludable desde el comienzo de la vida contribuirá a reducir la incidencia de enfermedad cardiovascular en la adultez, que hoy constituye la primera causa de muerte.

En ese sentido, cabe recordar las recomendaciones nutricionales de la American Heart Association (AHA) para promover la salud cardiovascular en bebés, niños y adolescentes:

- 01** La **lactancia materna** exclusiva es la fuente de nutrición ideal para el crecimiento y desarrollo óptimos durante los primeros seis meses de vida. A partir del sexto mes, es necesario incorporar otros alimentos para garantizar un aporte suficiente de micronutrientes en la dieta.
- 02** Se debe **demorar la introducción de jugos de frutas** al menos hasta después de los seis meses de edad y limitar la ingesta a no más de 170 mililitros por día.
- 03** **No sobrealimentar** a los bebés y niños pequeños ya que, en general, ellos pueden autoregular la cantidad de calorías que necesitan por día. No hay que forzar a los niños a terminar sus comidas si no sienten apetito dado que la ingesta calórica que hacen suele variar de una comida a otra.
- 04** Presentarles una **variedad de alimentos saludables** y continuar ofreciéndoselos si los rechazan inicialmente. No darles alimentos de baja densidad nutricional por el solo hecho de suministrarles un aporte de calorías.
- 05** **Incluir alimentos en la dieta bajos en:** grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcares agregados. La ingesta total de grasas no debe superar el 30 a 35% de las calorías consumidas en niños de dos a tres años de edad y el 25 a 35% en niños y adolescentes de entre 4 y 18 años. Las principales fuentes de grasas deben ser los ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados (presentes en pescados, nueces y aceites vegetales).

Una alimentación equilibrada y variada, en un entorno adecuado, garantizará el sano crecimiento y desarrollo, al tiempo que contribuirá a prevenir la obesidad y las afecciones cardiovasculares a futuro. Aunque la tarea parezca muchas veces difícil de llevar a la práctica, confío en la posibilidad de que cada uno inicie su propia **"Revolución Saludable"**. Hacer "pequeños grandes cambios" que conduzcan al bienestar de nuestra sociedad.

- 06** La **alimentación debe ser lo suficientemente variada** como para incorporar cantidades necesarias de carbohidratos, proteínas y otros nutrientes.
- 07** Es necesario **adecuar la ingesta de calorías** para garantizar un peso saludable, acorde al peso y contextura física personal.
- 08** **Elegir panes integrales** con alto contenido de fibras más que productos realizados con harinas refinadas.
- 09** **Servir a diario una variedad de frutas y verduras**, privilegiando además el consumo de agua sobre el de otras bebidas. Cada comida debe incluir al menos una fruta o verdura.
- 10** **Incluir en la dieta regular los pescados**, evitando los preparados de manera industrial. ■



## EL "PICOTEO", UN HÁBITO QUE ATRAVIESA A LAS INFANCIAS

El hábito del "picoteo" no es exactamente igual al de ingerir una "colación". Mientras esta última cumple el rol de regular el apetito entre comidas principales, el picoteo se trata de una comida desordenada, poco saludable y que puede generar como consecuencia la ganancia de peso. Asimismo, Piaggio y otros (2011), retoman el concepto de "alimentación informal" propuesto por la antropóloga Nora Garrote, para referirse a dicho hábito de ingesta entre horas. Esta se da en horarios irregulares y la calidad de la misma suele ser de bajo contenido nutricional. Los autores plantean que existe un declive en la preparación de comidas y la comensalidad familiar, debido al acelerado ritmo de vida, jornadas laborales extensas, entre otros, que trasladan a un segundo plano esta actividad, omitiendo la importancia de la dimensión nutricional. Otro factor importante en la adquisición de dicho hábito

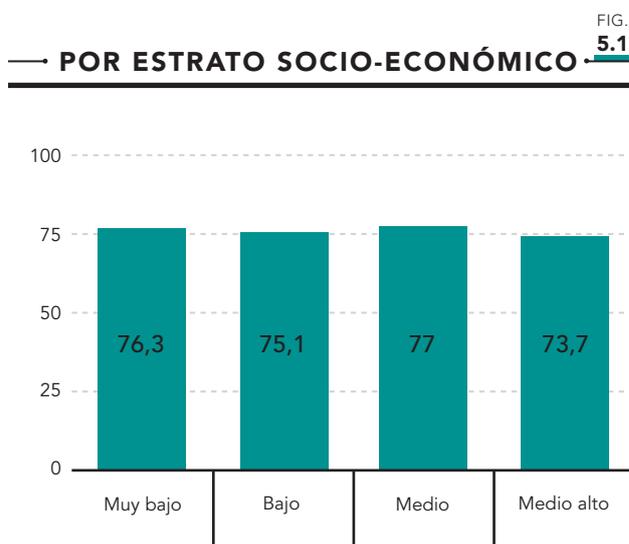
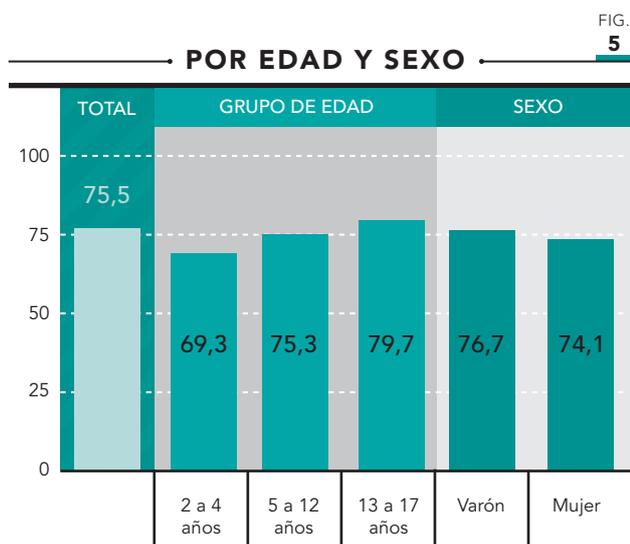
es la influencia de la publicidad televisiva, la cual promueve el consumo de alimentos no saludables, que habitualmente suelen ofrecerse en los kioscos escolares (Macias M. A. I. y otros, 2012).

El 76% de los chicos/as entre 2 y 17 años picotea, es decir come entre horas sin una planificación. Esta tendencia se incrementa a medida que los chicos/as ganan autonomía en la provisión de alimentos. Casi el 80% de los adolescentes suelen picotear. Asimismo, el picoteo es algo más probable en los varones que en las mujeres.

Si bien es algo menos frecuente en el estrato medio alto, es claro que es un hábito que atraviesa a todas las infancias con independencia de su estratificación social.

### COMEN ENTRE COMIDAS ("PICOTEAN")

Año 2017.  En porcentaje de niños/as de 2 a 17 años.



Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.

## LOS CONSUMOS ALIMENTARIOS ESCOLARES ENTRE COMIDAS

Tal como mencionábamos en apartados anteriores, los hábitos alimentarios adquiridos por las niñas y los niños son el resultado de la influencia ejercida desde el ámbito familiar, sean estos buenos o malos hábitos alimentarios; pero también la publicidad televisiva interfiere en la elección por parte de niñas/os de determinados productos a la hora de, por ejemplo, recurrir al kiosco escolar durante la jornada en la escuela. El acceso a los mismos, propicia el consumo informal de comidas (“picoteo”) y es un

condicionante del tipo de productos que se consumen (Piaggio y otros, 2011). Justamente, la escuela es un espacio que habilita a niñas/os a enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios y es por ello que es necesario establecer comidas estructuradas a través del servicio de comedores escolares, no sólo para la promoción de hábitos más saludables sino también para cubrir la malnutrición extendida en niñas/os de la Argentina.

### ¿QUÉ ALIMENTOS CONSUMEN LOS CHICOS/AS EN LOS RECREOS ESCOLARES?

Año 2017.



En porcentaje de niños/as de 2 a 17 años escolarizados. Respuestas múltiples

FIG.  
6

#### GENERAL



Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.

