

**APROXIMACIÓN A LAS PRÁCTICAS ALREDEDOR DE LA ALIMENTACIÓN
QUE CIRCULAN DESDE LA ESCUELA COLOMBIANA CONTEMPORÁNEA.**

DIEGO ALEJANDRO SANTANA AVELLA

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA
LICENCIATURA EN BIOLOGÍA
BOGOTÁ 2020**

**APROXIMACIÓN A LAS PRÁCTICAS ALREDEDOR DE LA ALIMENTACIÓN
QUE CIRCULAN DESDE LA ESCUELA COLOMBIANA CONTEMPORÁNEA.**

DIEGO ALEJANDRO SANTANA AVELLA

**Trabajo de grado para optar al título de:
Licenciado en Biología**

Directoras:

**DEYSI LISETH SERRATO RODRÍGUEZ
PAOLA ANDREA ROA GARCÍA**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: TRAYECTOS Y ACONTECERES: ESTUDIOS DEL
SER Y DEL QUEHACER DEL MAESTRO DESDE LA PEDAGOGÍA**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA
LICENCIATURA EN BIOLOGÍA
BOGOTÁ 2020**

NOTA DE ACEPTACIÓN

FIRMA DEL DIRECTOR

FIRMA JURADO

FIRMA JURADO

CIUDAD Y FECHA _____

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, quiero agradecer a Dios y a la vida por haberme permitido ingresar y hacer parte de la Universidad Pedagógica Nacional, ya que durante este camino que en ocasiones parecía muy largo y en estos momentos el sentir es que se pasó muy rápido, pude vivir muchas cosas las cuales jamás en la vida creí que iba a tener.

También quiero agradecer a la Universidad Pedagógica Nacional por haberme acogido estos años como mi segunda casa, donde incluso llegue a pasar más tiempo que en mi propio hogar. Gracias por permitirme formar como profesor y durante el camino entender que no es una profesión fácil y que la mayoría de las veces es subestimada por las personas.

Quiero agradecer a mi madre Stella Avella Ardila a mi padre Edgar Hernando Santana Alarcón y mi hermana Laura Camila Santana Avella, ya que ellos son la fuente de mi inspiración y el motor que siempre me motivan a salir adelante creciendo cada día más para quizás en algún momento retribuirles todo lo que han hecho por este sujeto toda la vida, gracias por sus consejos y el ánimo que me brindaban cuando las cosas no andaban de la mejor manera.

También quiero agradecer a una personita Yulieth Galeano que sin llegarlo a imaginar se convirtió en mi más fiel compañera y escudera en este largo camino, fuiste tú con quien nunca llegue a tener un problema en cuanto a las demandas académicas y algunos trabajos en grupo que resultaban tediosos y aburridos, gracias por darme animarme y motivarme cuando no quería hacer las cosas. Adicionalmente, gracias al resto de mis colegas con quienes llegue a compartir diversas experiencias en clases y salidas de campo.

Del mismo modo, gracias a las principalmente a las profesoras Paola Roa y Deysi Serrato quienes me aguantaron dando lora estos casi dos años y medio siendo parte de la Línea de investigación trayectos y aconteceres, donde no solo me guiaron en la realización de mi práctica pedagógica y trabajo de grado, sino que me permitieron conocer las monitorias de investigación, ya que allí me di cuenta de la importancia que tiene la formación investigativa en los profesores, adicionalmente que desde el semillero y las monitorias pude hacer parte de congresos y ponencias en educación. También quiero dar las gracias a cada uno de los profesores que apporto su granito de arena en mi formación durante cada una de sus clases, seminarios, plenarias y salidas de campo.

Tabla de contenido

Introducción.....	6
Problemática.....	8
Objetivos.....	13
Lo que ha circulado en relación con la alimentación: un panorama de la cuestión	14
La perspectiva arqueológica- genealógica y sus posibilidades para investigar.....	26
Las cuestiones de procedimiento.....	32
Capítulo I La alimentación y sus saberes	34
1.1 ¿Qué se dice? Alimentar, nutrir y comer: una diferencia necesaria.	34
1.2 ¿Cuáles son los campos de discurso desde la alimentación?.....	45
1.3 Las Instituciones ¿Cómo entienden la alimentación?.....	53
Capítulo II Relaciones de poder y la alimentación	57
2.1 Familia y Escuela ¿Monitorear o vigilar la conducta y los hábitos alimentarios?	57
2.2 Los alimentos: Una mirada para gestionar y construir el cuerpo	62
2.3 Comer bien: Una manera de problematizar el decidir o imponer.....	72
Capítulo III Construyendo sujetos desde la alimentación	81
3.1 Configuración de sujetos: La relación entre las mujeres y las prácticas alimenticias	81
3.2 Constituyendo niños y jóvenes saludables	87
3.3 El rol de docentes y educadores en la subjetivación	92
Conclusiones.....	100
Referencias.	102
Anexos.....	109

Introducción

El presente trabajo de grado se desarrolla desde la línea de investigación Trayectos y Aconteceres: Estudios del ser y del quehacer del maestro desde la pedagogía, con el propósito de visibilizar las prácticas alrededor de la alimentación que existen en la escuela, teniendo en cuenta que al hablar de estas se implica dar cuenta de las instituciones, los sujetos y los discursos, la articulación de estos 3 elementos en clave de la pregunta por la alimentación. En este sentido, al trabajar la noción de práctica desde las instituciones, discursos y sujetos se acopla con los conceptos metodológicos saber poder y subjetivación, además que estos tienen lugar en los escenarios académicos y están en constante cambio siendo transformados a partir de intencionalidades, significados, roles, experiencias, comportamientos, sentidos, emocionalidades que se conciben dependiendo el entorno en el que se enmarcan y que a su vez configuran la constitución de los sujetos desde relaciones de poder, suelen estar permeadas por otras dimensiones como las creencias, ideas, pensamientos, saberes y subjetividades. Vale la pena mencionar que la intención es poder visibilizar las relaciones que inducen en las prácticas frente a la alimentación, puesto que esto puede ser una alternativa para pensarse, reflexionar o cuestionarlas en el ámbito escolar.

Para esto se hace la elaboración de una matriz documental constituida principalmente por libros, artículos científicos, artículos de periódico, noticias, páginas web , trabajos de grado y tesis de maestría; matriz de la cual emergieron categorías y se evidenciaron conceptos, acciones y nociones que hacen parte de la alimentación; entre ellos la experiencia, aunque surge como categoría no es tan recurrente y repetitiva, pero al ser un eje estructurante del objeto de estudio se hace necesario rastrear la relación que existe allí, por consiguiente la experiencia no solo se expresa a través de las palabras sino que tiene lugar en el cuerpo del sujeto y de la misma manera la alimentación es una expresión o acto que se realiza cotidianamente y permite ver cómo es la convivencia con los otros. Sin embargo este no es el único aspecto importante encontrado en el presente trabajo investigativo, ya que también se tuvo la regularidad de asociar la alimentación con la salud y la adquisición de hábitos de alimentación saludables los cuales ayuden a contribuir el bienestar de las personas garantizando la calidad de vida, puesto que esto es algo recurrente con la alimentación es la

configuración de cuerpo y los ideales de belleza pues de allí derivan problemas importantes como lo son la obesidad y el sobrepeso, aunque de estos casos también se despliegan otra serie de problemas de la conducta alimentaria como la bulimia y la anorexia; adicionalmente, desde las políticas y las normatividades se pudo ver como desde la alimentación se busca tener cierto tipo de control de aquellas comidas que consume la población y en que cantidades debe hacerlo.

En este sentido, el trabajo está dividido en tres capítulos, en el primero se tienen en cuenta los saberes que circulan con relación a la nutrición y la alimentación, realizando una diferenciación entre el comer alimentarse y nutrirse a partir de lo enunciado en el archivo, teniendo en cuenta los saberes que circulan con relación a estos conceptos como la educación, la familia, la medicina, biología molecular, la economía y la política donde se establecen una serie de relaciones las cuales posibilitan la manifestación de determinadas prácticas en la población escolar a propósito de su alimentación. Adicionalmente, se pueden identificar unas instituciones que a partir de esos saberes empiezan a validar y legitimar las prácticas relacionadas con la alimentación y nutrición de la población teniendo en cuenta los intereses particulares que tiene cada una de ellas y los sujetos que se posicionan desde allí.

En el segundo capítulo se evidencian las relaciones de poder que emergen con relación a la alimentación, estableciendo una serie de prácticas que se instauran, legitiman, validan y son aceptadas en la población, empezando a replicarse generando una serie de hábitos que son considerados como verdad y de aquello que debe hacerse, tal es el caso de los alimentos y la configuración del cuerpo en los niños, jóvenes y adultos, además de la influencia de la familia, la escuela y medios de comunicación. Para el tercer capítulo se realiza una aproximación a los modos de configuración de los sujetos desde la alimentación, teniendo en cuenta que las prácticas poseen unos sujetos que son soporte de las mismas y en este sentido se muestra cómo se movilizan las prácticas, teniendo como eje principal los roles que se cumplen en la sociedad y la influencia que tienen en esto las mujeres, madres, los profesores partiendo de las relaciones que se tejen con los niños y los jóvenes en cuanto al cuidado, la imagen corporal, el administrar y disponer de los alimentos en un momento determinado.

Cabe mencionar que cada uno de los capítulos está basado en la información encontrada en el archivo.

Problemática

El desarrollo del presente trabajo de grado se enmarca en rastrear aquellas prácticas relacionadas con la alimentación en la escuela, teniendo en cuenta los discursos que circulan con relación al qué comer, con qué saberes se relacionan, encuentros entre el cuidado-salud y cómo funciona y qué exigencias les plantean a los sujetos. Pues se observa que gran parte de las prácticas alimenticias están condicionadas por elementos de política que establecen un deber ser de la alimentación, responsabilizando a la escuela y a las familias, sin tener presentes las condiciones sociales y económicas con las que viven, lo que dificulta el acceso y la elección de los alimentos. Por tal razón, se hace pertinente cuestionar, problematizar, interrogar, tensionar las prácticas que circulan frente a la alimentación, mucho más, cuando parte de ellas se relacionan con saberes que son abordados desde la biología y su enseñanza.

En el marco del presente trabajo de grado, las prácticas alimenticias serán entendidas como aquellas que permiten dar cuenta de las instituciones, los discursos y los sujetos desde la pregunta por la alimentación, además, de que la noción de práctica desde las instituciones, los discursos y sujetos van de la mano con el saber, el poder y la subjetivación. Del mismo modo, se debe tener presente al hablar de prácticas alimenticias en la escuela, no se debe desconocer ni dejar de lado la influencia de los contextos y aquellos discursos que circulan con relación a lo político, económico, social y cultural.

De este modo, se propone una investigación de carácter genealógico, dado que no se centra en un periodo específico, en el cual se vaya a analizar los discursos y prácticas relacionadas con la alimentación, lo clave de la apuesta genealógica es el tratamiento del problema, por tanto, trabajar desde esta mirada implica el rastreo de aquellas prácticas y discursos de lo que se han consolidado como verdad para abordar o que buscan condicionar, incitar la alimentación, la que en muchas ocasiones se ve relacionada con la salud, la nutrición, la enfermedad y la actividad física. De esta manera, al trabajar desde la perspectiva genealógica se pregunta por las condiciones de emergencia, estas son entendidas como un conjunto de

relaciones que se entrecruza de una manera determinada y permiten que ciertas prácticas sean las que se instalen, funcionen y se configuren unos sujetos específicos.

Teniendo en cuenta lo anterior, no se pretende problematizar las prácticas asociadas a la alimentación en el marco de la escuela, sino que se busca mostrar cuál es su funcionamiento en la medida que se reconoce que estas son cambiantes, están influidas por las relaciones de poder que las condicionan, pero que, a su vez, recaen sobre los sujetos, estableciéndoles unos patrones de alimentación que se consideran saludables pero que en muchas ocasiones no responden a las particularidades propias de una cultura o a la singularidad de los cuerpos. Es así, como se pretende analizar cada una de las prácticas que están relacionadas con una acción que se realiza cotidianamente como es el caso de la alimentación, ya que en algunos casos se tiene que priorizar la elección que se hace de los alimentos consumidos por familia teniendo en cuenta su nivel socioeconómico, donde más que realizar una elección de lo que sería ideal comprar se tiene que dar prioridad a aquello que se puede comprar donde se estaría regulando que consume cada persona partiendo de sus ingresos. Es necesario precisar, que las prácticas alimenticias en la escuela dependen del contexto social, cultural, político y económico permitiendo que se establezcan determinadas prácticas, entendiendo cómo lo escolar se convierte en el escenario donde confluyen esas relaciones entre lo político, económico, social y cultural.

De esta manera, antes de empezar a hablar de las prácticas relacionadas con la alimentación se debe tener en cuenta lo dicho por Deleuze (1997) acerca del control que se ejerce de la alimentación por medio del mercado y la transformación de los productos desde su producción.

“un mercado se conquista cuando se adquiere su control, no mediante la formación de una disciplina; se conquista cuando se pueden fijar los precios, no cuando se pueden abaratar los costes de producción; se conquista mediante la transformación de los productos, no mediante la especialización de la producción” (Deleuze, 1997, pág.153).

Por tal motivo, desde el control de los mercados se puede ver como se realiza una especie de modulación de los sujetos en términos de las decisiones que toman, en este caso, frente a sus modos de alimentarse, la cual se va moldeando y cambia constantemente y en cada instante, conforme los requerimientos planteados por el Estado en beneficio de las grandes empresas productoras. Si bien es cierto, también entra en funcionamiento el ver como productos

procesados, que no son de origen natural y pueden tener repercusiones negativas en la salud de los ciudadanos tienen en el precio de la canasta familiar un menor valor de mercado que productos sanos y de origen natural como es el caso de las frutas, habría que mirar con detenimiento las incidencias o relaciones en torno al poder que se tienen entre en este caso las instituciones que serían las grandes empresas y los gobernantes quienes aprueban estas normatividades en la sociedad y más específicamente con la población escolar.

No obstante, las relaciones aquí planteadas remiten, por ejemplo, a discursos y prácticas en torno a la soberanía alimentaria, aspecto que brinda otra óptica de lectura frente al objeto e investigación, en la medida que se fundamenta como una forma de resistencia en la consolidación de políticas agrarias y alimenticias que van de la mano con los objetivos de desarrollo sostenible y la seguridad alimentaria, además de que con esto se reconoce una serie de prácticas culturales, los territorios, cuestionan a las grandes multinacionales acerca del manejo de los alimentos, tiempos de producción, calidad, precio en el mercado y el acceso que pueda llegar a tener toda la población de estos productos que en muchas ocasiones se alejan de la producción natural por medio de comunidades indígenas o campesinas.

A su vez, teniendo en cuenta que se habla también desde los postulados de la Seguridad alimentaria debido a que se fundamenta desde el reconocimiento de los pueblos y el derecho que tienen de acceder en todo momento a alimentos de calidad, también se reconocen así una serie de prácticas desde la producción natural de los alimentos, es aquí cuando se realiza un reconocimiento del campo y la población campesina que llegan en ocasiones a ser vulnerados y desconocidos ya que deslegitima su trabajo haciendo hincapié en las grandes multinacionales y las importaciones de alimentos que se hacen de otros países con los tratados de libre comercio. Debido a esto, la escuela no está alejada de esto, al ser abierta y dinámica.

Lo anterior permite pensar ¿Cómo llegan estos elementos a la escuela? Teniendo en cuenta que es importante cuestionar cómo estos discursos y prácticas son reconocidos y abordados en las escuelas pues en estos temas de la alimentación trascienden los contenidos o los abordajes convencionales desde el sistema digestivo, la nutrición, la salud y la enfermedad. La alimentación no solo debe ir ligada desde los contenidos y abordajes convencionales mencionados anteriormente, sino que permite pensar en otras opciones alimenticias que

tienen una carga cultural, dado que se relaciona con la seguridad alimentaria, la soberanía alimentaria que de alguna manera empiezan a cambiar los hábitos y estilos de vida llevados por la población lo cual va a repercutir también en las escuelas y principalmente en sus estudiantes.

Por consiguiente, se pretende trabajar la mirada arqueológica genealógica puesto que esta busca identificar las huellas y la forma de existencia de unas prácticas en particular en este caso relacionadas con la alimentación, para poder visibilizar las condiciones que han hecho posibles estas prácticas, lo cual es explicado por Álvarez (2003) de la siguiente manera:

“no pretende darles un sentido a los discursos sino mostrar su funcionamiento, evidenciando las formas de existencia de unas prácticas pues estas son el vestigio de algo que sería radicalmente nuevo, que irrumpe y altera las verdades y las relaciones de poder establecidas hasta el momento" (Álvarez,2003, pág. 266).