FIG. 6.1

**POR GRUPO DE EDAD**



- Galletitas/barra de cereales
- No lleva/compra nada
- Alfajores
- Golosinas
- Agua

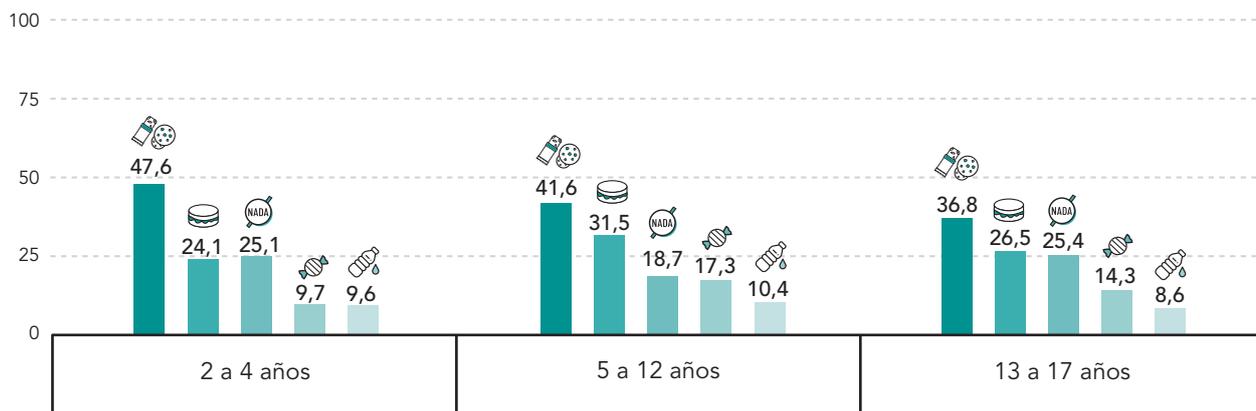
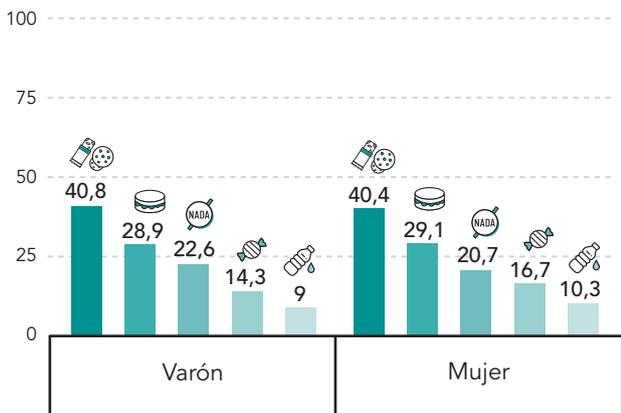


FIG. 6.2

**POR SEXO**



- Galletitas/barra de cereales
- No lleva/compra nada
- Alfajores
- Golosinas
- Agua



Como radiografía general, hacia 2013 la cobertura del desayuno en el nivel primario, alcanzó “a la mitad de los estudiantes de educación básica de gestión pública, el almuerzo al 21% y el refrigerio a alrededor del 14%” (Britos S. y otros, 2016:8). Sin embargo, los kioscos siguen siendo en gran parte la alternativa de venta de alimentos y bebidas en las escuelas. Si bien se ha intentado la regulación sobre el funcionamiento de dichos establecimientos, por ejemplo a través de la Ley 26.396/06 focalizada en los trastornos de la conducta alimentaria, en la cual se incorpora una normativa acerca del expendio de alimentos saludables por parte de estos establecimientos como kioscos o demás en las escuelas, la cumplimentación sobre la misma es insuficiente o a veces inexistente (Britos S. y otros, 2016). Asimismo la regulación sobre los mismos, pueden ser a través de la prohibición de venta de algunos productos o bien, a través de una oferta variada en la que se incorporen productos de mayor valor nutricional.

Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.

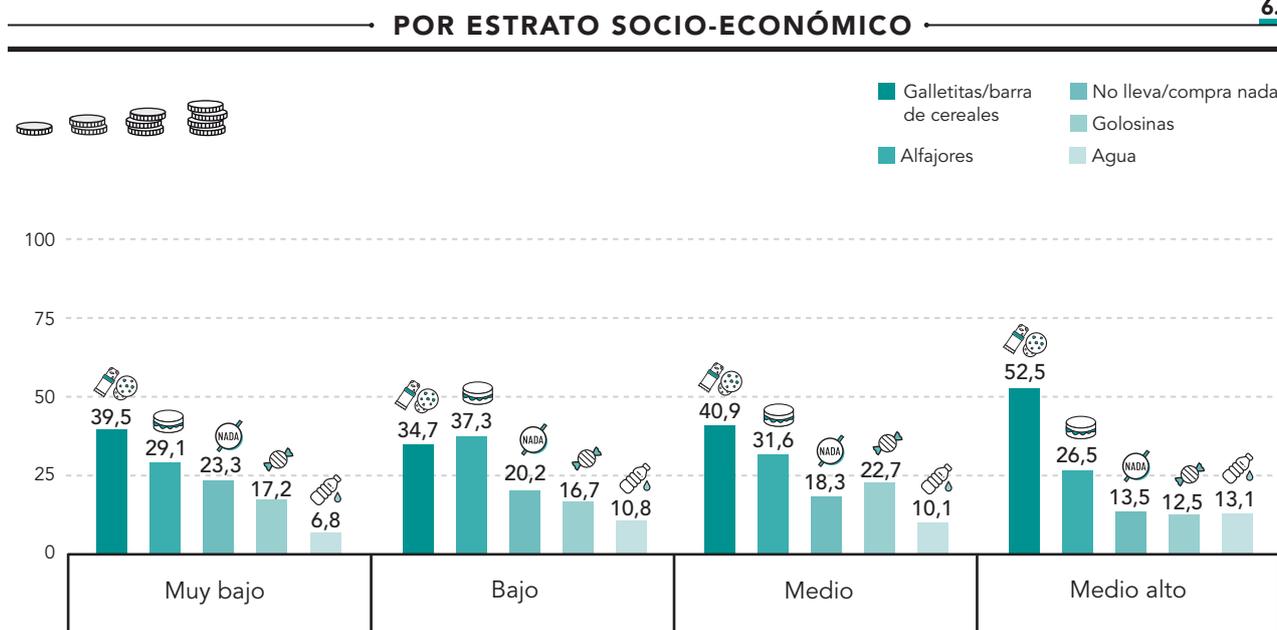
A partir de la EDSA 2017, se estima que 21% de los niños/as escolarizados no suelen llevar alimentos a la escuela para consumir en los recreos ni dinero para adquirir los mismos en el kiosco o cantina. Los niños/as en el nivel inicial y en la escuela secundaria son los que registran mayor propensión a no llevar ni comprar alimentos en la escuela. Mientras que los chicos/as en la escuela primaria tienen mayor probabilidad de llevar y comprar alimentos en los kioscos escolares.

Los consumos más frecuentes en el espacio escolar son las galletitas, las barras de cereales y alfajores, y luego las golosinas. En mucha menor medida se consumen bebidas e incluso el agua.

La mitad de los niños/as en la educación primaria lleva los alimentos para el recreo de su casa, y esto es mucho más probable entre los estudiantes de escuelas privadas laicas y religiosas que en las estatales. En estas últimas, es igualmente probable que un niño/a compre los alimentos como que se los den de modo gratuito.

A MEDIDA QUE DESCIENDE EL ESTRATO SOCIAL BAJA LA PROPENSIÓN A LLEVAR ALIMENTOS DE CASA A LA ESCUELA

FIG. 6.3



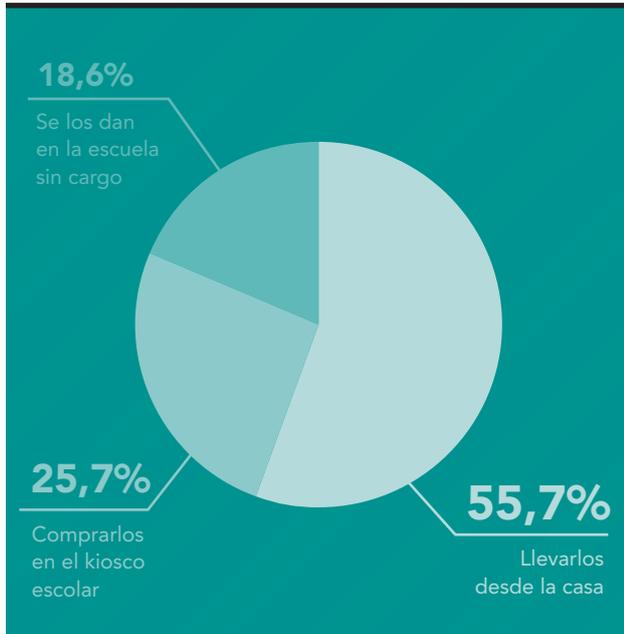
Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.

## PROCEDENCIA DE LOS ALIMENTOS QUE LOS CHICOS/AS CONSUMEN EN LOS RECREOS ESCOLARES

Año 2017.  En porcentaje de niños/as de 5 a 12 años escolarizados

FIG.  
**6.4**

### GENERAL



### POR TIPO DE ESCUELA

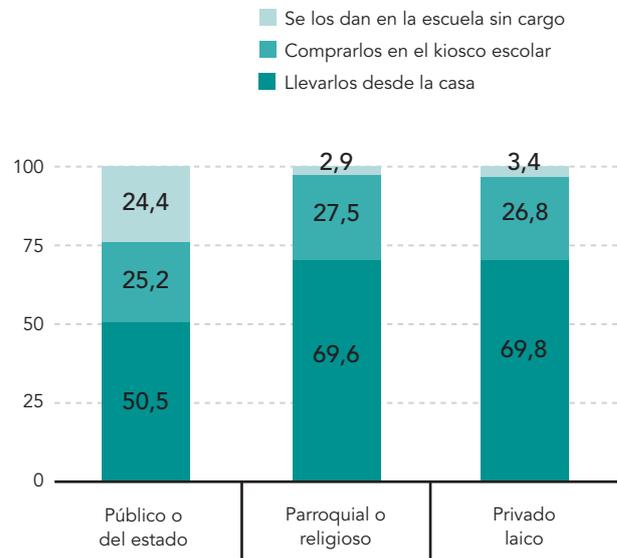
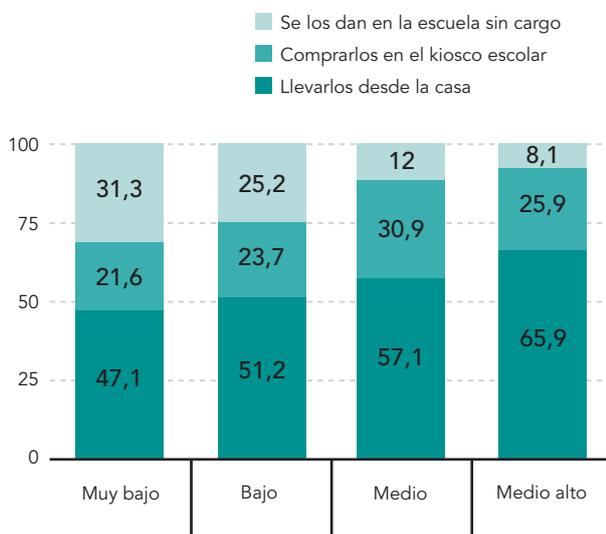


FIG.  
**6.5**

### POR ESTRATO SOCIO-ECONÓMICO



La estratificación social de los niño/as es muy relevante en el acceso a los alimentos. A medida que desciende el estrato social baja la propensión a llevar alimentos de casa a la escuela y se incrementa la probabilidad de que accedan a los mismos de modo gratuito en el espacio escolar. Mientras que en consumo en kioscos escolares se eleva especialmente entre los niños/as de estratos medios.

Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.

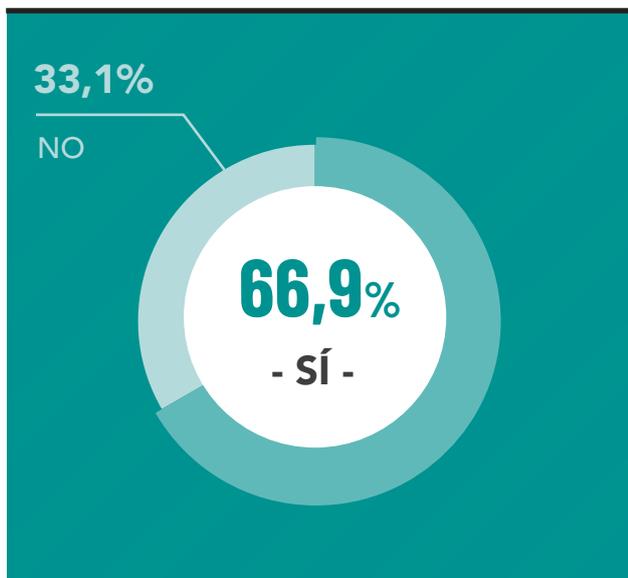
## PROCESO DE FORMACIÓN EN HÁBITOS ALIMENTARIOS

### ¿LOS CHICOS/AS RECIBEN INFORMACIÓN SOBRE LO QUE COMEN EN CASA?

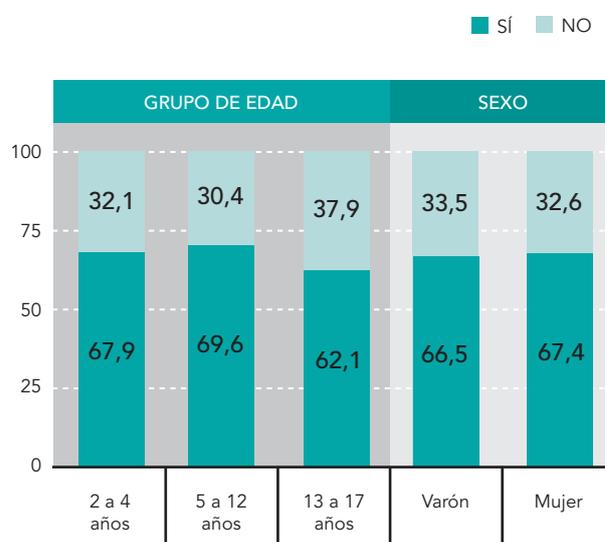
Año 2017.  En porcentaje de niños/as de 2 a 17 años.

FIG.  
7

#### GENERAL

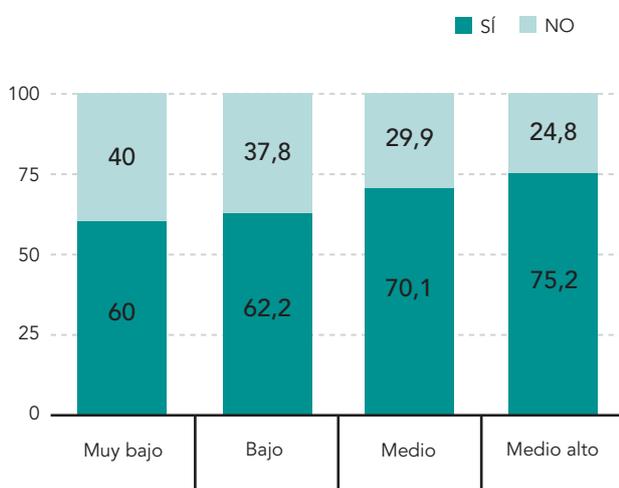


#### POR EDAD Y SEXO



#### POR ESTRATO SOCIO-ECONÓMICO

FIG.  
7.1



La alimentación humana y los hábitos en torno a ella, se adquieren desde el ámbito familiar como también deben ser parte del conocimiento escolar para no relegarse únicamente a la esfera de la biología, la nutrición o la salud. Asimismo, tanto la esfera familiar como la escolar aplican estrategias para la promoción de una mejor alimentación en hogares y en los mismos niños/as.

Respecto a cómo se les enseña a los niños/as a comer, el 66,3% de los niños/as pertenecen a hogares en los que los padres expresan que los chicos/as consumen los alimentos que se les ofrece. En el estrato medio-alto este porcentaje se eleva a 74,6% y el muy bajo baja al 59,5%. Casi 80% de los niños/as son estimulados por sus padres a consumir nuevos

Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.

## ¿SE ESTIMULA A LOS CHICOS/AS A PROBAR NUEVOS SABORES?

Año 2017.

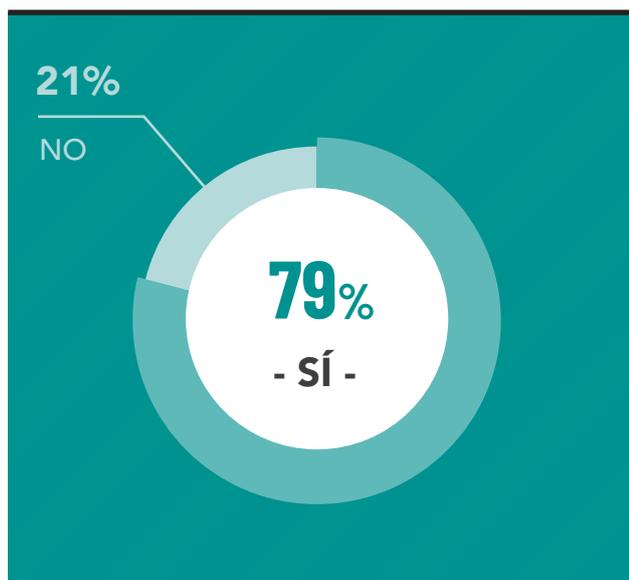


En porcentaje de niños/as de 2 a 17 años.

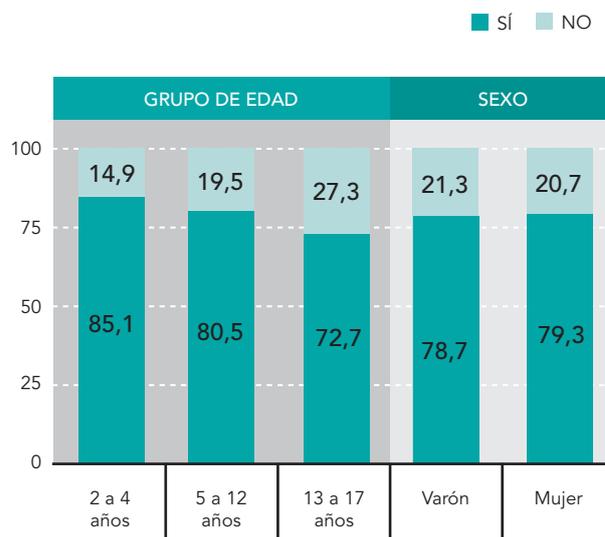
FIG.