De esta manera, al realizar un trabajo genealógico, es posible visibilizar las relaciones entre salud y alimentación, donde el poder juega un papel fundamental en la construcción de la de lo que se enseña en las escuelas hoy en día. Es así como en un primer momento se empieza a ver la alimentación como un factor fundamental para la vida sana, Pero ¿qué se entiende aquí por vida sana y qué está posibilitando que se esté yendo por el camino de esa vida sana a propósito de la alimentación?, es aquí cuando toma valor y entran a posicionarse el interrogante por las prácticas alimentarias cuando se dice que afectan especialmente a los países industrializados. Por lo cual, la regulación de la alimentación en clave de las enfermedades empieza a tener un papel fundamental en la degeneración de esa vida sana con la aparición de algunas formas de cáncer, hipertensión y la tan famosa obesidad que con el paso de los años va tomando cada vez más fuerza y se vuelve algo tan común en las sociedades. Este lugar común se puede ver principalmente en la escuela, donde la alimentación estará ligada a la prevención de la enfermedad para mantener un bienestar físico y emocional , estableciendo una serie de parámetros ideales de lo que se va a empezar a concebir como alimentación sana y no sana, lo que no se tiene en cuenta en esta parte es que se dejan de lado una serie de contenidos que se relacionan con la alimentación y que de alguna manera evidencian esa regulación que se genera a partir de los alimentos.

En la formación de licenciados, es importante tener en cuenta para su quehacer como maestro, entender cómo se estructura el concepto, en el devenir del mismo concepto, es decir

hay que hacer un reconocimiento de los conceptos para ver cuáles son sus necesidades en la enseñanza. Es fundamental realizar este tipo de ejercicios donde se muestre la historia puesto que permite proponer y crear otras formas de entender la Biología en la escuela, mostrando que los conceptos son móviles y que han tenido una serie de cambios los cuales han generado desplazamiento en ellos conforme avanza el tiempo debido a las relaciones de poder existentes entre los sujetos y las instituciones, ya que la normativa en este caso concerniente a la alimentación ha sufrido cambios a partir del surgimiento de nuevas necesidades para satisfacer la demanda y accesibilidad de los alimentos para cada persona, debido al crecimiento poblacional que se tiene en la sociedad contemporánea, con lo cual han cambiado las prácticas asociadas al manejo que se hace de los alimentos desde su producción, distribución y posterior venta.

En este caso, pensar las prácticas alimenticias desde la enseñanza de la Biología va más allá de enseñar temas netamente biológicos, sino que por el contrario, esta se puede enseñar a partir de lo conocido por los estudiantes, de algo con lo que tengan relación constante como es el caso de los alimentos, no hay que enseñar de memoria para que aprendan que estos nos aportan energía activando una serie de reacciones internas en nuestro organismo, no se está diciendo que esto no sea importante, sino que por el contrario se debe enseñar o más bien se debe invitar a los estudiantes a pensar, reflexionar en torno a cómo se ha abordado la alimentación en determinado tiempo, para que al tener en cuenta lo que sucedía en la sociedad en ese entonces se puedan empezar a tejer una serie de relaciones donde se resalte el por qué en ese momento se concebían los alimentos de determinada manera y más adelante esa concepción fue movilizaba y empezó a pensarse y hablarse de otra forma de esos mismos alimentos. Es por esto, que es pertinente ahondar en aquello que se aborda actualmente en las escuelas con respecto a la alimentación, para cuestionar sus relaciones y sus modos de funcionamiento alrededor de lo establecido en políticas públicas, la nutrición y aspectos relacionados con el bienestar, las enfermedades y la salud, dejando de lado una preocupación real por los estilos de vida de los sujetos escolares.

Asimismo, habría que analizar y poner en discusión porque en un momento dado se empieza a hablar de determinado tema y después puede que se hable de otro tema diferente con connotaciones sociales diversas, teniendo en cuenta factores influyentes que cambian los

modos de vida y las condiciones “normales” en las que se desarrolla la sociedad, vale la pena preguntarse también por ¿Cuál es el lugar del maestro en la problematización, en la construcción de propuestas para repensar la alimentación?, ¿Será qué alimentar, nutrir y comer son lo mismo?, ¿Qué regula las prácticas alimenticias en la escuela? Por qué es importante preguntarse por las prácticas alimenticias, teniendo en cuenta que la escuela es un lugar donde convergen singularidad de personalidades, variedad de contextos y diferentes realidades vividas día a día por los estudiantes, quienes desde cada una de estas empiezan a consolidar y constituir una serie de prácticas condicionadas por las problemáticas que se viven en la sociedad en un momento determinado, las condiciones socioeconómicas que se viven en los hogares lo cual es importante en el acceso a determinados alimentos, así como a la calidad de los mismos se prioriza el ¿ para qué alcanza ? y no en ¿Cuál beneficia o es más sano? Del mismo modo, los alimentos y más específicamente la alimentación esta de alguna manera siendo relacionada con el rendimiento académico de los estudiantes y el desempeño que tienen a nivel físico y emocional, se dice que si una persona está mal alimentada está suele tener un bajo rendimiento tanto físico como académico, mientras que las personas que se encuentran mejor alimentadas tienen un alto rendimiento físico y académico.

Lo anterior lleva a plantear la siguiente pregunta problema ¿Cuáles son las prácticas alrededor de la alimentación que circulan en el marco de la escuela colombiana contemporánea?

Objetivos

Objetivo general

- Problematizar las prácticas que circulan alrededor de la alimentación en la escuela colombiana contemporánea.

Objetivos específicos

- Visibilizar las prácticas alrededor de la alimentación que circulan en el marco de la escuela colombiana contemporánea.
- Identificar las condiciones de emergencia de las prácticas a propósito de la alimentación en la escuela colombiana contemporánea.

- Reconocer las relaciones entre las prácticas sobre la alimentación y los modos de ser sujeto en la escuela colombiana contemporánea.

Lo que ha circulado en relación con la alimentación: un panorama de la cuestión.

El presente apartado tiene como finalidad mostrar lo que ha circulado en la sociedad y la escuela con relación a la alimentación y supone un aporte para el desarrollo del presente trabajo. Es así como se encuentran referentes investigativos con trabajos de pregrado, algunos trabajos investigativos de maestría y artículos de investigaciones llevados a cabo sobre la alimentación, educación, nutrición, soberanía alimentaria, seguridad alimentaria, estilos de vida y hábitos alimentarios de los escolares. Los referentes investigativos serán organizados en 3 grupos; el primero en relación con la política y centrado principalmente a la seguridad alimentaria y nutricional, el segundo tiene que ver con los hábitos alimentarios y estilos de vida llevados por la población y el último relaciona la alimentación y nutrición.

Política y seguridad alimentaria

En un primer momento, se tiene lo planteado por De la Cruz, E. (2013) En su artículo titulado *“La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial”* se propuso el objetivo de orientar, potenciar o modificar los hábitos alimentarios involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa, padres maestros y estudiantes; puesto que considera que se debe educar en la importancia y necesidad de tener una buena alimentación, debido a que esto implica descubrir mitos, y conductas erróneas las cuales se pueden erradicar para promover una mayor consciencia de función que debe tener la alimentación en las diferentes etapas de la vida, además de identificar la relación de la alimentación con la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; y el énfasis que la educación debe asumir, sobre todo en la infancia, en el fomento de conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación.

De esta manera, para el desarrollo de su artículo De la Cruz, E. (2013) utiliza una metodología basada en la investigación cualitativa, desde la perspectiva fenomenológica interpretativa y de enfoque etnometodológico. Del mismo modo, en la investigación organización codificación de la información obtenida de entrevistas a personal especialista de nutrición y educación, lo que permite conocer y algunos códigos de comportamiento y percepciones,

para así poder identificar procesos que se llevan a cabo en la educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial.

En este trabajo De la Cruz, E. (2013) concluye que la alimentación permite fortalecer los valores culturales presentes en la sociedad o en un grupo particular de personas; pero se tiene que en la sociedad y la población actual se están alterando los patrones de alimentación tradicionales, en gran medida al monopolio ejercido por la industria alimentaria con la subvaloración, el sacrificio, lo poco eficiente y el desprestigio que se le está dando de manera falsa a la cocina tradicional. Es por esto, que resulta importante promover una cultura gastronómica, comer en familia, la valoración de las dietas regionales, sin menosprecio hacia las innovaciones culinarias, como un elemento fundamental de la educación alimentaria y nutricional en la población más joven de nuestra sociedad. (De la Cruz , 2015)

El artículo mencionado anteriormente aporta al presente trabajo, ya que identifica las relaciones que se pueden configurar de la alimentación con distintos temas como lo es la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos. Permitiendo reconocer que la alimentación ha posibilitado que emerjan y se establezcan una serie de costumbres y rituales los cuales han ido cambiando conforme se establecen una serie de ideales de alimentación tales como dietas o la consolidación de industrias en torno a la alimentación, que empiezan a establecer una serie de conductas de alimentación para la población, que estarán siendo impartidas en la escuela desde la enseñanza para que los estudiantes adquieran este tipo de prácticas concebidas desde las dietas y así puedan cambiar las conductas alimentarias del hogar , por las que se consideran adecuadas según la sociedad.

Por otra parte, Mosquera, E (2017) en su trabajo de la maestría en “*Análisis de problemas políticos, económicos e internacionales contemporáneos*” se propuso como objetivo analizar las acciones realizadas en las políticas alimentarias de las alcaldías de Bogotá durante los periodos comprendidos entre el 2004 y 2015; en el que según la autora se fundamenta en la necesidad de evidenciar las razones por las que actualmente (2016) en la ciudad de Bogotá el 8% de la población indica que dejó de comer una de las tres comidas del día y además que el 38% manifieste que el costo de la alimentación es el primer factor para considerar que la economía no ha mejorado.

En este trabajo se realiza llevando a cabo una revisión de los planes los planes de desarrollo de las tres alcaldías de izquierda que ha tenido Bogotá (2004 – 2015) para así, después de observar los planes y programas plateados en búsqueda de la garantía de la seguridad alimentaria se contrasta con el Marco de Acción establecido a partir de la Cumbre Mundial de Seguridad Alimentaria, Conpes 113 y la Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Bogotá. De esta manera, se analiza la relevancia que le da cada alcalde al tema de la seguridad y soberanía alimentaria. A su vez, se analiza cada uno de los discursos, acciones, ejecuciones, impactos y resultados de dichas administraciones.

Es por esto, que, el anterior trabajo mencionado, consistió en la revisión y análisis de los planes de desarrollo de diferentes alcaldías y de los discursos citados por los alcaldes con el fin de realizar una comparación entre lo establecido y lo dicho por ellos en relación con los conceptos de seguridad y soberanía alimentaria, lo cual se explicará textualmente en el siguiente fragmento:

“a partir de la revisión y análisis de los planes de desarrollo de las tres alcaldías de izquierda de Bogotá y de los discursos de los alcaldes respecto a la política alimentaria, atravesada por los dos elementos centrales de esta tesis, seguridad y soberanía alimentaria, se puede evidenciar que existió un compromiso y voluntad política por garantizar el derecho a la alimentación de los ciudadanos bogotanos, donde los tres planes de gobierno plasmaron iniciativas encaminadas a reducir los índices de desnutrición, hambre, poco acceso a alimentos, pobreza, entre otros, por lo que se presenta un avance significativo, en la garantía del derecho a la alimentación en la ciudad de Bogotá D.C.” (Mosquera, 2017, pág. 93)

La Tesis para optar a la Maestría En Análisis de Problemas Políticos, Económicos E Internacionales Contemporáneos, se relaciona con el presente trabajo ya que muestra iniciativas encaminadas a la reducción de la desnutrición, el hambre, el acceso a los alimentos y la pobreza, elementos que son abordados en este trabajo, mostrando las formas en que el Estado condiciona de alguna manera con el establecimiento de los precios a los alimentos, que tipo de población puede acceder a consumir determinados productos, ya que esto de alguna manera tiene que ver el estrato socioeconómico de cada una de las familias.

Hábitos alimentarios y estilos de vida saludables

Teniendo en cuenta lo dicho por Camacho, J. Gordillo, L & Macias, A (2012) en su artículo titulado “*Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la*

salud” cuyo objetivo es el de establecer a la educación para la salud como una herramienta preventiva y promocional que a través de la implementación de programas contribuye a la adopción de hábitos alimentarios saludables en esta edad.

La metodología utilizada por los autores se basa en una revisión del papel de la familia, los anuncios publicitarios y la escuela, en la adopción, o en la modificación de los hábitos alimentarios de los niños. Debido a que las dinámicas familiares y la exposición de la población infantil a comerciales alimentarios han modificado de una u otra manera los hábitos que estos tienen en relación con la alimentación, constituyendo así una serie de conductas no saludables con el fin de lograr cambiarlas e incentivar estilos de vida saludables.

De este artículo se concluye que la educación para la salud como estrategia en las escuelas contribuye a fomentar hábitos alimentarios saludables que contrarresten la prevalencia de obesidad a través de la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en los escolares, que inculque en los niños actitudes, conocimientos y hábitos saludables que favorezcan su crecimiento y desarrollo, el fomento de su salud y la prevención de las enfermedades evitables de su edad.

El anterior artículo mencionado tiene relación con el presente trabajo de grado, debido a que en él muestra aquellos factores o situaciones como el entorno familiar, la escuela y los comerciales publicitarios de los alimentos que contribuyen a la configuración y condicionamiento de los hábitos alimentarios. Del mismo modo, muestra cuales son los considerados hábitos, conductas y actitudes que pueden llegar a constituir estilos de vida saludables los cuales van a prevenir el riesgo de padecer algún tipo de enfermedad como la obesidad y la desnutrición principalmente.

Por otra parte, Greppi, G. (2012) con su tesis de trabajo de grado titulada “**Hábitos alimentarios en escolares adolescentes**” se plantea como objetivos analizar y comparar los hábitos alimentarios de los adolescentes de escuelas públicas y privadas, además de analizar si el nivel socioeconómico influye en los hábitos alimentarios, asimismo de investigar la variedad, cantidad y calidad de los alimentos que consumen los adolescentes.

La tesis maneja una metodología del tipo descriptivo (se describen los resultados obtenidos para identificar los hábitos, costumbres y actitudes que son predominantes), transversal (se

conoce los hábitos alimentarios de los estudiantes al momento de hacer la encuesta), y observacional (mediante la encuesta se observa aquellos hábitos y costumbres alimentarias de los estudiantes sin llegar a inferir o introducir ningún estímulo a sus rutinas el cual pueda alterar las respuestas. El instrumento utilizado para recolectar la información es una encuesta cerrada la cual se aplica a estudiantes de escuelas tanto públicas como privadas.

De esta manera, para esta tesis se concluye que a través de los resultados obtenidos del trabajo de campo se puede observar que los hábitos alimentarios de los adolescentes que asisten a escuelas públicas como a escuelas privadas no tienen unas diferencias significativas que resulten muy marcadas, en el único ámbito en el que se marca una diferencia entre ambas poblaciones es en la frecuencia con que se realiza actividad física, ya que en este caso los estudiantes de escuela privada demostraron una frecuencia mayor de actividad física a los de escuela pública. Además, en ambas poblaciones hay una tendencia a conductas para su salud con el consumo de alcohol en el 50% de los encuestados, también se presenta la asistencia recurrente a locales de comidas rápidas, donde estas comidas contienen una alta cantidad de grasas saturadas, frituras y bebidas carbonatadas.

El trabajo mencionado con anterioridad, aporta al presente documento debido a que realiza un análisis comparativo en dos escuelas, una de carácter privado y otra pública tratando de establecer una serie de relaciones en los hábitos alimentarios que puede llevar cada una de las poblaciones y si bien es cierto no hay una marcada diferencia, se debe tener muy presente el tipo de comidas que frecuentan los estudiantes como es el caso de las comidas rápidas o muchas veces denominada la comida chatarra. De esta manera, se empieza a ver una relación directa de la alimentación, los hábitos alimentarios y la salud, los cuales van generando en los adolescentes una serie de prácticas conforme a lo que se vende en la escuela o los lugares aledaños que rodean este establecimiento y que son donde los estudiantes van luego de clases o en los mismos recesos.

Por otra parte, Rojas, D. (2011) en su trabajo de grado *“Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del Colegio Cedit Ciudad Bolívar, Bogotá”* para optar por el título de nutricionista y dietista, se plantea como objetivo determinar los hábitos alimentarios, el estado nutricional, los niveles de actividad física, y la percepción de alimentación saludable,

en el grupo de escolares de 9-11 años del Colegio Cedid Ciudad Bolívar, Bogotá, además de Determinar la asociación entre estado nutricional y hábitos alimentarios en la población estudio. Del mismo modo, se tiene en cuenta describir la percepción de alimentación saludable, y factores relacionados con el consumo de alimentos y características sociales de las familias.

Para esto, el trabajo se enmarca en un estudio analítico de corte transversal. Este tipo de estudio permite analizar la relación de las diferentes variables planteadas dentro del proyecto en un tiempo determinado. Asimismo, se utiliza una metodología que se alterna entre una consulta bibliográfica, se realiza también la aplicación de una entrevista semi estructurada por medio de una entrevista personalizada, se hace uso de una encuesta IPAC de actividad física en niños y se pretende realizar toma de las medidas antropométricas, además de utilizar consentimientos informados para los padres con el fin de poder hacer el ejercicio. La información obtenida se ordena en bases de datos para así poder determinar los porcentajes y características encontradas en el estudio.

Asimismo, se concluye que el estado nutricional (IMC) de los niños entre 9-11 años del Colegio CEDID Ciudad Bolívar, Bogotá, se encuentra asociado al consumo de frutas, y no al consumo frecuente de alimentos como carnes, lácteos, huevos, verduras, leguminosas, bebidas azucaradas, comidas rápidas y snack. De igual manera, la percepción de alimentación saludable en los niños de 9-11 años del colegio CEDID Ciudad Bolívar, está relacionada con el consumo de frutas y verduras, sin embargo, a pesar de existir una conciencia y conocimiento del consumo de estos alimentos dentro de una alimentación sana, no se reflejó en los hábitos de consumo frecuente, y no se presentó asociación con el estado nutricional” (Rojas, 2011)

Este trabajo aporta en la realización del presente documento, ya que muestra como las características sociales de una familia condicionan el consumo de determinados alimentos en los mercados, esto debido a que se tienen a pensar que los alimentos considerados sanos muchas veces tienen un mayor valor de mercado que aquellos alimentos catalogados como nocivos para la salud. Del mismo modo, se establece la relación entre la alimentación y la actividad física con el cuerpo ideal realizando la toma de las medidas antropométricas con el fin de identificar cual es el índice de masa corporal de la población estudiantil, para catalogar

así los estudiantes sanos y bien nutridos y aquellos estudiantes que padecen algún problema con la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad. Los cuales, de cierta manera, en muchas ocasiones se relacionan con el aprendizaje de los estudiantes, el bienestar físico y emocional.

Del mismo modo, León, L. (2017) en su trabajo de grado titulado *“Hábitos, estilos de vida y prácticas de consumo de alimentos saludables en jóvenes universitarios de Bogotá”* se plantea como objetivo comprender los hábitos, estilos de vida y prácticas de consumo de alimentos saludables en jóvenes universitarios de 18 a 30 años de la ciudad Bogotá, también Explorar los hábitos relacionados con el consumo de alimentos saludables en los jóvenes universitarios, describir el estilo de vida de los jóvenes universitarios de la ciudad de Bogotá. e identificar las prácticas de consumo de alimentos saludables de los jóvenes universitarios bogotanos.

La metodología utilizada en el trabajo de grado es el etnográfico, puesto que se basa en la descripción de distintos aspectos de la población en este caso de los jóvenes universitarios, este método permite que el investigador se involucre con el contexto y a partir de allí pueda identificar aspectos que no son fáciles de percibir. Dentro del estudio, se desarrolla una entrevista a profundidad para estudiar las categorías: estilos de vida, hábitos y prácticas de consumo de alimentos saludables de jóvenes universitarios de la ciudad de Bogotá. Cabe mencionar que antes de recolectar la información a los participantes se les hace entrega de consentimientos informados para que conozcan el estudio a realizar.

En este trabajo se llega a la conclusión de que en los jóvenes universitarios entrevistados poseen un amplio conocimiento sobre los alimentos saludables, donde cada una de las participantes las relacionaba con alimentos ricos en nutrientes, fibras, vitaminas y minerales siendo estos los elementos que tienen en cuenta al momento de la elección que realizan de este tipo de producto, los cuales no pueden faltar en casa, con el fin de llevar una vida sana y reducir el riesgo de padecer enfermedades futuras. Los hábitos de consumo de los alimentos saludables de los jóvenes universitarios se ven reflejados en ingerir agua, frutas, y verduras, agregar bajo contenido de sal, snacks y barras de cereales con bajo contenido calórico, este tipo de acciones conlleva a pensar a los jóvenes se están cuidando y ayudando a tener una excelente calidad de vida. Hay una serie de tendencias que marcan los gustos y preferencias de los jóvenes modificando gustos y preferencias a la hora de realizar la compra de los

alimentos. Los estilos de vida que llevan las personas están muy relacionados con la cultura y el grupo social en que se desenvuelven, por lo cual las prácticas culturales de compra y consumo en jóvenes universitarios entrevistados están más orientadas a consumir frutas, verduras, alimentos bajos en grasa y con gran aporte nutricional para el organismo los cuales por su apariencia física y salud los conllevan a consumir este tipo de alimento teniéndolo en cuenta en su rutina alimentaria. (León, 2017)

El anterior trabajo de grado se relaciona con el presente trabajo en la medida de que se hace énfasis en los estilos de vida, los cuales empiezan a configurar una serie de hábitos relacionados con la alimentación, que a su vez está condicionada por los hábitos de compra, disponibilidad y capacidad de poder adquisitivo en los mercados de alimentos. Del mismo modo, se puede ver que la alimentación siempre está ligada a la salud y el bienestar humano, que también casi siempre está orientado a la apariencia de las personas, que en muchas ocasiones no se sienten a gusto por el cómo se ven, debido a que padecen desórdenes alimentarios los cuales generan problemas de sobrepeso y posteriormente de obesidad.

Alimentación y nutrición

Iniciando con este apartado, se tiene en cuenta a Restrepo, S. (2003) quien en su trabajo *“La alimentación y nutrición del escolar”* para obtener el título de Magister en salud colectiva se plantea como objetivos explorar y analizar las percepciones de las madres, los maestros y los alumnos sobre la alimentación y la nutrición escolar, además de identificar aspectos que influyen en la conducta alimentaria de la población escolar y también indagar el papel que tiene la escuela en la alimentación y el estado nutricional de los escolares.

Para ello se utiliza una metodología del tipo cualitativa, haciendo uso de la etnografía haciendo énfasis en el estilo holístico, debido a que se estudia la alimentación y nutrición del escolar teniendo en cuenta los diferentes actores que hacen parte de la comunidad educativa como lo son las madres, los maestros y los estudiantes, partiendo desde las diferentes posibilidades de alimentación que tienen los escolares: refrigerio escolar, tienda escolar y la alimentación en el hogar.

Del anterior trabajo se concluye que, al abordar percepciones frente a la alimentación y el estado nutricional de los estudiantes, es un medio en el cual se están presentando carencias y

con un alto grado de violencia social que ha hecho necesario conocer la población desde sus condiciones de vida y desde las diferentes estrategias desarrolladas para afrontar su condición alimentaria. Estas estrategias de vida imponen una mirada en el interior del ámbito familiar, ya que es esta la mediadora entre el alimento y el estado nutricional de los niños.

De esta manera, la tesis de maestría en Salud colectiva tiene relación con el presente trabajo puesto que permite analizar la conducta alimentaria de los escolares, teniendo en cuenta las condiciones en las que se encuentran a nivel familiar, debido a que esto va a permitir a las familias tener acceso a determinado tipo de productos del mercado. Del mismo modo, se pueden establecer las relaciones de poder entre los sujetos ya que muestra que en muchas ocasiones la selección del alimento está dada por los ingresos económicos de las familias ya que de esto depende que pueden comprar en sus hogares y a que pueden tener acceso en la tienda escolar, con el refrigerio no se tendría ningún inconveniente ya que este es estandarizado en todas las instituciones educativas que lo ofrecen.

De igual modo, teniendo en cuenta a Cuevas, E. (2010) en su trabajo ***“Propuesta educativa en alimentación y nutrición para los beneficiarios del programa de vidas móviles localidad de ciudad Bolívar”*** para optar por el título de Nutricionista dietista, se plantea como objetivos de investigación diseñar una propuesta educativa en alimentación y nutrición para la población beneficiaria del programa de vidas móviles que dé respuesta a las necesidades identificadas, permitiendo la toma de decisiones correctas en el autocuidado, a su vez, también se plantea Identificar y definir los temas puntuales concertados en alimentación y nutrición que requieren ser abordados y por último se tiene que definir las estrategias para la implementación del proyecto educativo de acuerdo con los problemas identificados.

La metodología desarrollada es del tipo descriptivo con información secundaria, se parte de los informes generados a partir del trabajo realizado por las estudiantes de nutrición y dietética, las docentes y nutricionistas dietistas Silvia Bohórquez y Martha Leclercq que han participado en el programa de Vidas Móviles desde el año 2008, además se tiene en cuenta el documento maestro del programa de Vidas Móviles con el fin de tener una contextualización y establecer las características del programa y el trabajo que nutrición ha desarrollado con la población. Luego de esto la información será recopilada en una matriz, la cual posteriormente será analizada para empezar a escribir los resultados obtenidos.

En este trabajo se concluye que al hablar de Inseguridad Alimentaria y Nutricional de la población beneficiaria del programa Vidas Móviles está reflejada por las problemáticas de: malnutrición, hábitos alimentarios y estilos de vida inadecuados, inequidad en la distribución en la compra de alimentos, falta de la lactancia materna exclusiva y malos hábitos higiénicos. De esta manera, se puede establecer que las problemáticas encontradas se relacionaron a través de una matriz con sus manifestaciones, los factores causales y el impacto en alimentación y nutrición, lo cual permitió diseñar los planes educativos que incluyen las estrategias metodológicas, los objetivos, la descripción de la actividad y la evaluación.(Cuevas, 2010)

El trabajo en mención aporta el reconocimiento de una serie de prácticas encaminadas a garantizar salud, es por eso por lo que se empieza a hablar del auto cuidado y hábitos higiénicos que se deben tener en cuenta para prevenir enfermedades. A su vez, estas prácticas se encuentran asociadas a la seguridad alimentaria partiendo desde la disponibilidad que tienen las personas de acceder a una amplia variedad de alimentos, lo cual está condicionado por el mercado, llegando así a hablar de un mercado que sea económico, nutritivo y más saludable para así evitar la aparición en los adolescentes de enfermedades silenciosas como la obesidad y el sobrepeso. Es por esto, que el presente trabajo da pautas para identificar la relación existente en la configuración de los cuerpos de los estudiantes, dando relevancia a la apariencia corporal, el buen comer y los hábitos que configuran prácticas saludables de alimentación.

De igual manera, se tiene en cuenta a Valenzuela, M. (2012) quien en su trabajo ***“Cuerpo y alimentación de los jóvenes. las prácticas de control de la imagen corporal en un grupo de universitarios de Hermosillo Sonora”*** para obtener el título de Maestría en desarrollo regional se plantea como objetivos describir el comportamiento alimentario, así como las concepciones que configuran la imagen corporal y su vínculo con la alimentación, en relación con las prácticas de control en un grupo de jóvenes sonorenses universitarios y puntualizar las concepciones, percepciones y valoraciones que tienen los jóvenes en relación con la imagen corporal ideal y percibida, además de identificar las principales prácticas de control de la imagen corporal (cuerpo) vinculadas a la alimentación de los jóvenes.

Dentro de la metodología abordada, se hace referencia a que es necesario conocer los factores socioculturales involucrados en la construcción de la imagen corporal, así como el comportamiento alimentario, haciendo hincapié en las prácticas de control y consumo, además de tener en cuenta otros mecanismos que actúan sobre su imagen corporal. El trabajo en mención se basa en un estudio socio-antropológico de tipo exploratorio-descriptivo. (Valenzuela, 2012). En este estudio se considera importante, teniendo como punto de partida en el tema utilizar herramientas cuantitativas, puesto que debido a lo innovador y novedoso del tema, se necesita conocer el comportamiento alimentario de los jóvenes de la región e identificar los cambios ocurridos en éste debido a su ingreso a la universidad, la magnitud del problema de obesidad en este grupo de población, el ideal corporal de los jóvenes, así como su percepción en relación con su imagen corporal, entre otras características de particular interés. Bajo esta necesidad se optó por trabajar una metodología de corte cuantitativo, pues ésta tiene la capacidad de abordar la magnitud de un fenómeno y su explicación en un contexto determinado. (Valenzuela, 2012).

Es así como el estudio en mención nos revela que, efectivamente, el estilo de vida que los jóvenes tienen durante la etapa universitaria incide de distintas maneras en sus comportamientos alimentarios. Primero, porque se complejizan y se extienden sus actividades y responsabilidades, lo que reduce y dificulta su manejo del tiempo. Lo que ellos y ellas denominan ‘falta de tiempo’ es el detonante que aparece como el factor que con mayor fuerza se asocia a los cambios en su alimentación. A esto se le suma que en este grupo de jóvenes se produjo un cambio en su estilo de vida complejo de ser eludido. Muchos de ellos tuvieron que mudarse fuera de su hogar para vivir en la ciudad, con familiares, con amigos o pareja y en algunos otros casos, a vivir solos; por lo que, en cuestión alimentaria, los comportamientos se alejan cada vez más de los aprendidos desde el ámbito familiar. (Valenzuela, 2012).

El anterior documento, aporta en la realización del presente trabajo reconociendo que la familia es el primer ente condicionador de los comportamientos alimentarios de las personas, que a su vez pueden ir cambiando a medida que los hijos crecen y adquieren más responsabilidades y el factor “tiempo” empieza a modular y alterar las conductas y hábitos alimentarios que tenían los estudiantes, generando así una serie de prácticas diferentes a las

acostumbradas. Del mismo modo, aporta puesto que se da un reconocimiento a los aspectos socioculturales que tienen impacto en relación con el concepto de imagen corporal ideal establecido por la sociedad por medio de acciones de control desde la publicidad de los alimentos, los estilos de vida acelerados de las personas que los llevan a consumir la “fast food” comida rápida que contiene una gran cantidad de grasa saturada y calorías las cuales pueden llegar a suponer un problema con el desarrollo del sobrepeso y posteriormente el de la obesidad.

Por otra parte, García, D. (2017) en su trabajo *“La nutrición, el estilo de vida sano y el autocuidado la triada del bienestar humano”* para optar por el título de Magister en enseñanza de las ciencias exactas y naturales, se plantea como objetivos estructurar una estrategia de aula adaptada al contexto de alimentación de los estudiantes para generar cambios en el estilo de vida y mejorar la comprensión de los procesos de nutrición en el ser humano. Del mismo modo, se busca realizar un diagnóstico de conceptos previos esenciales para la comprensión de las temáticas relacionadas con la nutrición y definir conflictos cognitivos presentes en la población objetivo, planear y aplicar un proceso de retroalimentación para ayudar al estudiante a superar las dificultades cognitivas y organizar un proceso de aula que tenga en cuenta la nutrición y los conflictos cognitivos no superados.

Dentro de la metodología aplicada en el trabajo, se tiene la implementación de una prueba diagnóstica basada en los postulados de Castillo Reinoso, 2012 y González Bohórquez, 2012, con la aplicación de esta prueba se busca obtener conocimiento acerca de las ideas previas de los estudiantes para relacionarlas con el conocimiento sobre nutrición, alimentos y hábitos saludables. Se estructura una actividad de clase de 4 momentos en los cuales la idea es dar nociones de la nutrición, la salud y la energía que el cuerpo necesita. La información obtenida de cada una de las diferentes actividades es evaluada mediante una bitácora de reflexión.

En este trabajo se concluye que los estudiantes reconocen que el consumir alimentos procesados puede llegar a afectar su salud, pero esto no se refleja en sus vivencias, ya que un buen porcentaje de estos continúan consumiendo este tipo de productos. Se espera que, al continuar con la aplicación de la estrategia de aula complementaria, se logre un cambio de hábitos. Los estudiantes son conscientes sobre la importancia de mantener una alimentación balanceada, suficiente y variada, hacer ejercicio físico, evitar el sedentarismo, consumir agua

durante el día, evitar el consumo de gaseosas, entre otros. Sin embargo, no se pueden observar cambios significativos en los hábitos no adecuados. (García, 2017)

El trabajo de grado en mención aporta al desarrollo del presente documento debido a que da pautas de abordar las prácticas asociadas con la alimentación, teniendo en cuenta la modulación o regulación de comportamientos de vida adecuados para gozar de salud y bienestar, es por esto que se habla de que la buena alimentación tiene que ir de la mano con realizar ejercicio físico y la importancia de evitar el sedentarismo como lo menciona el trabajo de grado expuesto con anterioridad. Esa regulación de las prácticas de alimentación constituye en la sociedad la adopción de aquellos hábitos que se consideran correctos y adecuados, pero es aquí donde vale la pena preguntarse por ¿Cuáles serían los hábitos ideales para promover en la sociedad y por qué son estos hábitos los correctos?

Desde esta revisión se tiene que la alimentación principalmente esta relacionada con lo estipulado por las políticas establecidas por el estado, además de que también tiene que ver con el discurso de la seguridad alimentaria. De igual manera, se suele relacionar la alimentación con la forma en que se alimenta la población y en este caso se tiene en cuenta la conducta y los hábitos alimentarios que se tienen. Por último, se relaciona la alimentación con la nutrición y los estilos de vida saludables que están orientados a garantizar el bienestar tanto físico y emocional de las personas.