8

### GENERAL



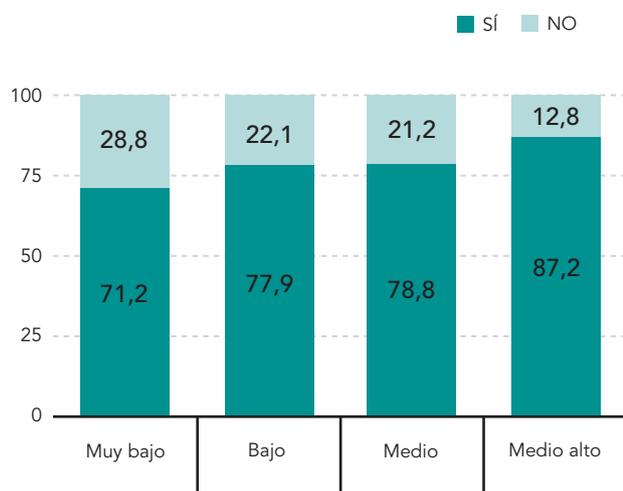
### POR EDAD Y SEXO



### POR ESTRATO SOCIO-ECONÓMICO

FIG.

8.1



sabores y un 76,9% a comer todo lo que se les sirve en el plato.

Sólo un 46% de los chicos/as participan de la preparación de los alimentos, lo cual disminuye al 39% en el estrato muy bajo y aumenta al 54% en el medio-alto.

Más de la mitad de los chicos/as no son estimulados a comer los alimentos que no le gustan y los estimulan a ver como comen otros miembros de la familia. Por otro lado, 37,1% "disfraza" la comida saludable que no les gusta a sus hijos con el fin de que la coman, esto se intensifica cuando los niños/as tienen entre 2 y 5 años (44,1%) y disminuye a medida que van creciendo.

Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.

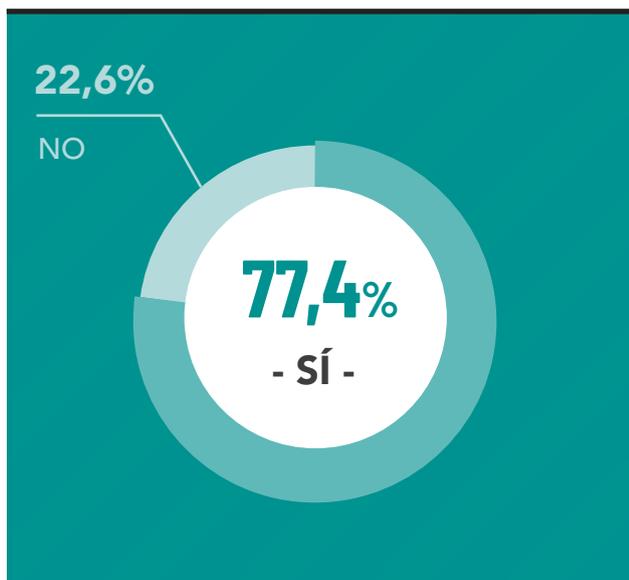
## ¿SE ESTIMULA A LOS CHICOS/ASA COMER TODO LO QUE SE LES SIRVE EN EL PLATO?

Año 2017.



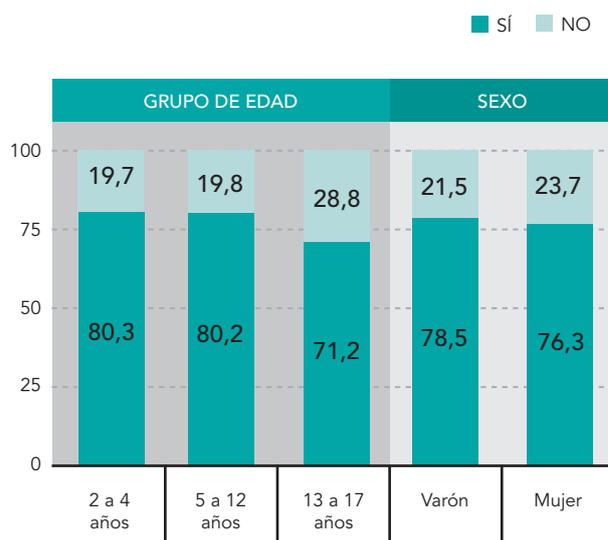
En porcentaje de niños/as de 2 a 17 años.

### GENERAL



### POR EDAD Y SEXO

FIG. 9

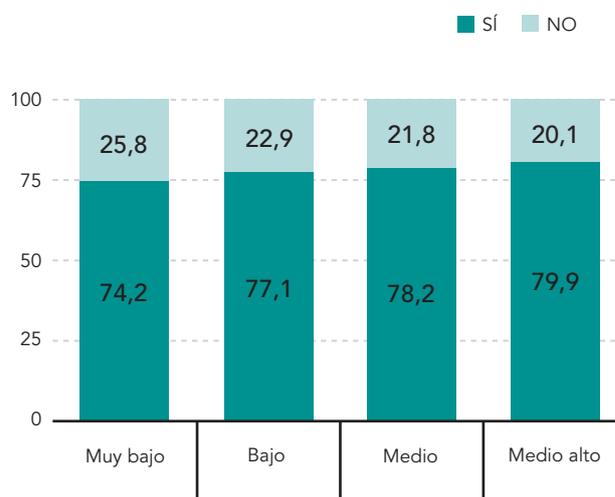


Sin embargo, ésta práctica se reduce al 28,6% en el estrato muy bajo y aumenta al 40,7% en el estrato bajo. Algo parecido sucede cuando se trata de negociar con los hijos para que coman, ya que sólo 32% de los padres lo hacen aunque esto aumenta cuando los niños son pequeños y disminuye a medida que crecen. En el estrato muy bajo, casi el 75% de los niños/as no tienen chance de negociar con sus padres qué comer. Incluso un 32% son obligados a consumir lo que se preparó, lo cual disminuye al 23,7% en el estrato medio-alto.

Respecto a la adquisición de hábitos alimentarios, la casa y la escuela son los lugares principales donde se reconoce que los niños/as adquieren hábitos, luego les siguen la televisión, internet, el médico, amigos, familiares y, por último, las políticas de Estado.

### POR ESTRATO SOCIO-ECONÓMICO

FIG. 9.1



Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.

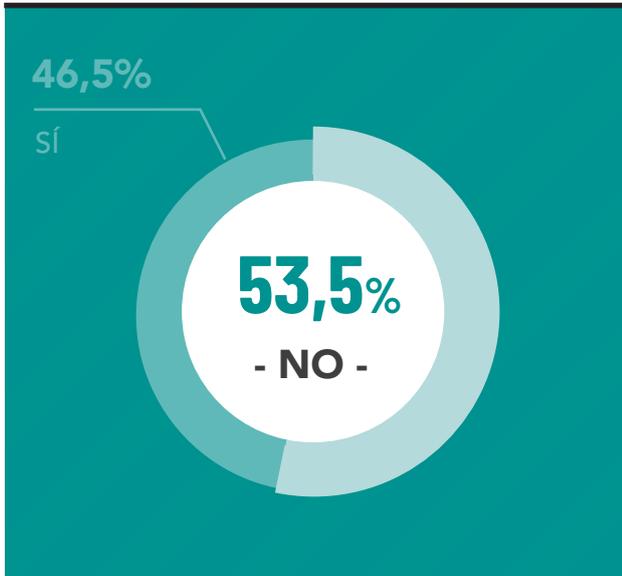
## EN CASA, ¿SE PREPARAN ALIMENTOS JUNTO A LOS CHICOS/AS?

Año 2017.



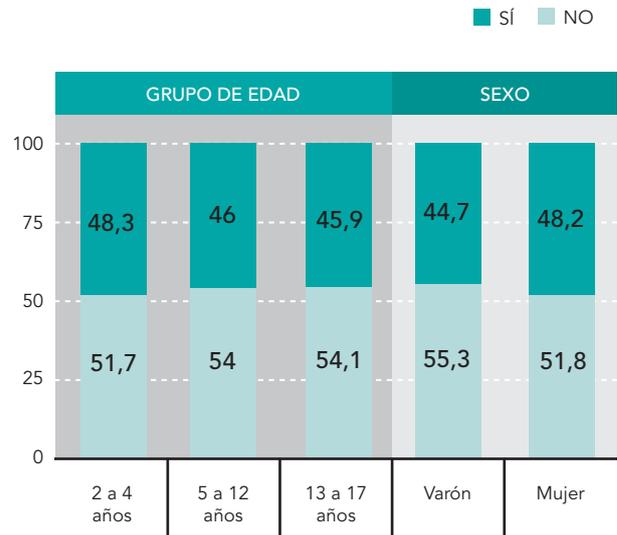
En porcentaje de niños/as de 2 a 17 años.