La perspectiva arqueológica- genealógica y sus posibilidades para investigar

El presente trabajo se desarrolla desde la perspectiva arqueológica genealógica partiendo de que esta no debe ser vista ni abordada como un método, que permita tener un paso a paso de lo que se realiza en la investigación, sino que por el contrario es una mirada que ofrece diversidad de elementos para construir una propia ruta investigativa de acuerdo con el problema que se está abordando y en este caso en relación con las prácticas derivadas de la alimentación en la escuela y como esta es vista y trabajada en los contextos educativos.

Del mismo modo, teniendo en cuenta que el presente trabajo se sitúa desde lo genealógico no se trabaja desde un período histórico específico, debido a que este demandaría un tratamiento riguroso de todos los tipos de documentos existentes en este tiempo. Es por esto, que se trabaja desde un problema en un momento determinado, en este caso alrededor de las

prácticas con relación a la alimentación en la escuela colombiana contemporánea. Por este motivo, para la elección de los documentos se tienen un poco de libertad, debido a que su elección debe ir orientada a los datos del problema siempre en relación a tratar de resolverlo o darle algún tipo de solución, además de tener en cuenta las tensiones que pueden llegar a generarse con relación a la alimentación, desde los discursos que surgen para controlar y vigilar a la población y sus cuerpos, además de cuestionar como llegan estos discursos a las escuelas, lo anterior se puede complementar más al detalle en “El polvo y la nube” trabajo realizado por Foucault (1982) donde nos muestra que se debe tener en cuenta al realizar un trabajo de carácter genealógico.

“Quien, al contrario, quiere tratar un <problema>, surgido en un momento determinado, debe seguir otras reglas: elección del material en función de los datos del problema; focalización del análisis sobre los elementos susceptibles de resolverlo; establecimiento de las relaciones que permiten esta solución [...]. El trabajo así concebido implicaba un desglose según los puntos determinantes y una extensión según unas relaciones pertinentes: el desarrollo de las prácticas de adiestramiento y de vigilancia en las escuelas" (Foucault,1982, pág. 42).

De acuerdo con lo anterior, basándonos en la cita expuesta por Foucault ahora se hace pertinente decir cómo es que se va a entender lo arqueológico y lo genealógico en el presente trabajo. Es por esto, que lo genealógico se da en razón de las condiciones históricas en las que las huellas y vestigios se han institucionalizado o se transforman en prácticas reconocidas, legitimadas y aceptadas; tales condiciones tienen que ver con las relaciones de poder en las que se ven inmiscuidos diversos actores y sectores que se convierten en protagonistas de la vida social como es el caso de la iglesia, el Estado y medios de comunicación. Por otra parte, la arqueología permite identificar las huellas, formas de existencia de unas prácticas, es decir, es considerado como todo aquello que permite mostrar aquellos vestigios de lo que se ha institucionalizado, de aquello que ha sido consolidado como prácticas; es decir son aquellas condiciones las cuales hacen posible unas prácticas en este caso con relación a la alimentación en la escuela que ha constituido así sus condiciones de existencia y emergencia conforme a lo que acontece en la sociedad en un determinado momento. Dichas condiciones irrumpen, alterando las verdades y las relaciones de poder establecidas hasta el momento, cabe mencionar que esto suele aparecer como insinuaciones en el proceso investigativo.

De esta manera, se puede decir que se hace necesario utilizar la perspectiva arqueológico – genealógica, pues esta permite rastrear, visibilizar y problematizar acontecimientos y rupturas posibilitando un acercamiento a la historia como se ha dicho con anterioridad no desde una visión lineal sino desde una aproximación a la discontinuidad y al cuestionamiento de aquello que es considerado como verdad, teniendo en cuenta algunos de los discursos y prácticas emergentes en el contexto educativo contemporáneo con relación a la alimentación. En esa medida, la mirada arqueológica genealógica no pretende darles un sentido a los discursos sino mostrar su funcionamiento, evidenciando las formas de existencia de unas prácticas pues estas son el vestigio de algo que sería radicalmente nuevo, que irrumpe y altera las verdades y las relaciones de poder establecidas hasta el momento, teniendo como punto de partida una serie de insinuaciones y premisas las cuales no tienen una direccionalidad preestablecida. (Álvarez,2003).

Asimismo, lo arqueológico busca los vestigios posibilitadores de determinadas prácticas educativas, y lo genealógico, es visto como aquella comprensión de las condiciones en las cuales dichos vestigios se institucionalizaron o convirtieron en prácticas legitimadas; condiciones que hacen referencia a relaciones de poder, donde interactúan “los mecanismos que las constituyen, las fuerzas que la hacen posible y el modo de ser del pensamiento que la hacen necesaria” (Álvarez, 1995, pág. 12). Para esta perspectiva, la arqueología es una herramienta para leer los escenarios de contingencia de los saberes de la educación, mientras la genealogía mantiene un interés por el poder y las prácticas de dominación y control que se desarrollaron con ella. Se debe decir que la arqueología y la genealogía no son contradictorias o ajenas la una de la otra, por el contrario, las dos son complementarias como herramientas metodológicas, van de la mano y casi siempre que hablemos de una tenemos que mencionar la otra para poder abordar a fondo este tipo de perspectiva metodológica.

“La arqueología se puede definir como las reglas de formación de un conjunto de enunciados [...] La arqueología analiza el grado y la forma de permeabilidad de un discurso: da el principio de su articulación sobre una cadena de acontecimientos sucesivos; define los operadores por los cuales los acontecimientos se transcriben en los enunciados”. (Foucault,1982, pág. 42).

No trata de buscar el sentido de las verdades; se trata sobre todo de indagar por las condiciones de eventualidad de aparición de unos enunciados y la restricción de otros en este

caso de la alimentación en la escuela. Mientras que la genealogía no pretende amarrar una envoltura sobre los hechos eliminando las desigualdades, confrontaciones, discordancias y contrastes, ni pretende animar los hechos a costa de explicar el presente; tampoco intenta estar por encima del tiempo con el fin de apartarla de la narración histórica, lo cual es explicado más a detalle en un fragmento citado por Foucault:

“De aquí se deriva para la genealogía una tarea indispensable: percibir la singularidad de los sucesos, fuera de toda finalidad monótona; encontrarlos allí donde menos se espera y en aquello que pasa desapercibido por no tener nada de historia —los sentimientos, el amor, la conciencia, los instintos—, captar su retorno, pero en absoluto para trazar la curva lenta de una evolución, sino para reencontrar las diferentes escenas en las que han jugado diferentes papeles; definir incluso el punto de su ausencia, el momento en el que no han tenido lugar.”(Foucault, 1992, pág. 1).

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, lo arqueológico – genealógico en el presente trabajo, no pretende establecer una verdad absoluta frente a la cuestión de la alimentación en el marco de la escuela, debido a que trata de interrogar los efectos que este discurso ha generado y con ello las prácticas que se instalan al respecto. Por lo cual, lo que se busca identificar el funcionamiento y los saberes que emergen al hablar de alimentación en la escuela, logrando visibilizar así relaciones que posibilitan la institucionalización, aceptación y reconocimiento de las prácticas. Todo esto partiendo de un acontecimiento que marca una ruptura que expresa un cambio de época o marca un hito, algo extraordinario que justamente va a romper con aquello que simplemente estaba aconteciendo de manera rutinaria, siendo aceptado en la escuela. De esta manera, se tiene que el acontecimiento va a ser esa manera como se direccionan todas las huellas, más allá de lo que cada una de ellas puede llegar a significar en sí mismas, para dar lugar a algo que pudo haber existido antes. Es por eso que en muchas ocasiones se puede ver como se relacionan discursos afines con la alimentación a partir de lo vivido en la sociedad como es el caso de la soberanía alimentaria, la seguridad alimentaria, el desarrollo sostenible y lo que esta plantea para la formación de sujetos en cuánto al ¿Qué comer? ¿Cuidado de la salud? ¿Funcionamiento del cuerpo? ¿Condiciones sociales? Entre otros interrogantes que emergen desde el presente espacio investigativo.

Por otra parte, para el desarrollo de este trabajo hay que tener en cuenta una triada conformada por los siguientes conceptos metodológicos el saber, el poder y la subjetivación,

para los cuales van a poner en funcionamiento las relaciones que se movilizan a través de la alimentación y las prácticas que de ella emergen en la escuela, ya que este es el punto central del trabajo y para lo cual va a ser importante describir cómo se van a entender cada uno de los conceptos , además , de evidenciar las relaciones que de ellos se pueden establecer.

Para esto, iniciaremos con el *saber* es el encargado de mostrar cómo se producen y circulan aquellas premisas establecidas como verdad y que van dando una posibilidad de existencia de una serie de prácticas a las cuales se ve sometida la sociedad y cada una de las personas que la componen. Del mismo modo, el concepto de saber esta propuesto para mostrar como las ideas o los conceptos surgen en un determinado momento, dependiendo en muchas ocasiones de que es lo que está aconteciendo en la sociedad y se va validando, aceptando e institucionalizando como verdad, una verdad establecida por el Estado, la iglesia, la tecnología y los medios de comunicación. Lo que se puede explicar con más detenimiento en el siguiente fragmento:

“Las verdades que se van institucionalizando y que van dando lugar a cambios significativos en el saber pedagógico que justificaban la existencia del estado docente, surgen por fuera de los márgenes mismos de la pedagogía entendida como doctrina o como un cuerpo cerrado de conocimientos sobre su objeto particular.” (Simola , Heikkinen , & Silvonon, 2000, pág. 271).

El concepto de saber es entonces el que nos permite reconocer la manera como las prácticas alimentarias han existido, sino que también permite visibilizar la manera como ha construido sus conceptos estableciendo una serie de verdades las cuales son a su vez adoptadas o seguidas por la sociedad y estas se replican en toda la población teniendo las escuelas como focos de dispersión de esto, cabe aclarar que estos espacios se entienden no solo desde la reproducción de ideas sino que la escuela también produce prácticas y saberes propios con relación a la alimentación y como esta se va a trabajar por parte de los maestros y a entender por los estudiantes. Este concepto nos permite descifrar como están cambiando las condiciones de posibilidad y las verdades establecidas.

Por otra parte, el *poder* aporta una mirada distinta sobre las posibilidades que tienen las personas y más específicamente los sujetos sociales de hacer frente al Estado. Es así, como se muestra que el poder actúa produciendo verdades que se van institucionalizando, esto es que se van volviendo prácticas, instituciones y sujetos. El poder en este caso no está localizado, sino que es el resultado de la interacción de fuerzas, que permite entender que las

prácticas y los discursos no han sido siempre establecidos de la misma manera, sino que por el contrario estos pueden cambiar en un determinado momento. El poder permite configurar a los sujetos a partir del cruce de las verdades en relación en este caso de las prácticas alimentarias las cuales siempre van a estar con constante disputa de ideales establecidos e institucionalizados como una verdad.

Del mismo modo, cabe aclarar que el poder no solamente es negativo, impositivo o represor, sino que también puede llegar a ser productivo, positivo y creativo. Asimismo, se trata el poder como una técnica de gobierno, entendiendo que el gobernar se refiera a estructurar el posible campo de acción de los otros sujetos.

Por último, la *subjetivación* no se enfoca o pregunta por el sujeto, sino que se centra en cómo se producen los sujetos. Es decir, tiene en cuenta aspectos éticos y se pregunta por las relaciones de sí mismo con otros, siendo estas prácticas medias por los cuales podemos cambiarnos a nosotros mismos para convertirnos en sujetos éticos. Al constituirse como sujetos, se hace referencia a la manera en que el individuo construye aquella parte de sí mismo como material fundamental de la conducta moral, comportándose de forma establecida y que se considera correcta para desenvolverse y desarrollarse en la sociedad siguiendo unos patrones de comportamiento previamente establecidos, procurando hacer siempre el bien propio y a las demás personas que coexisten en la misma sociedad.

En este caso, el modo de subjetivación es el que determina la forma en la que se invita o se incita a la gente a reconocer sus obligaciones morales, aquí también entra a jugar la gubernamentalidad, puesto que el sujeto se relaciona con los otros a través de esta; también la subjetivación implica estar sometido a otro por control o dependencia e incluso por deseo propio, como funciona en muchas prácticas de alimentación, esto se puede ver evidenciado en el comportamiento que deben tener los estudiantes en las escuelas, las iglesias o centros de encierro como las prisiones, ya que estos condicionan el comportamiento de las personas modulándolo a los ideales éticos y morales establecidos por el Estado de lo que significa ser un ciudadano ejemplar.

Las cuestiones de procedimiento

En cuanto al procedimiento realizado en el presente trabajo de grado hay que iniciar diciendo que se ha dividido en 3 momentos: el primero de ellos, se centra en la delimitación y planteamiento del problema a trabajar, posteriormente luego de consolidar y estructurar las bases del problema se procede a iniciar la búsqueda de los diferentes documentos para la elaboración de un archivo que resulta indispensable para la construcción del presente trabajo. En segunda instancia, una vez consolidado el respectivo archivo y los documentos a trabajar se realiza la elaboración de matrices en las cuales se consolida la información más importante de los conceptos que emergen con relación a la temática escogida en la problemática como es el caso de la alimentación. En el último momento, se realiza una lectura hipertextual de las matrices, con el fin de realizar los respectivos análisis de lo que más se relaciona identificando aspectos en común y relevantes al hacer esta lectura, puesto que esto va a permitir visibilizar las rupturas que surgen en relación al tema de la alimentación. En este apartado de procedimiento es importante tener en cuenta 3 elementos fundamentales como lo son el **archivo, tematización y la lectura hipertextual**; conceptos que serán ampliados a continuación.

Primeramente, hay que decir que al hablar del **archivo** nos remite a una herramienta metodológica que permite pensar las prácticas y el conjunto de reglas que en una sociedad determinada establecen de qué hablar, cuáles son los enunciados válidos y qué individuos o grupos tienen acceso a determinados tipos de discurso y cómo están institucionalizada las relaciones de poder entre quienes lo emiten o lo reciben. Del mismo modo, trabajar desde el archivo posibilita deslocalizarse del lugar del experto y asumir todos los documentos con la misma relevancia, destacando el saber que desde ellos circulan.

Es así que, la constitución del archivo se consolida mediante la revisión de documentos visuales o audiovisuales, entendiendo este:

“[...] no tanto como fuente, sino como registro de prácticas... es un registro donde ya se ha hablado desde un ejercicio de saber, cruzado por instituciones, discursos, sujetos y prácticas diferentes, desde ahí que se asuma el documento visto desde su discurso, como un tejido relacional [...]” (Zuluaga, 1999, pág. 18).

Teniendo en cuenta las apropiaciones que se identifican alrededor de esta noción se puede ver que en cada uno de los documentos revisados hay una tendencia a trabajar y asociar el archivo como un suministro de cada uno de los documentos y fuentes bibliográficas utilizadas en el momento de realizar un trabajo del tipo investigativo o un trabajo de grado. En cada uno de estos documentos se logró encontrar que siempre se hace referencia al archivo a los documentos de fuente primaria o secundaria utilizados para dar una mayor relevancia a los conocimientos que se tienen de conceptos y temáticas particulares que son de interés en el momento de realizar un trabajo del tipo investigativo. Este tipo de archivo será el principal insumo por utilizar en el momento de iniciar un trabajo investigativo ya que este se irá enriqueciendo a partir de que se vaya aumentando la cantidad de documentos revisados y que resultan fundamentales por los aportes que pueden generar en el trabajo que se va a realizar. El archivo utilizado consta de libros, artículos científicos, artículos de revista, trabajos de grado, tesis de maestría y documentos de política pública los cuales se pueden ver al detalle como **Anexo** al final del presente documento

Pasando a otro de los conceptos principales para el procedimiento metodológico del presente trabajo de grado, se entiende que la **tematización** se remite a una herramienta metodológica que posibilita pensar las prácticas y el conjunto de reglas que establecen qué hablar en una sociedad determinada, además de mostrar cuáles son los enunciados válidos y qué individuos o grupos tienen acceso a determinados tipos de discurso y cómo están institucionalizadas, validadas y legitimadas las relaciones de poder entre quienes lo emiten o lo reciben.

Una de las estrategias que se identifican dentro de la revisión para el tratamiento del archivo es la tematización, la que se puede entender como:

“[...]registrar la información temática de los documentos claves identificados durante la investigación. Se trata de un procedimiento metodológico que busca desarticular los textos en sus temáticas centrales o principales para posibilitar de esa manera cruces horizontales entre documentos de diverso tipo y nivel de los cuales deberán salir agrupamientos temáticos en los que sea posible ubicar cada uno de los documentos trabajados.” (Castro, 2007, pág. 2).

Por consiguiente, se recurre a la construcción de diversas matrices en este caso con relación a la alimentación: una general e inicial donde se registran las temáticas que emergen de todos los documentos revisados, otra considerada de segundo nivel que permite visibilizar el saber desde tres elementos claves: las instituciones, los conceptos y los sujetos; y finalmente, se

encuentra la matriz de tercer nivel que se encuentra constituida por el poder y la subjetividad. El ejercicio de la tematización se considera primordial en la medida que permite que las temáticas surjan de los documentos, y de cierta manera ayuda a delimitar el ejercicio de interpretación en el que puede caer el investigador, lo que, a su vez, posibilita construir otras lecturas alrededor de los objetos de investigación (Roa & Serrato, 2020).