### GENERAL



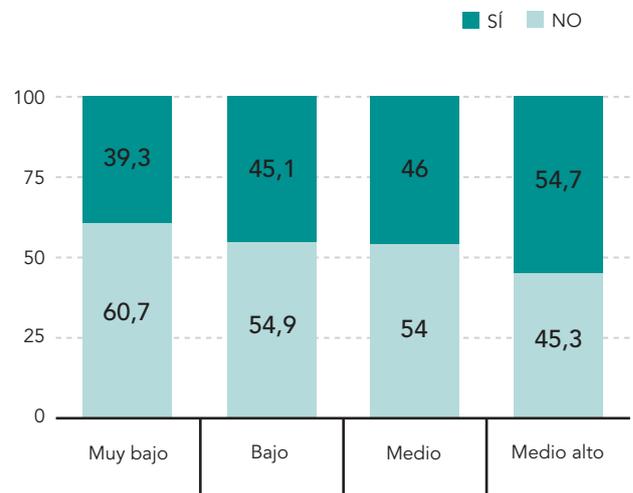
### POR EDAD Y SEXO

FIG. 10



### POR ESTRATO SOCIO-ECONÓMICO

FIG. 10.1



LA CASA Y LA ESCUELA SON LOS LUGARES PRINCIPALES DONDE SE RECONOCE QUE LOS NIÑOS/AS ADQUIEREN HÁBITOS

Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.

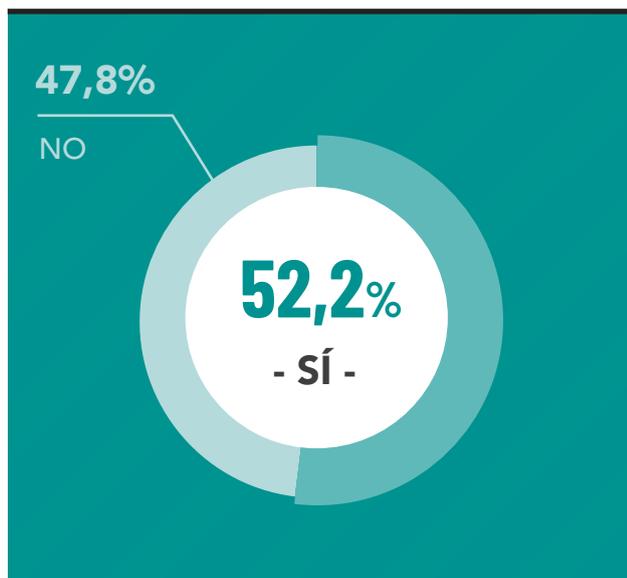
## EN CASA, ¿EVITAN DARLES A LOS CHICOS/AS ALIMENTOS QUE NO LES GUSTAN?

Año 2017.



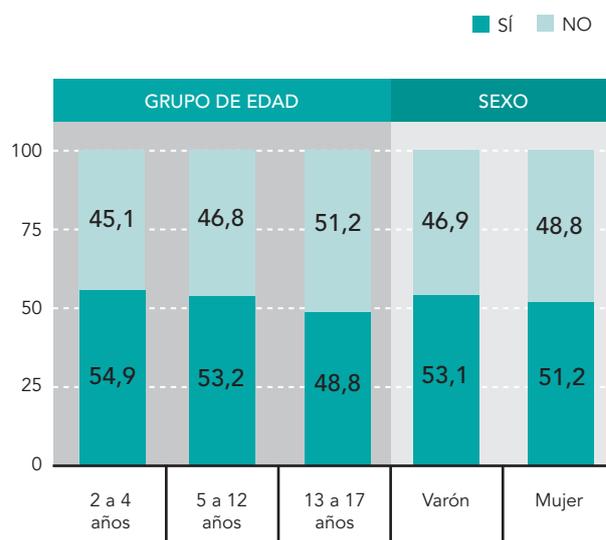
En porcentaje de niños/as de 2 a 17 años.

### GENERAL



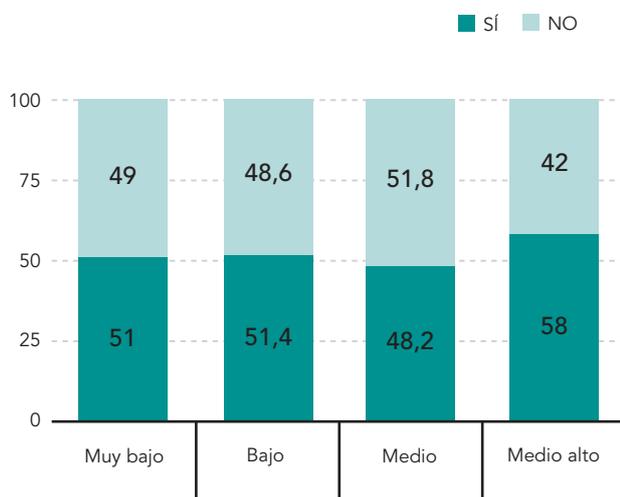
### POR EDAD Y SEXO

FIG. 11



### POR ESTRATO SOCIO-ECONÓMICO

FIG. 11.1



Verónica Espínola y Mariana Brünner (2014), proponen las siguientes tácticas y estrategias:

Ofrecer variedad y calidad de alimentos que aporten los nutrientes necesarios para una sana y completa alimentación. Al presentar nuevos alimentos, el adulto debe consumirlos, para así actuar como modelo para que los niños sigan su ejemplo. Al momento de servir la comida, la actitud hacia los alimentos variados y sanos debe ser valorativa y positiva.

Propiciar las comidas como momentos de encuentro familiar, evitando las distracciones que provengan de la televisión, la computadora, los dispositivos de comunicación telefónica, etcétera.

Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.

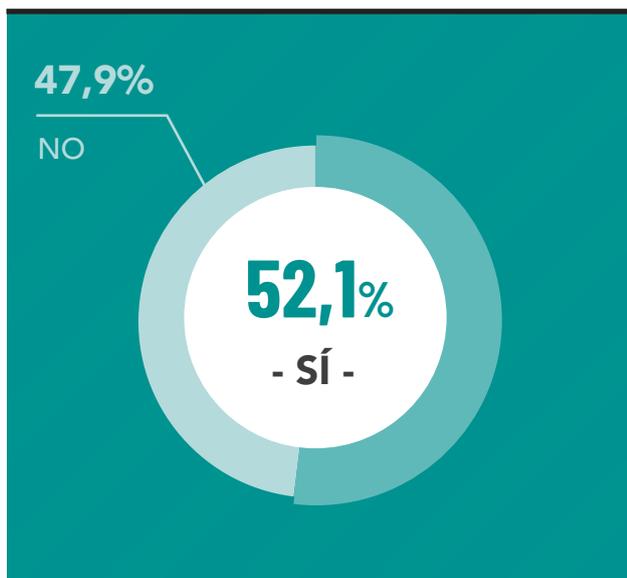
## ¿ESTIMULAN A LOS CHICOS/AS A VER CÓMO COMEN OTROS INTEGRANTES DE LA FAMILIA?

Año 2017.



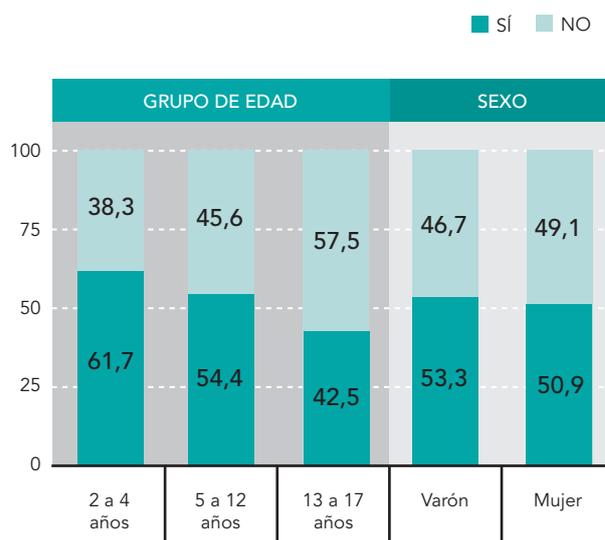
En porcentaje de niños/as de 2 a 17 años.