Por último, a partir de tal ejercicio, se lleva a cabo una lectura hipertextual que permite romper la unidad del documento e identificar las regularidades que los atraviesan.

Capítulo I: La alimentación y sus saberes

En este primer capítulo se tienen en cuenta los saberes que circulan con relación a la nutrición y la alimentación, realizando una diferenciación entre el comer alimentarse y nutrirse a partir de lo enunciado en el archivo. Por lo tanto, se tienen en cuenta los saberes que circulan en torno a estos conceptos como la educación, la familia, la medicina, biología molecular, la economía y la política donde se establecen una serie de relaciones las cuales posibilitan la manifestación de determinadas prácticas en la población escolar a propósito de su alimentación. Adicionalmente, se pueden identificar unas instituciones que a partir de esos saberes empiezan a validar y legitimar las prácticas relacionadas con la alimentación y nutrición de la población teniendo en cuenta los intereses particulares que tiene cada una de ellas y los sujetos que se posicionan desde allí.

¿Qué se dice? Alimentar, nutrir y comer: una diferencia necesaria.

Inicialmente se ha creído que estos tres conceptos de alimentar, comer y nutrir son similares y corresponden a las mismas prácticas, pero desde el archivo se encuentra que cada una de estas nociones es diferente. De esta manera, al empezar a hablar del comer se tiene una relación orientada a un proceso social que reúne y convoca a más personas a compartir un espacio centrado en los alimentos como un símbolo de unidad y celebración en algunos casos. Es por esto que complementando con lo dicho por Sánchez (2007) quien nos muestra dos lecturas diferentes de la comida:

"se contraponen dos habitus: el de la comida como necesidad, y el de la comida como ceremonia social. Es decir, la concepción de los alimentos y del acto de comer, en suma, la oposición entre "forma y "substancia", "ser" y "parecer", lo "natural" frente a la "apariencia" (pág. 110)

Teniendo en cuenta lo anterior, se debe tener presente que la comida no solo se puede entender desde la visión social como una ceremonia de unión, sino que también tiene que ver con una necesidad que garantiza la supervivencia. Esto indica que, se pueden plantear discusiones partiendo de la necesidad de comer, debido a que esto también guarda relación con fuentes de placer y displacer. Se puede complementar lo anterior con lo dicho en el siguiente apartado del libro para docentes titulado “Alimentos: Historia presente y futuro”:

"más allá de la necesidad biológica de obtener alimentos que hagan posible nuestra supervivencia, el comer e incluso el rechazo a la comida, representan fuentes de placer y displacer" (Benitez, y otros, 2014, pág. 77)

Vale la pena preguntarse y ver ¿Por qué se come?, y es acaso una cuestión que se limita a compartir socialmente con familiares amigos celebrando ocasiones especiales o si prácticamente lo que se busca es satisfacer las “necesidades” de placer al comer aquellos alimentos que nos generan cierto grado de satisfacción por su olor, color o sabor siendo este el punto de partida de algunos tipos de adicción a determinados alimentos, en contraposición de esto también cabe mencionar el desagrado o el displacer que generan ciertos alimentos que son completamente eliminados de los menús predilectos y de selección frecuente por las personas.

No obstante, cuando se habla del comer siempre tiende a asociarse con la familia pues es con ella que se establecen los hábitos alimentarios desde pequeñas edades, además de que también la conducta alimentaria permanece insustituible durante la infancia, ya que la comida o el acto de comer siempre estará condicionado por el nivel económico que tienen los padres sin dejar de lado las comidas predilectas que estos tienen, ya que muchas veces se tiende a compartir los mismos gustos y disgustos cuando se habla de comida. Asimismo, se suele asociar el comer en familia como una característica particular que potencia la elección de la comida a consumir que de alguna manera sea considerada más sana, debido a que se suele asociar esto con que los padres al realizar la selección de alimentos tienden a optar por una elección de comidas más sanas al variar entre verduras y carnes tal y como lo plantean Arroyo y Beltrán:

"La comida es la toma de alimentos en la que la carne y la fruta tienen un mayor protagonismo. Después de éstos, que son los dos alimentos más habituales, están las verduras y hortalizas, la pasta y arroz, y las ensaladas" (Arroyo & Beltrán, 2006, pág. 105)

De acuerdo con lo anterior, lo expuesto en la cita nos muestra cuales son los alimentos que configuran un almuerzo tradicional en la población colombiana, donde en la mayoría de los casos la presencia del arroz es insustituible al contrario de la carne y las verduras. Lo demás complementos en la estructuración de los platos suele ser cambiante teniendo en cuenta el nivel socioeconómico de las familias y los gustos con estos alimentos , ya que muchas veces algunas personas por sus ingresos no pueden acceder a una comida variada y sus platos son más limitados , mientras que en otros caso prima más el gusto o el placer que generan ciertos alimentos, pues a muchas personas no les agrada la idea de consumir frutas y verduras, pero esta discusión será profundizada en capítulos posteriores.

Por consiguiente, se puede decir que el comer corresponde al acto de ingerir o consumir algún tipo de alimento, no obstante no se puede dejar de lado la construcción social por medio de rituales, costumbres y celebraciones con relación a la comida y la transmisión de dichos saberes que se realiza de generación en generación, si bien es cierto con el paso del tiempo las concepciones que se tienen de la comida y los alimentos van cambiando a medida que la sociedad de alguna manera va evolucionando, aceptando y validando una serie de prácticas distintas a las tradicionales y que van configurando nuevas concepciones de los alimentos, ya que actualmente estamos viviendo un tránsito diferente de lo que se entiende por la comida, los alimentos , sus formas de producción y elaboración, lo cual va moldeando cambios no solo en las prácticas de la población humana, sino también de la forma en la que viven.

Ahora bien, al hacer referencia de la alimentación y el alimentarse se debe tener muy presente que en este caso se parte no del acto de consumir alimentos, sino que por el contrario acá se hace referencia a la selección que se realiza de los alimentos a consumir, es decir tiene en cuenta lo que se come y las acciones relacionadas al establecimiento de determinados menús, es así como se empieza a hablar de dieta, ya que no es suficiente con la alimentación sino que hay que alimentarse de manera sana, es por esto que se empieza a enfatizar en la alimentación saludable y esto tiene que ver con las cantidades que son consideradas adecuadas para mantener la salud y el bienestar de las personas, evitando el riesgo de padecer algún tipo de enfermedad. De tal manera y complementando lo expuesto anteriormente

tendremos en cuenta lo dicho por la FAO (2009) en su guía de capacitación de docentes donde plantean que:

"Alimentarse saludablemente implica comer una variedad de alimentos en cantidades suficientes y preparados en forma higiénica, ya que los microbios entran a nuestro organismo por medio de los alimentos. Cuando no son manipulados higiénicamente " (pág. 25)

Donde ya no solo se tiene en cuenta las cantidades suficientes de los alimentos, sino que a su vez se le empieza a dar una mayor relevancia a la preparación y el manejo que se hace de los alimentos antes de consumirlos, generando así una serie de prácticas de higiene y cuidado de los alimentos desde la compra que se hace, la forma en que se cocina con el fin de erradicar aquellos organismos que pueden transmitir una enfermedad como es el caso de los microbios, pero no solo se tiene en cuenta esto, sino que también hay que mantener los implementos utilizados como ollas estufa y el mesón donde se ubica la comida en condiciones higiénicas libre de basura que pueda contaminar los alimentos.

Del mismo modo, la alimentación saludable se define como aquella que se caracteriza por en comer de todo sin exceso y distribuir los alimentos a lo largo del día, en este punto es importante reconocer y dar un valor agregado a que todo extremo es malo ya que si se come en exceso habría riesgo de padecer algún tipo de enfermedad como la obesidad o el sobrepeso; mientras que si no se come también se genera el riesgo de padecer hambre o peor aún la malnutrición que es muy frecuente en las poblaciones de bajos niveles socioeconómicos y entre ellos los más vulnerables con esta problemática serían los niños. La salud es una de las motivaciones para alimentarse o para hacerlo de un modo determinado, es así como la alimentación satisface objetivos muy diversos y funcionales en cada una de sus circunstancias o contextos, tal como lo señala Juárez y Perote (2010) en su libro titulado "Alimentos saludables y de diseño específico" donde hacen referencia a la alimentación de la siguiente forma:

"Valora la alimentación saludable como un instrumento esencial en la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud." (pág. 201)

Es por esto, que la alimentación estará orientada a lo saludable y a preservar la salud en las distintas etapas de la vida, esto está determinado con lo establecido por el Estado desde las políticas de salud pública instauradas en la sociedad por el Ministerio de Salud y haciendo énfasis en las escuelas pues es allí, donde se establecen los alimentos necesarios para llevar

una alimentación saludable y balanceada que pueda contribuir a garantizar el estado óptimo de bienestar, es decir no padecer algún tipo de enfermedad que ponga en riesgo la salud de las personas. De acuerdo con los mismos autores Juárez y Perote (2010), se establece un cuestionamiento bastante interesante y que deja varios interrogantes en cuanto al manejo de las dietas y el control que estas hacen en la selección de determinados alimentos a consumir y pone a en confrontación hasta ¿Serán en algún momento los alimentos algo recetado por un doctor o especialista de la salud?:

"hasta dónde es razonable que las etiquetas de los alimentos lleguen a parecer prospectos de medicamentos, con dosis, indicaciones, precauciones, etc."(pág. 162)

En el caso de la nutrición o el nutrirse se tiene que está relacionado con aquello que sucede internamente en el cuerpo u organismo con el aprovechamiento que se tiene de cada uno de los alimentos que se consumen diariamente. Así, principalmente el nutrirse tiene que ver con la capacidad de aprovechar los alimentos que se consumen para realizar procesos fisiológicos como la digestión o ayuda para poder realizar algún tipo de actividad física, para complementar un poco esta situación hay que tener en cuenta lo planteado por Carbajal (2013) quién en su manual de nutrición y dietética establece que:

"los alimentos o mezclas de alimentos en las cantidades en que son habitualmente consumidos— tiene una importante función suministrando todas estas sustancias esenciales. Así, podemos decir que existe una única manera de nutrirse aportando la energía y los nutrientes necesarios pero numerosas, a veces ilimitadas, formas de combinar los alimentos y de alimentarse para obtener dichos nutrientes." (pág. 8)

Por lo tanto, la nutrición es lo que le pasa al cuerpo después de alimentarse, porque ahí es donde recibe vitaminas, proteínas, calcio, grasas y muchos otros macronutrientes y micronutrientes que son requeridos y necesarios para vivir, de tal manera que se empieza a hablar mucho acerca de las propiedades y nutrientes que se absorben por medio de los alimentos que se consumen. Una de las cosas que suele hacerse es asumir la nutrición de una forma muy mecánica al decir que esta aporta la energía necesaria para que el cuerpo funciones o se puedan llevar a cabo las actividades cotidianas tal y como lo expresa la FAO (2009) en su guía de capacitación de docentes, donde se entiende que la energía es el combustible que utiliza nuestro organismo para desarrollar sus funciones vitales y complementándolo con el siguiente apartado:

" El organismo humano es una máquina viva, esta interactuando constantemente con el ambiente en que se desarrolla: por eso requiere energía para realizar todas las funciones, las cuales obtiene de los nutrientes de los alimentos" ... "Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para el organismo. Para que el cuerpo pueda utilizar los alimentos que consume, estos deben ser transformados mediante un proceso en pequeños trocitos que permiten obtener la energía y los nutrientes; este proceso se llama nutrición" (pág. 29)

Es así, como se está concibiendo y enseñando la nutrición en las escuelas desde una visión mecanicista que entiende el cuerpo como una máquina, donde los alimentos son, por hacer una analogía, la gasolina que se usa para poder realizar las funciones vitales, así tal cual, como un automóvil, una moto o incluso un barco, para poder andar necesitan una fuente que les aporte la energía necesaria para poder avanzar. Esta visión es algo obsoleta, pero si se piensa detenidamente es la que se sigue dando en las escuelas pues siempre se ponen los ejemplos de los vehículos y la gasolina para explicar en qué consiste la nutrición, pero hay que ir más allá y no quedarnos solo en el hecho de que el cuerpo humano funciona como una máquina y que todo lo que hace está predeterminado. En este caso vale la pena preguntarse ¿Cómo enseñar la nutrición? Se plantea esta pregunta porque se dice que la visión mecanicista de la Biología ya está mandada a recoger, pero si eso es así, ¿Por qué se siguen usando planteamientos de comparación entre el cuerpo y las máquinas?, ¿Cómo hacer para enseñar la nutrición sin reducirla a la mirada mecanicista?, partiendo de estos interrogantes podrían situarse varios retos para los Licenciados en Biología.

Adicionalmente, se ha puesto a circular en la sociedad que para que los niños crezcan sanos y fuertes, necesitan comer alimentos variados y comidas saludables que les provean energía, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, además de beber agua segura. Puesto que se ha entendido que el comer es una necesidad primaria que todos los seres requieren para vivir, siendo el alimento la necesidad y los nutrientes los requerimientos para vivir (Ortiz, sf). Es así, como se puede ver la importancia del alimento y los nutrientes, entendiendo que el primero está relacionado con la vista, pues este es lo que vemos y nos atrae para comer, mientras que los nutrientes no se pueden ver, pero forman parte intrínseca de los alimentos.

Al relacionar el comer, alimentarse y nutrirse se encuentra que de allí derivan una serie de prácticas las cuales están influenciadas por las preferencias alimentarias, pero no siempre las personas se alimentan de lo que quieren, sino que por el contrario tienen que alimentarse con lo que hay para comer o es de fácil acceso, de esta manera hay una especie de homogeneidad

en lo que se consume, debido a que no hay variedad en los platos de comida y lo que todos suelen comer es arroz, papa y carne o huevo, no hay una especie de balance y equilibrio ya que hay una mayor cantidad de carbohidratos en el menú que se come día a día en los hogares. Lo cual va en contraposición de lo dicho por Santacruz (2018) quien establece que:

"las reglas fundamentales de comer bien tienen que ver con hacer equilibrios. Ese balance se debe hacer en el plato, en el día, en el mes y en el año. En el plato consiste en partirlo en cuatro partes: un cuarto para la harina (carbohidratos), uno para la proteína (carnes), otro para las verduras y el otro para fibras. Si invado un cuarto con otro tipo de comida no estoy haciendo lo que el cuerpo necesita. Si una persona dice me siento gordita y llena ese plato de lechuga está afectando ese equilibrio metabólico." (pág. 1)

Una cosa es hablar de las preferencias y otra muy diferente hacerlo de los hábitos alimentarios, como se dijo anteriormente las preferencias alimentarias se enfocan en los gustos que tienen las personas por determinado alimento tiene que ver con la cuestión del gusto y el placer generado al consumir dicho alimento. Tal como lo dicen Arroyo y Beltrán (2006) en su libro "Antropología y nutrición" enfatizan en la poca aceptación que tienen los niños con algunas frutas y verduras, especialmente con las del color verde, mientras que pueden llegar a tener una preferencia por lácteos, jugos o golosinas de acuerdo al sabor de estos que les resulta más agradable:

"La existencia de diversos tipos de preferencias alimentarias, incluso incompatibilidades. Las frutas y verduras constituyen el ejemplo más significativo. Hemos registrado unanimidad en relación con la "bondad" nutricia de este tipo de alimentos, así como con la necesidad de que estén presentes casi a diario. Sin embargo, estos alimentos implican diferentes tipos de "inconvenientes". Los niños los rechazan o los aceptan con dificultad ("Cuando las criaturas ven una cosa verde, no la quieren") y prefieren otro tipo de productos, por ejemplo, los lácteos o los jugos, por lo cual las personas responsables de su alimentación deben "forzar la situación".(pág. 111)

Mientras que los hábitos alimentarios tienen que ver con aquello que consumen las personas diariamente que en la mayoría de los hogares suele ser el arroz, la papa, carne y en ocasiones algún tipo de fruta o verdura. Estos son adquiridos desde pequeñas edades, siendo casi siempre influenciados por las familias y suelen ser más del tipo de reproducción social, pues en ellos se imita lo que hacen los padres principalmente. Adicionalmente, la escuela también debe ser formadora de hábitos y actitudes que, una vez adquiridos en la infancia, deberían continuar a lo largo de la vida; de ahí que el comedor escolar no sea solo un lugar dedicado a repartir comida a los niños, sino que debe ser vehículo de educación alimentaria pues, a

través de él, a largo plazo se pueden modificar los hábitos alimentarios de la población, ya que el niño enseñaría a su familia lo que aprendió en el colegio. Para entender un poco más los hábitos alimentarios, hay que tener presente lo establecido por Carbajal (2013) en su “Manual de nutrición y dietética” puesto que allí muestra de manera sencilla como entender los hábitos alimentarios:

"Los hábitos alimentarios (HA) podrían definirse como "el comportamiento más o menos consciente, colectivo en la mayoría de los casos y siempre repetitivo que conduce a la gente a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú como una parte más de sus costumbres sociales, culturales y religiosas y que está influenciado por múltiples factores (socioeconómicos, culturales, geográficos, etc.)" (pág. 184)

Por otra parte, teniendo también a la familia como eje principal de discusión y siguiendo con el planteamiento de Moreno y Galiano (2006) se tiene que lo primordial no suele ser la comida, sino la familia, puesto que la comida es considerada como la ocasión o aquella excusa para comer juntos. El objeto fundamental, el que crea, mantiene, refuerza lazos y divierte, es la familia. Este planteamiento debe suponer un punto de partida al analizar los hábitos alimentarios de los estudiantes en las instituciones educativas debido a que con el paso del tiempo tenemos una población con condiciones de vida que varían a cada nada, la necesidad de aportar económicamente en los hogares genera que ambos padres tengan que salir a trabajar y que no podrían pasar momentos de unidad con sus hijos, debido a que ya no se tendría entonces ese tiempo para compartir en familia para compartir los alimentos y discutir cómo ha ido el día de cada uno. Por el contrario, se tienen horarios diferentes, mientras los niños duermen para salir al colegio al otro día, los padres llegan y salen sin siquiera poder compartir algo con ellos. Aquí se empiezan a alterar los patrones de alimentación de los estudiantes, teniendo como factor fundamental el tiempo, no hay momento para preparar los alimentos en casa, sino que se deja un dinero denominado según la sociedad como mesada o el domingo, para que los menores compren su alimentación en el colegio. A continuación, se tiene en cuenta postulado por Martínez (2012) en su documento titulado “Nutrición y alimentación en el ámbito escolar” en el cual hace énfasis en las preferencias alimentarias de los menores basados en la experiencia con los alimentos y la disponibilidad que tienen a estos:

"nuestras preferencias alimentarias son posteriormente modificables por la experiencia con los alimentos y el acto de comer, lo cual destacaría la importancia del ambiente en la

determinación de los hábitos alimentarios, concluyendo que la disponibilidad y accesibilidad de determinados alimentos condicionará las preferencias alimentarias y, por lo tanto, puede impedir una dieta saludable o, por el contrario, promoverla." (pág. 53)

Tal como lo plantea la cita anterior el ambiente tiene que ver con la configuración de los hábitos alimentarios y más exactamente por la disponibilidad y el acceso a los alimentos, pero se debe realizar una exploración sobre los significados y valores atribuidos a los alimentos que guían la selección de la comida, puesto que al no poseer los recursos suficientes la dieta o los alimentos que se consumen no serán siempre los mejores o más saludables sino que serán los que toca o toca consumir por su facilidad para conseguirlos, siendo así un privilegio llegar a consumir determinadas comidas que son predilectas por la población, también se tienen alimentos que son de origen artificial o suelen denominarse ultra procesados y que se caracterizan por poseer altas concentraciones de azúcar y grasa, estos suelen generar cierto tipo de adicción especialmente en la población infantil.

De esta manera, se puede realizar una comparación en los cambios de la alimentación solo teniendo en cuenta los costos de los alimentos, ya que si se va a un mercado de frutas y verduras la unidad de estas suele ser mucho más costosa que los alimentos ultra procesados paquetes o golosinas, a esto se le puede sumar que ya en casa no se les alista la lonchera a los niños para que lleven a la escuela sino que por el contrario se les da dinero para que ellos mismo compren los alimentos que quieren consumir siendo las golosinas y paquetes los predilectos por los niños. Se está dejando de lado la alimentación tradicional basada en el consumo de frutas, verduras, carne y arroz por una alimentación artificial con productos elaborados en industrias con sustancias que son nocivas para la salud de los niños, debido a que por sus altas concentraciones de azúcar generan a futuro en la población infantil problemas relacionados con el sobrepeso y la diabetes tipo 2, debido a que este tipo de alimentos está presente en todos los alimentos consumidos por los menores desde paquetes, golosinas y bebidas gaseosas, esto se complementa con lo dicho por Martínez (2016) en su artículo "Azúcares en la dieta infantil: el enemigo en casa" donde hace referencia de los riesgos que supone el azúcar en los niños:

"Otra propuesta en estudio es añadir mensajes disuasorios en las etiquetas de alimentos; de modo similar a la leyenda "el tabaco mata" se puede poner frases como "tomar bebidas o alimentos con azúcar aumenta el riesgo de desarrollar obesidad y diabetes tipo 2 [...] Y es

crucial que exista un control más riguroso sobre la publicidad de alimentos dirigida a los niños.” (pág. 1)

No se puede culpar a los padres ni a los estudiantes, puesto que las escuelas tienen mucho que ver en estas situaciones, ya que estas deberían hacer un mayor control de los alimentos que se venden en las máquinas dispensadoras de comida, las casetas y los comedores escolares, puesto que en este lugar se debería garantizar la disponibilidad y acceso de alimentos que contribuyan al desarrollo de los estudiantes, sin que estos les generen a futuro problemas en su salud por las concentraciones de productos artificiales y nocivos para el correcto desarrollo y bienestar de los niños. Por cual cobra importancia el comedor escolar y aquello que se considera alimentación balanceada en la escuela, tal y como dice Martínez (2012) acerca del rol que cumple el comedor escolar en la alimentación de los niños:

"En el comedor escolar, la comida se planifica, se elabora y se ingiere bajo unos parámetros que están en consonancia con las recomendaciones nutricionales más o menos generales para la población y, de un modo más particular, para los diferentes grupos de edad de la población escolar." (pág. 23)

Adicionalmente es importante tener en cuenta lo dicho por Gómez, López & Torres (2017) en su artículo “La alimentación escolar en las Instituciones Educativas Públicas de Colombia. análisis normativo y de la política pública alimentaria” quienes hacen referencia de cómo debe abordarse la alimentación balanceada y con qué fin debe dirigirse esta información a los estudiantes

"la forma en la que se desarrolla en los colegios los programas de alimentación balanceada escolar, que es complementada con charlas didácticas en donde enseñan a los niños y jóvenes la importancia de comer saludable, no solo por gusto, si no por salud, al igual que con distintas estrategias didácticas ayudan a adquirir dichos hábitos." (pág. 7)

Por lo tanto, las lecciones educativas y las actividades prácticas que se complementan entre sí son parte integral de la alimentación eficaz en la escuela. Las lecciones en el aula se combinan con ejercicios prácticos para que los estudiantes experimenten, practiquen y participen activamente aprendiendo sobre alimentos, dietas y salud. Este enfoque integral ayuda a generar actitudes y habilidades positivas y contribuye a allanar el camino para prolongar los hábitos saludables más allá de la escuela y en la vida adulta. Los programas escolares de educación alimentaria y nutricional estimulan y empoderan a los niños y sus

comunidades para que se adueñen de sus propias dietas y elijan sus alimentos, y se conviertan en agentes del cambio en los sistemas alimentarios locales.

De esta manera, al ver que en la educación básica se deja de lado el tratar de generar un cambio enfatizado sobre el valor y la necesidad del cuidado de sí mismo a través de hábitos de alimentación que contribuyan a cambiar esta situación y a lo largo de mi formación como licenciado en Biología, surge la motivación a enseñar el concepto nutrición a partir de los hábitos alimentarios que tengan los estudiantes, debido a que desde los alimentos se pueden explicar las funciones biológicas, dando a entender que cuando se consumen algún tipo de alimento este desencadena una serie de reacciones a las que responde nuestro cuerpo para realizar cualquier tipo de actividades externas o internas. Asimismo, se puede mostrar la relación existente entre el consumo de alimentos, la salud y la actividad física y la repercusión que esto puede llegar a tener en la configuración del cuerpo a partir de las cosas o actividades que se realizan con frecuencia, y por medio de este tipo de hábitos se puede, generar acciones de respeto por nosotros y por el otro, además, de incentivar el cuidado de la salud. Pero en este caso se habla desde el ideal y pensamiento utópico donde todos tienen acceso a alimentos suficientes y de calidad, pero ¿Cómo se enfatiza en el cuidado de la salud, para aquellas personas que por sus condiciones de vida no pueden tener acceso a los alimentos?

A partir de lo mencionado anteriormente, se puede inferir que el propósito de la alimentación en la escuela es lograr que los niños adquieran una capacidad crítica para elegir una alimentación saludable en un mundo que cambia rápidamente y en el cual se observa una continua diversificación de los alimentos procesados y una pérdida de los estilos de alimentación familiar. De esta manera, con la continua modificación en la composición de los alimentos, los cuales son tratados de manera artificial se genera una serie de prácticas diferentes de las cuales los estudiantes podrán tejer una serie de relaciones a partir de pensar y realizar un análisis de cómo actúan los macronutrientes, micronutrientes y vitaminas de estos nuevos alimentos en su organismo y de cómo estos van a actuar en los diferentes procesos fisiológicos que se llevan a cabo en sus cuerpos.

¿Cuáles son los campos de discurso desde la alimentación?

La alimentación tiene connotaciones sociales, culturales y biológicas, pues alrededor de esta se han generado una serie de simbologías, mitos, tradiciones que son transmitidas de generación en generación. No obstante, con el paso del tiempo se ha relacionado la alimentación con diferentes áreas de estudio particularmente lo que buscan la mejora de la salud y de las propiedades que poseen los alimentos, es decir siempre se busca unas mejores condiciones que garanticen el bienestar de las personas, esto estará siempre orientado a los saberes que se tienen de cada uno de los alimentos y la repercusión que puede llegar a tener en la ingesta que realizan las personas sin desconocer qué relación se puede tejer de esto en las escuelas.

Para iniciar uno de los campos de acción o área del conocimiento que habla especialmente de la alimentación es la Agricultura, principalmente porque desde ella se manejan discursos orientados a la seguridad y soberanía alimentarias, con el fin de garantizar el acceso a los alimentos en todo momento, pero esto asegurado con alimentos de buena calidad y que cubran las características nutricionales de la población. Desde la agricultura, se tiende a priorizar la alimentación desde la producción que tienen especialmente los trabajadores de la tierra como campesinos, indígenas y población afrodescendiente para quienes su forma de sustento se basa en la producción primaria para vender en los mercados locales productos o insumos que puedan ser exportados al exterior; uno de los principales temas de confrontación de la alimentación desde la agricultura está relacionado con lo que se denomina el problema alimentario el cual ahora es más de acceso que de oferta, y que por tanto la atención se centra en el ingreso y no en la agricultura misma, es decir se ha monopolizado el fin mismo de la producción de alimentos, permitiendo así que a los alimentos solo tengan acceso quienes tienen en su poder un recurso monetario para pagar ese producto, dejando de lado a quienes no tienen para poder comprar. La disponibilidad de alimentos sigue aumentando y desde ese punto de vista la problemática alimentaria dependerá menos de la agricultura como fuente de oferta, y más de otras acciones de demanda (ingreso) que permitan su accesibilidad. Lo anterior se puede complementar en lo dicho por Echeverría y Rea (1998) en su libro *Agricultura medio ambiente y pobreza rural en América Latina* donde se ve la agricultura de la siguiente manera:

"desde la visión tradicional de la **agricultura** no se termina por comprender que el mundo está mutando aceleradamente y desdibujando fronteras de todo tipo, económicas, ecológicas, sociales, políticas, científicas y tecnológicas, y muy especialmente del conocimiento y de la cosmovisión." (pág. 22)

Por lo tanto, se puede ver como las formas tradicionales de trabajar la tierra junto con la cosmovisión propia de grupos campesinos e indígenas se están viendo afectadas por la irrupción de temas económicos, políticos, sociales, culturales y tecnológicos llevando así a tener cambios en las formas de producir y manejar productos naturales. Esto supone también una dependencia de otras formas no convencionales de cultivar, influenciando la agricultura desde la tecnología para poder producir mayor cantidad de productos en menor tiempo y de forma acelerada, para así poder garantizar el abastecimiento total de alimentos por las personas menos favorecidas, el uso de la tecnología puede suponer también un problema ecológico por lo que conlleva para el ambiente el utilizar maquinaria en la producción de alimentos. Lo cual se complementa con el siguiente apartado en el que se hace referencia a la necesidad de apostarle a una agricultura más tecnológica para tener una mayor productividad:

"nuevas concepciones tecnológicas para enfrentar la necesidad del control de plagas y enfermedades, para reorientar la fertilización de las plantas y la nutrición animal, para modificar la matriz energética de la agricultura, para permitir la diversificación de especies de interés comercial y para encontrar nuevas formas de ocupación del espacio rural." (Echeverría & Reca, 1998, pág. 245)

Del mismo modo, se estaría haciendo una apuesta tanto económica como política para poder hacer uso de la tecnología en la agricultura, llegando así a brindar total apoyo a las grandes industrias y desconociendo la labor de los campesinos, indígenas y afrodescendientes que de manera natural y desde la cosmovisión transmitida de generación en generación en su cultura tienen que adaptarse a otras formas de producir que garanticen la disponibilidad de acceso a toda la población. Adicionalmente y complementando lo anterior con lo expuesto por Echeverría & Reca, la biodiversidad en los territorios ha sido asegurada por las comunidades campesinas e indígenas desde los saberes propios transmitidos de generación en generación por lo cual se tiene que:

"Las comunidades campesinas, con sus acciones, han asegurado por generaciones que la biodiversidad presente en los territorios no se pierda; las prácticas de recuperación, uso y reproducción de semillas nativas o criollas tienen un papel trascendental en la preservación

de esa biodiversidad puesto que al asegurar su existencia se asegura la alimentación humana, animal y vegetal, sin la cual la vida no sería posible." (Echeverría & Reza, 1998, pág. 11)

Es importante ver si la educación en las escuelas se orienta en el reconocimiento de las prácticas de cultivo tradicionales propias de una cultura en particular o si por ejemplo estas se desconocen dejándose de lado y dando un total apoyo y reconocimiento de las grandes industrias alimentarias, puesto que la cosmovisión de grupos campesinos, indígenas y afrodescendientes son las que consolidan la identidad que caracteriza el país, pues este tipo de prácticas no solo están enfocadas desde las tradiciones, sino que de ellas también se despliega el reconocimiento del ambiente el territorio y las relaciones que emergen entre la tierra, los organismos y el clima, estos saberes resultan propios y característicos de una cultura, una cosmovisión que al parecer está siendo borrada del mapa, debido a que lo único que importa es producir a gran escala sin reconocer el daño ambiental y territorial que esto significa, puesto que gran parte de esta población son expropiados de sus tierras siendo desplazados a las grandes ciudades en busca de un trabajo que permita sostener a sus familias. De acuerdo con lo dicho por Forero (2009) en su artículo titulado "¿Estamos blindados frente a la crisis alimentaria?" donde da un reconocimiento a la función realizada por las familias campesinas y productoras en cuanto a la seguridad alimentaria, soberanía alimentaria y la nutrición:

"La estrategia socioeconómica de la planificación de siembras de productos campesinos para la seguridad, soberanía alimentaria y nutricional y la generación de excedentes para el mercadeo en los "puntos de venta" que se adecuaron en las cabeceras municipales, permitieron en primer lugar, aumentar los niveles de nutrición en las familias de los productores(as) campesinos(as) participantes en el proyecto y en, segundo lugar, mantener, diversificar y dar continuidad a la oferta de productos frescos agroecológicos en los mercados locales y regionales. otro resultado fue el incremento y diversificación de los ingresos económicos de las familias campesinas productoras."(Forero, 2009, pág. 97).

Teniendo en cuenta esto, es relevante darles un mayor reconocimiento a las prácticas que son propias de una cultura en específico y adicionalmente tratar de preservarlas, debido a que estos conocimientos no solo se basan en la producción, ya que como se dijo anteriormente esto implica el reconocimiento de los tiempos necesarios para los cultivos, el manejo de la tierra, el aporte del agua y otros organismos para que la cosecha sea exitosa. Adicionalmente la agricultura tradicional, implica acciones benéficas para el medio ambiente, además de proveer a la población de alimentos naturales que no son nocivos para la salud, esto se

complementa con el Informe País, escrito por el Grupo Semillas en el cual hacen referencia a la agricultura tradicional:

"quienes tienen formas de agricultura tradicional prefieren conservar y sembrar semillas criollas, aunque en estas regiones se hayan perdido muchas de las semillas criollas." (Semillas, 2018, pág. 71)

De acuerdo con lo anterior, otra área del saber relacionada con la agricultura es la economía y esto debido a que no todas las personas pueden acceder a la misma cantidad de productos, puesto que sus ingresos familiares no les alcanza para conseguir los alimentos suficientes y necesarios para consumir. En este caso los niveles socioeconómicos juegan un rol importante, debido a que no compran los mismos productos las familias de estrato 1 y 2 comparando con las familias de estratos 5 y 6. Adicionalmente, hay un alza en el costo de los productos de la canasta familiar y en los mercados se puede encontrar que los productos elaborados por las grandes industrias son más económicos que los productos naturales y producidos por la tierra como lo son las frutas y las verduras.