### GENERAL



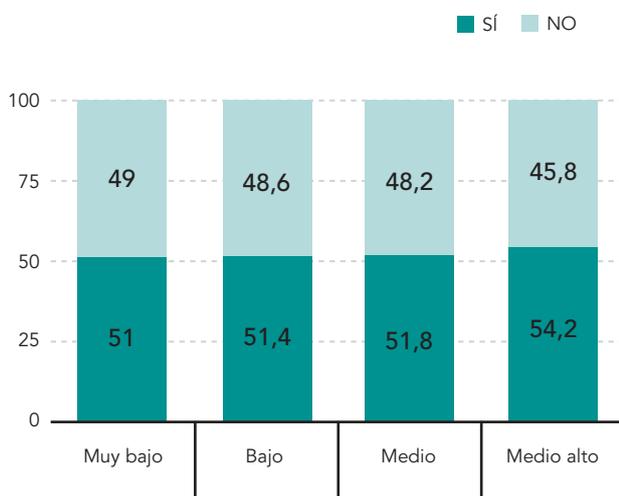
### POR EDAD Y SEXO

FIG. 12



### POR ESTRATO SOCIO-ECONÓMICO

FIG. 12.1



Fijar un horario estable para las comidas, procurando la participación de todos sus miembros.

Promover la participación de los niños en la definición, preparación y elaboración de las comidas (por ejemplo, eligiendo junto con ellos los alimentos, pidiéndoles que ayuden en la cocina, o a poner la mesa). Estos rituales, si se realizan cotidianamente, le otorgarán previsibilidad, seguridad y responsabilidad a los niños en su relación con los alimentos.

Durante las comidas, evitar discusiones o peleas; propiciar que en las reuniones familiares para comer todos se sientan a gusto y con ganas de participar y compartir con los demás.

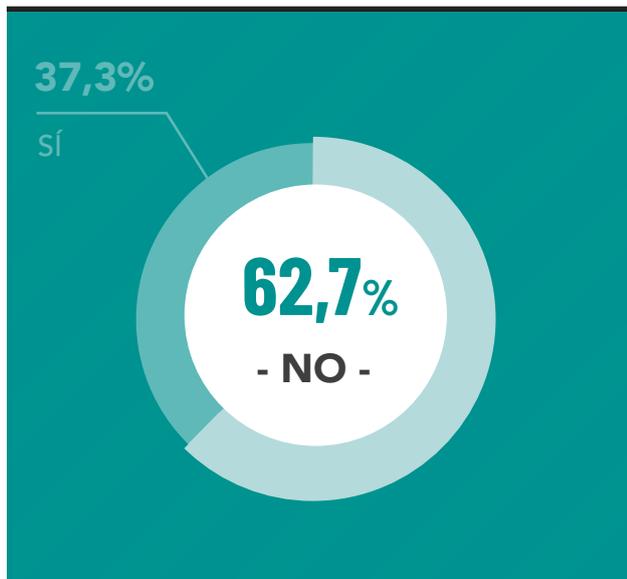
Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.

## ¿"DISFRAZAN" LA COMIDA SALUDABLE QUE A LOS CHICOS/AS NO LES GUSTA PARA QUE LA COMAN?

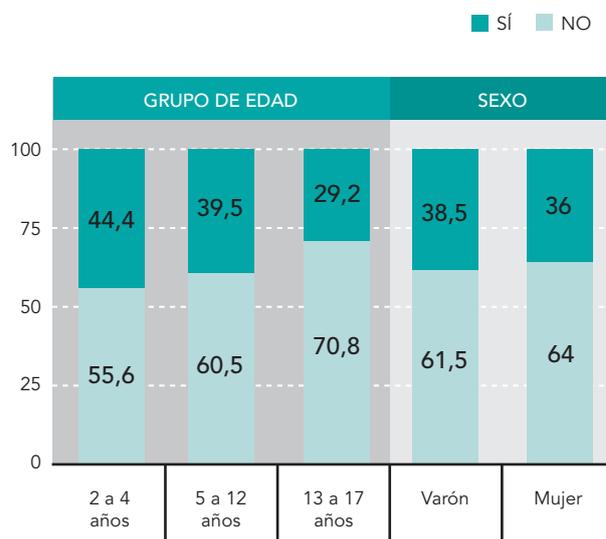
Año 2017.  En porcentaje de niños/as de 2 a 17 años.

FIG. 13

### GENERAL

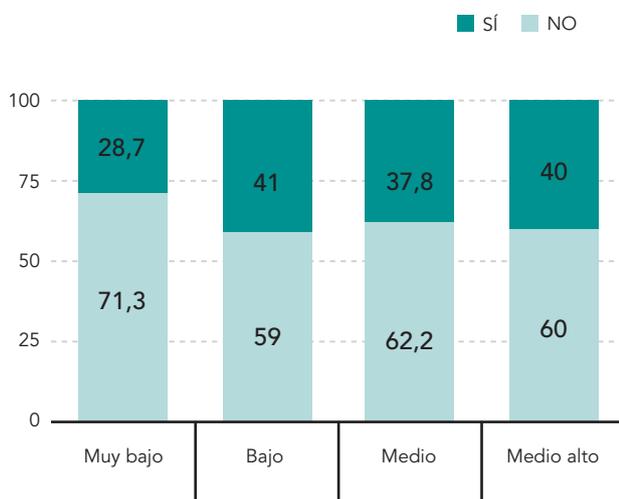


### POR EDAD Y SEXO



### POR ESTRATO SOCIO-ECONÓMICO

FIG. 13.1



Evitar las "recompensas" o "sobornos" para lograr que los niños consuman alimentos saludables. En la misma línea, evitar los mecanismos de castigo o penalización relacionados con la comida (obligación de terminar todo el plato, penitencias de "saltar" comidas o ingredientes, etcétera).

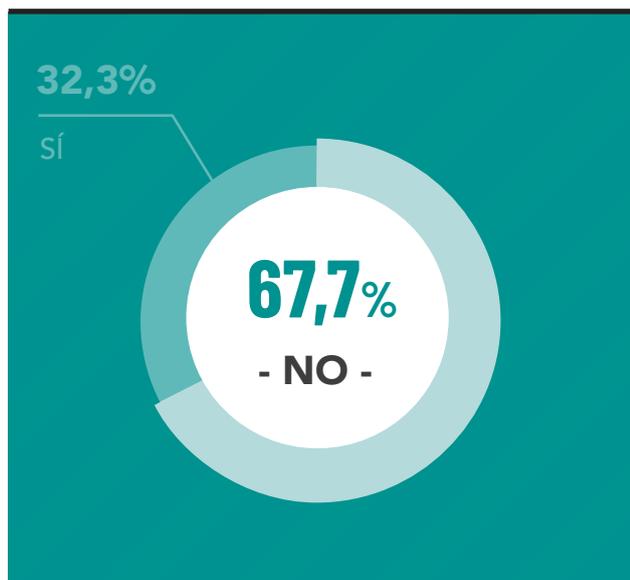
Escuchar a los niños y conocer sus preferencias de alimentos, entre las opciones saludables; este conocimiento se complementa con la necesidad de contar usualmente, en la casa, con algunos de esos alimentos sanos.

Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.

## EN CASA, ¿"NEGOCIAN" CON LOS CHICOS/AS PARA QUE COMAN?

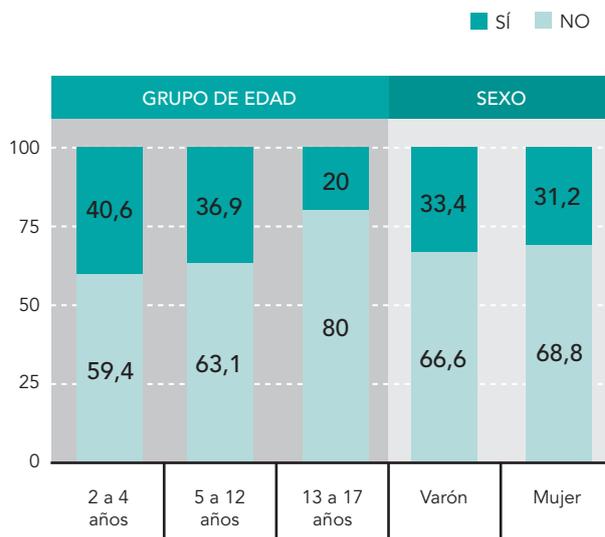
Año 2017.  En porcentaje de niños/as de 2 a 17 años.

### GENERAL



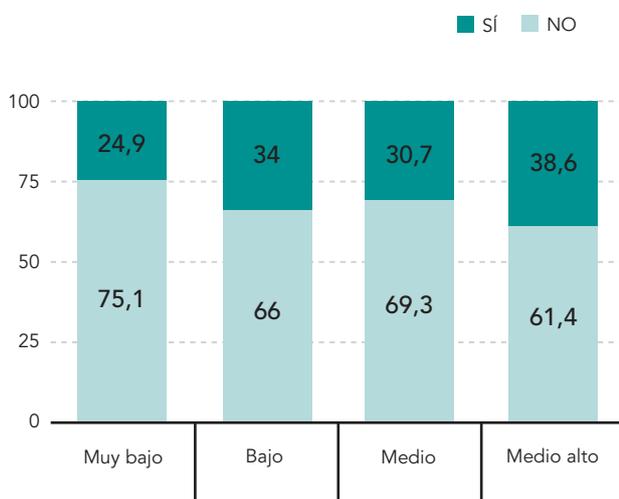
### POR EDAD Y SEXO

FIG. 14



### POR ESTRATO SOCIO-ECONÓMICO

FIG. 14.1



Fomentar en los niños una sana elección del menú. Una de las posibles acciones para lograrlo es llevar a los niños al supermercado, en el momento de las compras, para seleccionar en forma conjunta los alimentos necesarios.

Considerar qué comen los niños en la escuela (desayunos, almuerzos y/o meriendas escolares). De esta manera, la familia debe organizar sus comidas teniendo en cuenta la complementariedad del menú escolar, y así procurar brindar a los niños una dieta equilibrada.

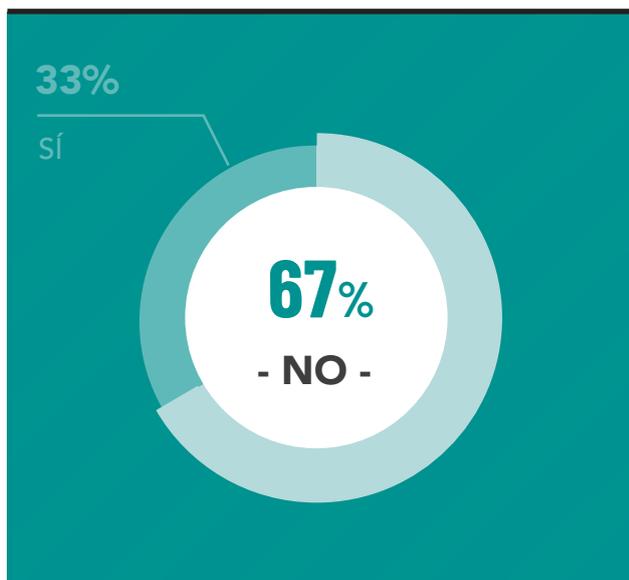
Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.

## EN CASA, ¿SE "OBLIGA" A LOS CHICOS/AS A COMER LO QUE SE PREPARA?

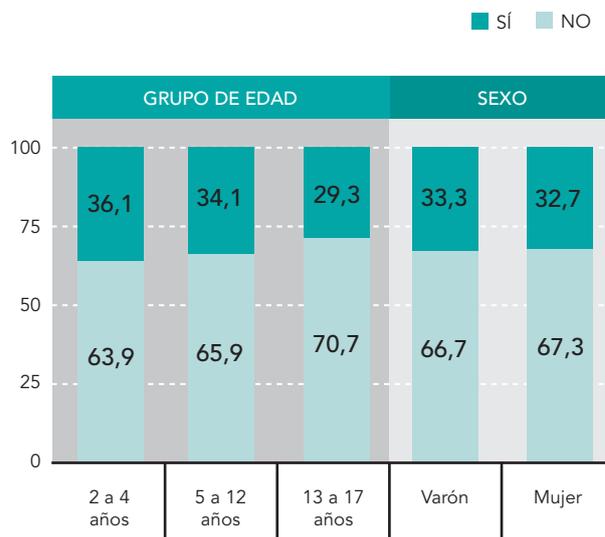
Año 2017.  En porcentaje de niños/as de 2 a 17 años.

FIG.  
15

### GENERAL

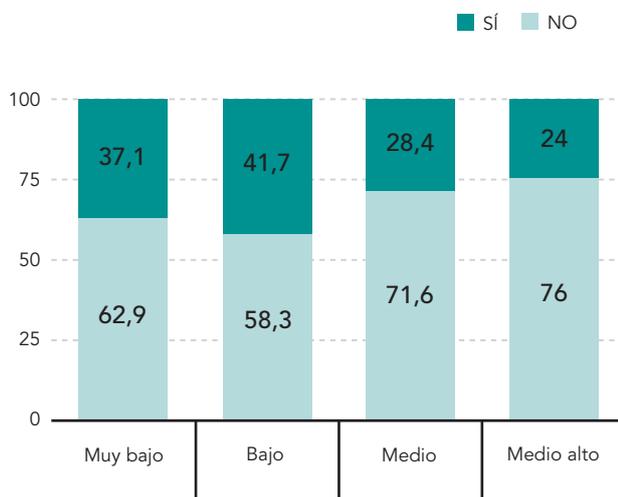


### POR EDAD Y SEXO



### POR ESTRATO SOCIO-ECONÓMICO

FIG.  
15.1



LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS SE ADQUIEREN EN CASA Y EN LA ESCUELA

Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.

## ¿DÓNDE ADQUIEREN HÁBITOS ALIMENTARIOS LOS NIÑOS/AS?

Año 2017.



En porcentaje de niño/as de 2 a 17 años. Respuestas múltiples.

FIG.  
16



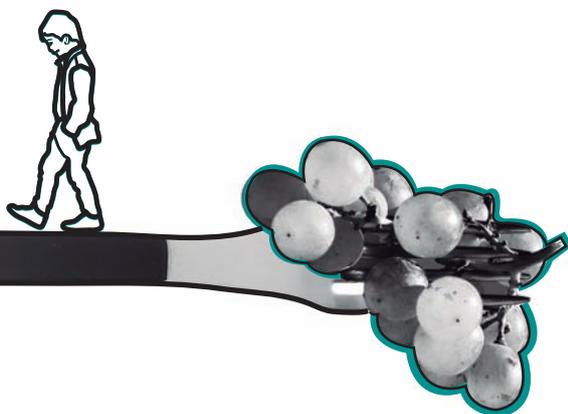
Fuente: EDSA Agenda para la Equidad (2017-2025), Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA.

# SOCIALIZACIÓN Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN NIÑOS

Por el **DR. PATRICIO KENNY**

Médico Pediatra Gastroenterólogo Nutricionista

Director de la Escuela de Nutrición  
Facultad de Ciencias Médicas  
Pontificia Universidad Católica Argentina



## ¿Qué es un hábito?

Es el proceso a través del cual se crean destrezas o habilidades. Es flexible, y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria. El proceso de formación de hábitos en los niños, se basa en la construcción de rutinas.

El ambiente humano y físico que rodea el momento de las comidas y la práctica de los hábitos saludables.

Las condiciones y/o vínculos que se establecen entre los niños, y su entorno (físico y socio afectivo) en el momento de las comidas, son fundamentales para lograr un intercambio positivo que estimule la enseñanza-aprendizaje de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables.

## ¿Cómo se forman los hábitos alimentarios?

Los hábitos alimentarios se estructuran a través del aprendizaje familiar y social, y son fuertemente influenciados por tradiciones, disponibilidad alimentaria, status social y simbolismos afectivos. Se podrían definir como los alimentos que se consu-

men con mayor frecuencia considerando también las circunstancias en las que se los ingiere (cómo, dónde, cuándo). **Los hábitos alimentarios pueden cambiar a lo largo de la vida, pero la base de su formación se establece en la infancia.** Al tratarse de conductas aprendidas tempranamente, enseñarlas desde la infancia contribuye a fomentar una vida más saludable. Es muy importante aprovechar cada etapa de la vida del niño para lograr y afianzar la adquisición de hábitos alimentarios saludables. Los hábitos alimentarios se aprenden con la experiencia y la exposición reiterada al alimento; es decir, cuanto más familiar sea el alimento para el niño más fácil será su aceptación y consumo. Para lograr la incorporación de una gran variedad de alimentos es importante comenzar con la enseñanza de hábitos alimentarios saludables desde temprana edad.

Existen factores de variada índole que determinan o afectan la adquisición de los hábitos alimentarios a lo largo de la vida de un individuo. Estos provienen del ámbito genético, fisiológico, social, cultural, psicológico, y la combinación de todos ellos.

Sin duda, los alimentos con atributos sensoriales agradables (dulces, salados, ricos en grasas) se convertirán en los alimentos preferidos y, por ende, aquellos que tendrán las mayores posibilidades de incorporarse a los hábitos alimentarios del niño. Los hábitos y las preferencias alimentarias se establecen en las primeras etapas de vida. El primer aprendizaje sobre hábitos alimentarios comienza en el seno materno. La madre transmite algunos sabores al feto a través del líquido amniótico y luego durante la lactancia con la leche materna. Estas primeras exposiciones a los sabores, constituyen para los niños el primer aprendizaje sobre hábitos alimentarios.