De igual modo, teniendo en cuenta lo dicho por Nidia Maldonado en su trabajo de especialización titulado "Buenas prácticas corporativas en materia de reducción de pérdidas y desperdicios de alimentos en América Latina y el Caribe" apoya las formas de producción tradicional pues entiende que:

"Las unidades productivas familiares son elementos de desarrollo de la **economía** y sustento base de la sociedad, puesto que generan empleo, autoempleo, ingresos y producción de alimentos. Así, tiene una relación directa con la economía nacional, convirtiéndose en un escenario para que el gobierno pueda realizar inversión social; así como, mejorar y garantizar la seguridad y soberanía alimentaria." (Maldonado, 2018, pág. 18)

Es así, como la anterior referencia muestra la importancia que deberían tener los pequeños productores familiares, debido a que ellos generan empleo mejoran los métodos de producción de alimentos de forma natural y son quienes deberían tener el apoyo del Estado para mejorar sus ingresos y poder generar empleos en las regiones donde la producción es fundamental para el desarrollo de la economía familiar y local, pero no es así acá se prioriza ayudar a las grandes empresas e industrias alimentarias en el aumento de su capital apoyando la destrucción que estas generan con las implementaciones tecnológicas en los cultivos.

Pasando al conocimiento de la agricultura en la escuela y pensando en el desarrollo económico de los estudiantes y familias, surge lo que se denomina agricultura urbana, la cual hace uso de las huertas escolares para fomentar los conocimientos del manejo de la tierra para realizar cultivos caseros y que complementándolo con lo dicho por la FAO (2009) en su proyecto de educación alimentaria y nutricional en escuelas de educación básica donde se enfatiza en:

" La incorporación de huertos en la escuela constituye una herramienta para incentivar a los estudiantes, docentes, padres de familia y comunidad educativa a replicar el huerto en la comunidad como forma de obtener alimentos frescos, saludables y sobre todo para apoyar la economía del hogar, contribuyendo de esta manera a mejorar la seguridad alimentaria." (pág. 44)

Las huertas escolares se convierten así en una herramienta fundamental para desarrollar actividades que fomenten el cuidado, la responsabilidad, el trabajo en equipo y adicionalmente, es una ayuda alternativa de producir alimentos beneficiando así a aquellos que no tienen acceso a algunas comidas en sus hogares, además de que puede apoyar la economía familiar si los productos que de allí se obtienen se venden en la escuela para que las ganancias sean otorgadas a las familias más necesitadas. De igual modo, este tipo de espacios, permiten que los niños, jóvenes y adultos reconozcan el proceso la importancia de los alimentos cultivados naturalmente y que también puedan reconocer prácticas para el manejo de la tierra, pues esto garantiza que se den los productos sembrados, a su vez esto sería un trabajo transversal porque no solo daría fundamentos de biología, sino también de matemáticas y de escritura al redactar informes que especifiquen los productos y cuidados que se deben tener con determinada semilla.

Ahora bien, al entrar a discutir acerca del área quizá más amplia que se relaciona con la alimentación tenemos la salud, en la cual se integran aspectos relacionados con la biología molecular, la higiene, medicina, educación para la salud y la nutrición. Todas estas áreas del conocimiento tienen un punto en particular y es que cada una se preocupa por mejorar el bienestar y la calidad de vida que tienen las personas, para esto hay que tener en cuenta lo establecido por Restrepo (2005) quien entiende la salud de la siguiente manera:

" La promoción de la salud se entiende hoy como la promoción de la vida y del bienestar, y presenta a los profesionales en nutrición grandes retos en un mundo globalizado donde la

economía, la industrialización, la política, el desplazamiento, la situación social, entre otros, determinan la alimentación y nutrición de los individuos y colectividades." (pág. 111)

De esta manera se tiene, que tanto la Biología molecular como la genética están en la búsqueda de mejorar las propiedades de los alimentos, con el fin de ayudar a mantener la salud, es decir mete mano a los alimentos desde su composición génica para hacerlos más saludables y nutritivos para el ser humano, en la lucha para combatir el hambre y la desnutrición en el mundo dotando a las personas de productos que satisfagan sus necesidades nutricionales. Dicho por Delgado en su trabajo titulado "Propuesta didáctica para la enseñanza de la nutrición en básica secundaria para jóvenes y adultos en condición de vulnerabilidad educativa en contextos urbanos" quien establece la relación entre la Biología molecular y la genética con la salud de la siguiente manera:

"Con los avances en biología molecular, bioquímica y genética la ciencia de la nutrición se integra con el estudio del metabolismo conecta a la dieta y la salud a través de la óptica de los procesos bioquímicos." (Delgado , 2016, pág. 23)

Es así como se relacionan estos campos de acción desde la estructuración de dieta estableciendo lo qué se come en qué cantidad y en qué momento, teniendo en cuenta el mejoramiento de la salud y partiendo de los procesos bioquímicos que ocurren internamente en nuestro organismo, pues es aquí donde se identifican los aportes que realizan cada uno de los nutrientes que componen los alimentos y es este el punto de partida para empezar a trabajar en la creación desde la biología molecular de alimentos con mayores cantidades de nutrientes y que no solo aporten esto sino también de energía. Estos alimentos, producidos artificialmente, por lo general se utilizan como suplementos vitamínicos y son exclusivamente recomendados en la población más longeva para cubrir las carencias que poseen de macro y micronutrientes, siendo esta la razón para que estos alimentos sean aceptados en la medicina pues estos garantizan unas mejores condiciones de vida para la población.

De igual manera, la promoción de la salud se entiende como la promoción de la vida y del bienestar, y presenta a los profesionales en nutrición grandes retos en un mundo globalizado donde la economía, la industrialización, la política, el desplazamiento, la situación social, entre otros, determinan la alimentación y nutrición de los individuos y colectividades. Además, si se le añade el termino educación una educación para la salud que consiste en

distribuir información y dirigir mensajes a la población con la esperanza de que estas medidas de algún modo trajeran cambios en las costumbres de individuos y colectivos.

"La **salud**, sin embargo, es sólo uno entre muchos de los diversos condicionantes de la alimentación. Aun reconociendo la preocupación por la salud y su proyección en el consumo alimentario, los menús registrados no son tanto el resultado de las recomendaciones de los especialistas como de los constreñimientos que se derivan de la cotidianidad" (Arroyo & Beltrán, 2006, pág. 108)

Es por esto por lo que el discurso de la higiene cobra bastante relevancia con el fin de garantizar la salud y el bienestar, debido a que desde aquí se promulga el cuidado de los alimentos desde el manejo que se debe hacer de ellos, la pulcritud en las preparaciones y con los tiempos de cocción ya establecidos para procurar ser propensos a padecer algún tipo de enfermedad. Asimismo, se deben establecer con urgencia acciones conjuntas del gobierno, la industria de alimentos, la academia y los consumidores para establecer medidas que reduzcan el consumo de productos ultra procesados y contribuyan así a disminuir el grave problema del sobrepeso y obesidad, los cuales están siempre relacionados con desórdenes alimenticios en la población especialmente la infantil.

Por lo tanto, es relevante asumir la educación como una competencia transversal, es decir, hace referencia a aptitudes, valores, habilidades y rasgos que configuran la personalidad de las personas y a su vez mejoran su eficacia de una persona, a través de las competencias transversales, se desarrolla la reflexión y la adquisición de actitudes tal como se establece en el marco de la profesión del nutricionista dietista, que dé cumplimiento al criterio de desempeño definido frente a la misma, donde se planteen programas y proyectos de educación alimentaria y nutricional que incidan en la modificación de estilos de vida para prevenir la enfermedad y recuperar y mantener un adecuado estado de salud y nutrición. "Propuesta didáctica para la enseñanza de la nutrición en básica secundaria para jóvenes y adultos en condición de vulnerabilidad educativa en contextos urbanos" donde entiende la educación para la salud de la siguiente manera:

"La educación para la salud es un proceso centrado en la transmisión de la información en salud, el fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima para mejorar las condiciones para mejorar la salud, para lograrlo se incluye la información que se refiere a los factores de riesgo, el comportamiento de riesgo, así como su contraparte" (pág. 25)

Esto último se asume como uno de los objetivos de la educación para la salud realizar un cambio o más bien controlar los estilos de vida de las personas desde la alimentación que tienen, con el fin de establecer los lineamientos, dietas o guías alimentarias que deben seguir para alimentarse de una manera u otra porque padecen algún tipo de desorden alimentario que puede llegar a afectar su salud. Tal como lo establece Royo (2017) en su libro “Nutrición en salud pública” establece las recomendaciones por las cuales se elaboran las guías alimentarias:

"El abordaje alimentario permite trasladar a la población las recomendaciones y objetivos nutricionales mediante la elaboración de las guías alimentarias, con consejos sobre qué alimentos consumir y con qué frecuencia." (pág. 14)

Las prácticas alimentarias son estudiadas, bajo la mirada antropológica, no únicamente para conocer qué se come, cómo se come y en qué cantidad se come, sino además adentrándose en el comportamiento alimentario humano, desde un ámbito simbólico hasta las propias prácticas (Arroyo & Beltrán, 2006). Los estudios relacionados con la alimentación siempre van a estar orientados desde una visión Antropológica, debido a que siempre van a haber intereses por conocer la conducta alimentaria que se tiene en el cómo y lo que se come, además que esto se complementa con los aportes de la salud y la medicina, buscando siempre el mejoramiento del bienestar y la calidad de vida, generando un cambio en los estilos de vida que tienen las personas cambiando su forma de actuar mediante el condicionamiento que se establece desde aquello que se considera saludable y lo que no. Teniendo en cuenta lo establecido por el ICBF (2015) en su Guía técnica del componente de alimentación y nutrición para los programas y proyectos misionales del ICBF da un panorama de lo que debe ser la alimentación:

"La alimentación debe ser inocua y promover el desarrollo de hábitos alimentarios saludables, que favorezcan la salud en las siguientes etapas del ciclo vital y considere la conducta alimentaria como un fenómeno que abarca la coordinación del desarrollo motor, cognitivo, social y emocional." (pág. 56)

Por tal razón, se relacionan los hábitos alimentarios saludables con la salud y que estos a su vez deben garantizar la salud en las etapas vitales posteriores, además que la conducta alimentaria favorece el desarrollo emocional, motor, cognitivo y emocional; se promueve un ideal de la alimentación promoviendo conductas y estilos de vida saludable, pero se deja de lado a quienes no pueden consumir algún tipo de alimento en este caso vale la pena

preguntarse ¿ Cómo se lleva a cabo el desarrollo motor, cognitivo, social y emocional en estas personas?, y ¿ Qué ayudas brinda el estado para favorecer esto?.

Las Instituciones ¿Cómo entienden la alimentación?

En el presente apartado se hace referencia a la alimentación y la influencia que tienen las instituciones en lo que se establece desde el Estado, la familia, la escuela y otras organizaciones como el Instituto Colombiano de Bienestar familiar (ICBF), la Organización Mundial para la Salud y el Instituto de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (INVIMA) desde los que se establecen una serie de lineamientos y configuran los ideales de la alimentación teniendo en cuenta lo que promulgan estas instituciones.

Los valores y significados que se atribuyen a los alimentos están relacionados con el sistema de creencias religiosas, con la percepción de los mensajes publicitarios o de salud que en la actualidad están presentes en todos los medios de comunicación, con el estrato social y económico, adicionalmente se tiene que la alimentación siempre está orientada a garantizar a la población acceso en todo momento a alimentos de calidad que ayuden a mantener la salud de los ciudadanos. Iniciando por lo que establece y quiere promulgar la Organización Mundial de la Salud (OMS) con la alimentación su relación con las dietas saludables y la práctica de la actividad física, pues estos tres fundamentos son los que permiten garantizar la salud y el bienestar, esto se puede complementar teniendo en cuenta lo dicho por la Secretaría de salud pública de Santiago de Cali donde citan a la OMS desde la inocuidad de los alimentos y sus claves fundamentales:

"La OMS y sus Estados Miembros promueven los beneficios de la inocuidad de los alimentos, de las dietas saludables y de la actividad física. Las cinco claves para mejorar la inocuidad de los alimentos son:

- mantener la limpieza
- separar los alimentos crudos de los cocinados
- cocinar bien todos los alimentos
- mantener los alimentos a la temperatura adecuada
- utilizar agua e ingredientes inocuos" (SSP, 2009, pág. 15)

De acuerdo con lo anterior, se puede resaltar como se promueve desde la higiene el manejo que se hace de los alimentos antes y durante su preparación, además de que se genera una consolidación de lo que deben ser las dietas saludables, es decir, se empieza a condicionar la

forma en que las personas se alimentan al determinar cuáles productos son sanos y cuales nocivos para la salud, de igual manera se promulga la actividad física como una práctica complementaria de la dieta, puesto que si no se hacen las dos juntas los resultados no van a ser igual de efectivos. Mucha de esta información es promulgada a la ciudadanía a través de los medios de comunicación y campañas publicitarias, para que así se capte su atención de una forma mucho más sencilla y efectiva.

Ahora bien, pasando a las funciones que debe tener el Estado en materia de la alimentación se puede ver que debe favorecer la salud de sus ciudadanos, para lo cual parece mucho más que razonable que se pongan en juego políticas activas el control del peso, así como el ejercicio de una cierta pedagogía entre los ciudadanos con relación a su salud y que aparte de afectar a la calidad de vida de los ciudadanos, puede afectar a los principios de la solidaridad, complementando lo anterior tenemos que:

"El derecho humano a la alimentación obliga a los Estados a respetar el acceso a la alimentación que ya existe, protegerlo de cualquier interferencia del sector privado y tomar las medidas necesarias para su cumplimiento, fortaleciendo el acceso de las personas a los recursos." (FAO, 2010, pág. 275)

Es por esto que el derecho a la alimentación o los medios para obtener alimentos se centra en la creación de instituciones encargadas de adoptar o implementar las políticas de Estado en materia de seguridad alimentaria y nutricional o estipula los medios para crearlas. Por lo que en nuestro país aparecen principalmente dos instituciones como lo son el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y el Instituto de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (INVIMA); el primero de ellos está dirigido principalmente a la población infantil y a su vez establece una serie de guías alimentarias de aquellos alimentos que deben consumir los menores en cada etapa de su vida con el fin de garantizar un óptimo estado nutricional, es decir, establece los diferentes grupos de alimentos y las porciones recomendadas para la etapa escolar según lo estipulado por las Guías Alimentarias elaboradas para la Población Colombiana.

"Regulación del consumo de alimentos y bebidas en centros educativos. Las instituciones educativas públicas y privadas que suministren el servicio de alimentación de manera directa o a través de terceros, deberán ofrecer una diversidad de alimentos que cubran las necesidades nutricionales de su comunidad, siguiendo, entre otras referencias, las guías alimentarias del Ministerio de la Protección Social y del ICBF, velando por la calidad de los alimentos que se

ofrecen y de conformidad con los lineamientos establecidos por el Ministerio de la Protección Social a que se refiere el artículo 8° de la presente ley."(SSP, 2009, pág. 23).

Antes de discutir con esta cita, es pertinente hablar de la función del INVIMA y es que principalmente es la entidad encargada de garantizar la salud pública en Colombia, ejerciendo inspección, vigilancia y control sanitario, reglamenta los contenidos, y requisitos de las grasas saturadas en todos los alimentos, con el fin de prevenir el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a estas. Ahora bien, tanto el ICBF como el INVIMA regulan el consumo de determinados productos o alimentos, además de que determinan en que cantidades es ideal consumirlos estableciendo una serie de guías alimentarias o normatividades para que la población siga al pie de la letra y así eviten padecer las enfermedades establecidas por hacer caso omiso de la información suministrada por el ICBF y el INVIMA, la regulación en las formas de alimentarse que tiene la población se puede ver que están orientadas con la salud y el bienestar de la población, para lo cual se necesita cambiar o condicionar los estilos de vida que llevan las personas, controlando qué alimentos se comen y las cantidades que se ingieren, habría que pensar si los individuos tienen libertad en la selección de los alimentos o si todo está dado desde la imposición.

Para finalizar, se tenemos a la familia y la escuela pues son las encargadas principalmente de inculcar a los menores los hábitos alimentarios que deben llevar y primeramente se habla de la familia debido a que en los primeros años de vida es la que se encarga de la alimentación de los menores y allí se empiezan a configurar los hábitos y la conducta alimentaria de las personas, posterior a la familia está la escuela pues es en este lugar donde los niños pasan el mayor tiempo y junto a sus amigos se empiezan a tener cambios en la elección de los alimentos que se desean consumir.