### Dónde y con quién hacen los niños las diferentes comidas

Los niños se alimentan de modos diferentes y en lugares diferentes según la etapa de la vida en que se encuentren. La transición desde una alimentación exclusivamente láctea, a la incorporación de semi-sólidos o papillas durante el primer año de vida, requiere del protagonismo permanente de la madre - o cuidador a cargo - como proveedor exclusivo

en el marco del entorno hogareño. Al año de vida, el niño puede sentarse a la mesa familiar en una silla para comer apropiada a su edad, participar e interactuar socialmente con todos sus integrantes, y consumir los mismos alimentos que el resto, siempre y cuando se adecuen la consistencia y tamaño de los alimentos. El empleo de utensilios para alimentarse comienza a los 6 meses, con la incorporación de la cuchara, para aprender a coordinar el movimiento de la mano, con los ojos y la boca. A los 9 meses, el niño puede emplear los dedos de sus manos para explorar los alimentos sólidos y pequeños que luego se llevará a la boca, como la carne, frutas y otros convenientemente trozados.

El tipo de alimentos en el primer año de vida varía desde la leche materna o en su defecto las fórmulas infantiles - éstas últimas derivadas de la leche de vaca -, pasando por los cereales comerciales o caseros (preparados con agua, caldo, o leche), verduras, frutas y lácteos; hasta los más sólidos como carnes rojas y blancas.

### La alimentación en la escuela

La escuela debe ser un ámbito de promoción de hábitos saludables, ofreciendo en lo posible alimentos sanos y actividades que involucren movimiento. En la escuela los niños toman a diario varias decisiones relacionadas con su alimentación, compran en el kiosco alguna colación para comer durante el recreo o incluso a veces compran allí su almuerzo o merienda. Por ello, es recomendable que la escuela brinde la posibilidad de adquirir opciones de alimentos de buena calidad nutricional. Ofrecer alimentos saludables es también una forma de enseñar hábitos alimentarios, ya que los niños establecen sus preferencias y hábitos alimentarios a partir de los alimentos que tienen a su alcance. Enseñar nutrición en la escuela también es una forma de adquirir hábitos alimentarios que ayudarán a los niños a realizar elecciones saludables. **Aprender sobre nutrición es tan importante como leer o aprender matemática.** Los estudios demuestran que el conocimiento y el desarrollo de estas habilidades adquiridas en la infancia, los ayudarán a realizar elecciones saludables en el corto y largo plazo. ■

## LA ENCUESTA: FICHA TÉCNICA EDSA AGENDA PARA LA EQUIDAD 2017-2025

DOMINIO	Aglomerados urbanos con 80.000 habitantes o más de la República Argentina.
UNIVERSO	Representativa del universo integrado por hogares particulares en viviendas de centros urbanos del país mayores a 80 mil habitantes.
TAMAÑO DE LA MUESTRA	Muestra puntual hogares: aproximadamente 5.860 casos por año. La cantidad total de niños/as relevados en 2017 fue de 5.455 niños, niñas y adolescentes de 0 a 17 años de edad.
TIPO DE ENCUESTA	Multipropósito longitudinal.
ASIGNACIÓN DE CASOS	No proporcional post-calibrado.
PUNTOS DE MUESTREO	Total 960 radios censales (Censo Nacional 2010), 836 radios a través de muestreo estratificado simple y 124 radios por sobre muestra representativos de los estratos más ricos y más pobres de las áreas urbanas relevadas.
DOMINIO DE LA MUESTRA	Aglomerados urbanos agrupados en 3 grandes conglomerados según tamaño de los mismos: 1) Gran Buenos Aires: Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Conurbano Bonerense (Conurbano Zona Norte, Conurbano Zona Oeste y Conurbano Zona Sur); 2) Otras Áreas Metropolitanas: Gran Rosario, Gran Córdoba, San Miguel de Tucumán y Tafí Viejo, y Gran Mendoza; y 3) Resto urbano: Mar del Plata, Gran Salta, Gran Paraná, Gran Resistencia, Gran San Juan, Neuquén-Plottier-Cipolletti, Zárate, La Rioja, Goya, San Rafael, Comodoro Rivadavia y Ushuaia-Río Grande.
PROCEDIMIENTO DE MUESTREO	Polietápico, con una primera etapa de conglomeración y una segunda de estratificación. La selección de los radios muestrales dentro de cada aglomerado y estrato es aleatoria y ponderada por la cantidad de hogares de cada radio. Las manzanas al interior de cada punto muestral y los hogares de cada manzana se seleccionan aleatoriamente a través de un muestro sistemático, mientras que los indicadores de los niños/as dentro de cada vivienda son relevados para el total de los miembros de 0 a 17 años a través del reporte de su madre, padre o adulto de referencia.
CRITERIO DE ESTRATIFICACIÓN	Un primer criterio de estratificación define los dominios de análisis de la información de acuerdo a la pertenencia a región y tamaño de población de los aglomerados. Un segundo criterio remite a un criterio socio-económico de los hogares. Este criterio se establece a los fines de optimizar la distribución final de los puntos de relevamiento.
FECHA DE REALIZACIÓN	Tercer trimestre de 2017.
ERROR MUESTRAL	+/- 1,3%, con una estimación de una proporción poblacional del 50% y un nivel de confianza del 95%.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, A. (2016).** “La Olla, la fuente y el plato. Distintas maneras de compartir en Argentina”, en *Revista de Humanidades*, 22, pp. 189-208.
- Bortree, D. S. (2005).** Presentation of self on the Web: An ethnographic study of teenage girls’ Web logs. *Education, Communication, & Information*, 5, pp. 25–39.
- Britos S., Díaz Langou G., Veleda C., Florito J., Chichizola N., Acuña M. (2016).** Lineamientos para una Política Federal de Alimentación Escolar. Documento de trabajo N° 148, CIPPEC.
- Espínola, V. y Brünner, M.; dirigido por Azar, G. (2014).** **Alimentación saludable en la escuela. Hacia una adecuada alimentación de los niños en edad escolar.** Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 1a ed. en Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- Fischler, C. (2011).** “Commensality, society and culture” in *Social Science Information*, SAGE Publications.
- Fischler, C. (2013).** “Introduction: Is Sharing meals a thing of the past?” in Fischler C. ed., *Selective Eating. The Rise, Meaning and Sense of Personal Dietary Requirements*. Paris-London, Odile Jacob, pp. 15-35.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (2009).** *Methods to monitor the Human Right to adequate food*. Rome: FAO.
- Highfield, T. (2016).** Instagrammatics and digital methods: studying visual social media, from selfies and GIFs to memes and emoji. *Journal Communication Research and Practice*, Vol. 2.
- James, A., Kjørholt A. y Tingstad V. (2009).** “Children, food and identity in everyday life”, Springer, pp. 1-13.
- Macias M. A. I., Gordillo L. G, Camacho R, E. J. (2012).** “Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud”, en *Revista chilena de nutrición*, vol. 39, núm. 3, pp. 40-43.
- Moreno Villares J.M., Galiano Segovia M.J. (2011).** “La comida en familia: algo más que comer juntos”, en *Revista Acta Pediátrica*, vol. 64, núm. 11.
- Murray, D. (2015).** Notes to self: the visual culture of selfies in the age of social media. *Journal Consumption, Markets & Culture*. Volume 18, 2015 - Issue 6: Communicating Identity/Consuming Difference.
- Naciones Unidas, Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos.** Observación general N° 12: El derecho a una alimentación adecuada (artículo 11) Disponible en: <http://tinyurl.com/jk4tkdu>
- Naciones Unidas.** Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales Disponible en: <http://tinyurl.com/ze3nf4e>.
- Ochs, E. y Merav S. (2006).** “The cultural structuring of mealtime socialization”. *New directions for child and adolescent development*, n° 111 p.p. 35-49.
- Piaggio L., Concilio C., Rolón M., Macedra G., Dupraz S. (2011).** “Alimentación infantil en el ámbito escolar: entre patios, aulas y comedores”, en *Salud Colectiva*, vol. 7, núm. 2, pp. 199-213.
- Tierney Kenji, R. y Ohnuki-Tierney, E. (2012).** “Anthropology of food” in *The Oxford handbook of food history*, Oxford University Press, p.p. 117-134.
- Tuñón, I. (2018).** Caracterización de las familias. Primera Encuesta bienal de las familias de la ciudad de Buenos Aires 2017. Educa.

**ODSA**

Observatorio  
de la Deuda  
Social Argentina

BARÓMETRO  
DE LA DEUDA SOCIAL  
DE LA INFANCIA

60 Años 1958 - 2018  
UCA

Av. Alicia M. de Justo 1500, cuarto piso, oficina 462  
(C1107AFD) Ciudad de Buenos Aires - Argentina  
Tel/fax: (+54 11) 4338 0615  
E-Mail: [observatorio\\_deudasocial@uca.edu.ar](mailto:observatorio_deudasocial@uca.edu.ar)  
[www.uca.edu.ar/observatorio](http://www.uca.edu.ar/observatorio)