"Son muchos los factores que influyen en el modo en que eligen la comida los adolescentes –la familia, los amigos, la escuela, los medios de comunicación, los anuncios, la cultura, la religión y el nivel de conocimientos–, pero es muy difícil medir la influencia individual de cada uno de ellos" (Carbajal, 2013, pág. 3)

Como se puede ver, no hay un parámetro estandarizado para medir la influencia de los factores para elegir la comida, lo cierto es que en este ejercicio intervienen muchas personas partiendo de sus interés , gustos o simplemente la tradición impuesta por la familia, muchas veces elegir alimentos en la escuela está orientado más a la presión social de ser aceptado por

un grupo poder compartir y estar con ellos, esta influencia puede llegar a desencadenar una serie de problemas o riesgos a padecer algún tipo de enfermedad por el desconocimiento en las propiedades de los alimentos y las funciones que estos pueden llegar a tener en el organismo.

La escuela tiene un papel fundamental en motivar a los padres y sus niños en educación en salud y nutrición y en desarrollar estrategias de cambio de comportamiento y a la transformación del entorno, es decir, decidir sobre la oferta de alimentos en la escuela, fomentar la realización de actividad física. Esto se realiza por medio de proyectos educativos no tanto para que fomenten e incentiven el cambio de hábitos y conductas con relación a la alimentación, sino que por el contrario estos proyectos alimentarios o de las huertas escolares, van a permitir fortalecer el reconocimiento de los alimentos y sus propiedades para que cada estudiante sea libre de escoger basándose en los conocimientos que tiene frente a algún alimento este conocimiento no se va a quedar ahí porque cada niño cuando aprende algo nuevo que siente le va a servir en su vida lo primero que hace es comunicar y repetir eso que aprendió tanto con sus amigos, compañeros y familiares. Los PAE en las Instituciones Educativas suelen estar relacionados con los PEI (Proyectos Educativos Institucionales) como se puede ver en el siguiente fragmento:

"para implementar el proyecto de tiendas escolares saludables en municipios no certificados; de igual forma, se establecen directrices a la Secretaría Departamental de Educación de Nariño para la oferta de alimentos en las tiendas escolares, dicha secretaría, debe implementar estrategias educativas transversales que desarrollen hábitos saludables a través del PEI, la ejecución de estrategias educativas por parte de los establecimientos educativos en torno al programa de alimentación escolar (PAE) y a los proyectos ambientales escolares " (Gómez, López, & Torres , 2017, pág. 8)

De esta manera, se puede consolidar una apuesta solida que contribuya a mejorar la elección que se hace de los alimentos que se consumen desde casa fortalecido desde la escuela donde se puede integrar no solo a un área del conocimiento en particular, sino que sea visto de forma holística y pueda integrar conocimientos de distintas áreas como la matemática, la química, la biología, la física la ética y la escritura. Adicionalmente, tal como lo establece De la Cruz (2015) es su texto “La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial” donde nos dice que:

"Las vías en esta dirección deben estar enmarcadas a una mayor información, desde la escuela, al Sistema de Vigilancia Alimentaria y Nutricional del INN, que permitan, reorientar las políticas alimentarias, mayores impactos del Programa de Alimentación Escolar (PAE), a nivel educativo. Promover campañas más agresivas (mayor inversión) orientadas a la promoción de hábitos saludables de alimentación y la generación de recursos didácticos especializados en alimentación y nutrición." (pág. 178)

Basándonos de lo anterior, es importante que el Programa de Alimentación Escolar no solo integre conocimientos de distintas áreas como se mencionó unas líneas atrás, sino que también, debe estar apoyado por el Estado desde el Sistema de Vigilancia Alimentaria y Nutricional del INN y del INVIMA para nuestro caso, ya que estas entidades son las encargadas de suministrar la información sobre los productos alimenticios que se ofrecen en el mercado Nacional, puesto que desde estas organizaciones se da una información detallada de los aportes nutricionales que brinda cada alimento. Esto permitiría que se tuvieran mayores resultados en cuanto a la promoción de los hábitos de alimentación saludables y en la generación de recursos didácticos orientados a los temas de alimentación y nutrición a nivel escolar.

Capítulo II: Relaciones de poder y la alimentación

En el presente capítulo se van a evidenciar las relaciones de poder que emergen con relación a la alimentación, estableciendo una serie de prácticas que se instauran, legitiman, validan y son aceptadas en la población, empezando a replicarse generando una serie de hábitos que son considerados como la única verdad de aquello que debe hacerse, tal es el caso de los alimentos y la configuración del cuerpo en los niños, jóvenes y adultos, además de la influencia de la familia y la escuela en la consolidación de la conducta alimentaria y de los hábitos se encaminan principalmente hacia los niños, para finalizar hablando de si lo que se considera “comer bien” o “alimentarse saludable” es una elección o una imposición.

Familia y Escuela ¿Monitorear o vigilar la conducta y los hábitos alimentarios?

Para iniciar vamos a hablar de la conducta alimentaria se entiende como el comportamiento normal relacionado con: los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos. En los seres humanos los modos de alimentarse, preferencias y rechazos hacia determinados alimentos están fuertemente condicionados por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros

años de vida. Es por esto por lo que Moreno y Galiano en su artículo establecen que es importante estudiar la conducta alimentaria debido a que:

"La infancia es, por ello, un periodo crucial para actuar sobre la conducta alimentaria, ya que las costumbres adquiridas en esta etapa van a ser determinantes del estado de salud del futuro adulto" (Moreno & Galiano, 2006, pág. 2)

Ahora bien, se puede ver como desde la conducta alimentaria se realiza una gestión sobre aquellas costumbres adquiridas principalmente durante la infancia, debido a que en esta etapa de sus vidas los niños son de cierta manera más maleables y dóciles a lo que se les dicen en este caso con relación a la selección de los alimentos y las indicaciones que se les dan de qué productos consumir y en qué cantidades deben hacerlo , todo esto con el fin de configurar una serie de prácticas que potencien el estado de salud a futuro, en este caso cuando se esté viviendo la etapa adulta.

Adicionalmente, la conducta alimentaria se puede entender también conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos, teniendo en cuenta que existe una alta complejidad de los factores que determinan la conducta alimentaria de un individuo y que se relacionan con una red de influencias de tipo biológico, familiar, social, educativo, económico (información, publicidad, acceso a mercados y tipo de alimentos que se ofrecen); de tal modo que los comportamientos individuales y sus cambios deben ser apoyados por otra serie de acciones que escapen a sus determinaciones (ICBF & Ministerio Salud, 2017). Por otra parte, existen una serie de perturbaciones que afectan la conducta alimentaria de la población y pueden estar relacionados con la predisposición biológica, la predisposición psicológica y el entorno social, los que interactúan entre sí para dar lugar al trastorno de la conducta alimentaria, afectan principalmente a las adolescentes y mujeres jóvenes, se caracterizan por una conducta alterada frente a la ingesta alimentaria o la aparición de conductas para controlar el peso; de acuerdo con lo dicho en el artículo "Asociación entre conducta suicida y síntomas de anorexia y bulimia nerviosa en escolares de Boyacá, Colombia" tenemos que:

"los trastornos de la conducta alimentaria y de la ingesta de alimentos son una alteración persistente en las conductas relacionadas con la alimentación; conllevan a una afectación en el consumo y absorción de los alimentos; y, a su vez, provocan un deterioro significativo en la salud física y en las diferentes áreas de funcionamiento de la persona afectada." (Avendaño, Martínez, Pérez, & Vianchá, 2017, pág. 179)

De esta manera, para que una conducta alimentaria inusual se considere un trastorno, su forma de actuar debe prolongarse durante un largo período y causar un daño significativo a la salud o la capacidad física para funcionar con normalidad en la escuela o en el trabajo, así como afectar negativamente las interacciones intra e interpersonales de quien la padece. Es por esto, que este tipo de trastornos no tienen una sola causa, en ellos pueden intervenir los genes, el ambiente y el estrés pueden llegar a desempeñar un papel importante. Hay algunos factores que pueden aumentar las probabilidades de que una persona tenga un trastorno de la conducta alimentaria, como una imagen corporal negativa, el centrarse demasiado en el aspecto físico o en el peso, ponerse a dieta a edades tempranas, practicar deportes que se centran en el peso (gimnasia, ballet, patinaje sobre hielo y lucha libre) tener un familiar con un trastorno de la conducta alimentaria problemas de salud mental, como ansiedad, depresión. Es por esto que.

"La necesidad de entender las raíces de la conducta alimentaria de las poblaciones para inducir cambios en ellas, consistentes con el conocimiento científico de los riesgos para la salud, hace necesario volver la mirada a las ciencias sociales, en especial a la antropología." (Arroyo & Beltrán, 2006, pág. 14).

En este sentido, no solo habría que volver la mirada a las Ciencias Sociales sino también a la Biología, debido a que desde la enseñanza de esta se puede mostrar a los estudiantes la relación y la importancia que tienen los alimentos en el cuerpo, especialmente en el organismo, explicando así lo que sucede al comer determinados alimentos en exceso como es el caso de productos ultraprocesados con altos contenidos de azúcar y de grasas, estos temas deben ser abordados no desde el miedo, ya que se puede desencadenar acciones negativas por parte de los estudiantes generando prácticas no adecuadas para garantizar su salud y bienestar.

Por otra parte, es importante mencionar que la Familia juega un papel fundamental en la consolidación de hábitos alimentarios en las primeras etapas de la vida, ya que en muchas ocasiones suele relacionarse la familia, puesto que se dice que cuando se come en familia se adquiere el hábito de consumir alimentos denominados sanos como es el caso de frutas y verduras, que al ser consumidos con regularidad van a evitar algún tipo de enfermedad como la obesidad y el sobrepeso. Adicionalmente, se habla de la escuela puesto que los niños después de completar los primeros años de su formación en casa pasan a estar más tiempo en

establecimientos educativos como las escuelas, donde se les sigue formando como personas ayudando en la consolidación de algunas prácticas partiendo desde lo que se les inculca en estos lugares, que está muy orientado a la repetición.

Del mismo modo, teniendo en cuenta a la familia como eje principal de discusión y siguiendo con el planteamiento de Moreno y Galiano (2006) se tiene que lo principal no suele ser la comida, sino la familia. La comida es sólo la ocasión a modo de excusa. El objeto fundamental, el que crea, mantiene, refuerza lazos y divierte, es la familia. Este planteamiento debe suponer un punto de partida al analizar los hábitos alimentarios de los estudiantes en las instituciones educativas debido a que con el paso del tiempo tenemos una población con condiciones de vida que varían permanentemente. La necesidad de aportar económicamente en los hogares genera que ambos padres tengan que salir a trabajar y que el tiempo dedicado a compartir con sus hijos sea escaso, esto supone otro problema y se estaría yendo en contra del argumento planteado por los autores mencionados anteriormente, debido a que ya no se tendría entonces ese tiempo para compartir en familia para compartir los alimentos y discutir cómo ha ido el día de cada uno.

Por el contrario, se tienen horarios diferentes, mientras los niños duermen para salir al colegio al otro día, los padres llegan y salen sin si quiera poder compartir algo con ellos. Aquí se empiezan a alterar los patrones de alimentación de los estudiantes, teniendo como factor fundamental el tiempo, no hay momento para preparar los alimentos en casa, sino que se deja un dinero denominado según la sociedad como mesada o el domingo, para que los menores compren su alimentación en el colegio. Adicionalmente, se debe tener presente que:

"es importante considerar que: los hábitos alimentarios, la higiene y los estilos de vida saludables; se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta; de ahí la importancia de brindar una orientación adecuada y oportuna a los docentes, la familia y otros adultos significativos en cuanto a qué y cómo hacer para promover la enseñanza y el aprendizaje de hábitos saludables que ayuden a proteger y cuidar la salud." (Páez, 2013, pág. 5)

Es por este motivo que las autoridades educativas competentes dentro de sus propuestas curriculares deben promover la enseñanza de la nutrición y alimentación en las escuelas infantiles y centros escolares, transmitiendo a los alumnos los conocimientos adecuados para que estos tengan el criterio y la capacidad de elegir correctamente los alimentos, así como

las cantidades más adecuadas para su consumo. (Martínez, 2012) . La escuela, sobre todo desde la de formación inicial, tiene un papel fundamental en la consolidación de hábitos de alimentación adecuados, su énfasis, entonces, se debe enfocar en erradicar, eliminar o borrar las prácticas inadecuadas y los mitos en torno a los alimentos para así promover un mayor sentido crítico en relación a la alimentación y la escogencia que se hace de los alimentos a consumir tanto en casa como en el colegio. Tal y como lo enuncia el siguiente apartado:

"Las vías en esta dirección deben estar enmarcadas a una mayor información, desde la escuela, al Sistema de Vigilancia Alimentaria y Nutricional del INN, que permitan, reorientar las políticas alimentarias, mayores impactos del Programa de Alimentación Escolar (PAE), a nivel educativo. Promover campañas más agresivas (mayor inversión) orientadas a la promoción de hábitos saludables de alimentación y la generación de recursos didácticos especializados en alimentación y nutrición." (De la Cruz, 2015, pág. 18)

Teniendo en cuenta las campañas de las que se habla anteriormente, en ellas se tiene que repensar que otros elementos o estrategias serian importantes incluir para:

1. Reconocer las necesidades de alimentación particulares de cada estudiante,
2. Evocar experiencias en los estudiantes que lleven a tomar otro tipo de decisiones frente a su cuerpo
3. Relacionar los saberes curriculares con esas necesidades y experiencias, dentro de estos, la Biología y su enseñanza

Por lo cual, la forma en la que se desarrolla en los colegios los programas de alimentación balanceada escolar, que es complementada con charlas en donde enseñan a los niños y jóvenes la importancia de comer saludable, no solo por gusto, si no por salud, al igual que con distintas estrategias didácticas ayudan a adquirir dichos hábitos saludables. Pero esto no es suficiente, en este tipo de charlas no solo debe enseñarse a los jóvenes la importancia de comer saludable, sino que por el contrario hay que saber hablar con ellos, saber que decirles en determinado momento, ya que como se vio anteriormente cuando se habló de la conducta alimentaria los trastornos suelen ocasionarse por el estrés, el rechazo social y la inconformidad con el aspecto físico.

Por lo tanto en las charlas se debe también hablar del reconocimiento por el otro, por ese otro compañero dejando de lado la discriminación por tener algunos kilos de más, debido a que esto puede ocasionar una serie de problemáticas en el aula relacionadas con los hábitos

alimentarios y la conducta alimentaria, el problema no es dar la información y enseñar a comer saludable desde las escuelas, sino más bien el problema se debe a lo que sucede en casa, el tiempo que se comparte con la familia los alimentos que son empacados en la lonchera escolar, el refrigerio que se da en el colegio, las comidas que vende el restaurante escolar y la caseta de comida, además de que se debe tener muy en cuenta la actividad física que realizan los estudiantes, al tener en cuenta estos aspectos si se puede establecer y consolidar un PAE (Programa de Alimentación Escolar) sólido, el cual incluya no solo lo relacionado con el comer bien y brindar herramientas necesarias para orientar la elección que se hace de lo que se consume, sino que sin llegar al miedo se muestren los múltiples problemas relacionados a la alimentación tales como la obesidad, el sobrepeso, la anorexia y la bulimia puesto que estos tienen implicaciones sociales muy fuertes especialmente en la población escolar.

Los alimentos: Una mirada para gestionar y construir el cuerpo

La publicidad de los alimentos, la escuela y los estilos de vida de los estudiantes, ejercen un lugar fundamental para la configuración del cuerpo, así se habla de la publicidad, principalmente por medios de comunicación, quienes a partir de un tipo de instrucción y educación informal buscan configurar una serie de hábitos y creencias, estimulando así las decisiones de compra en la población infantil. Es por esto, que al hablar de la publicidad se debe tener en cuenta lo planteado por Macias (2012) la publicidad televisiva también ha contribuido a la modificación de los hábitos alimentarios de los niños, pues estos representan un grupo de edad crítica y fácil de manipular en cuanto al consumo de nuevos alimentos, los que la mayor parte de las veces no son saludables. Teniendo en cuenta lo anterior, cabe añadir que muchos de los alimentos que se muestran en propagandas, vallas publicitarias y patrocinios de grandes marcas, suelen ser artificiales o llegan a ser denominados ultra procesados y contienen una gran cantidad de azúcares y otras sustancias que al consumirse en exceso son perjudiciales para la salud. Adicionalmente, en este tipo de publicidad se utilizan actores, modelos y deportistas personajes famosos, que, por su estatus social, estimulan el consumo de este tipo de productos que promueven, además, que utilizan este tipo de personas, puesto que también poseen cuerpos que son deseables, pero que no resultan

fáciles de lograr, siendo esto otra razón para orientar el consumo de estos alimentos que son vendidos a la población por medio de excesiva publicidad.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, se tiene una población infantil que consume elevados contenidos de azúcar en los alimentos, sumando a esto los estilos o ritmos de vida que llevan se convierten en una rutina monótona yendo y viniendo de la casa a la escuela y de la escuela a la casa, donde los ratos libres se están limitando a hacer un uso constante del celular y cualquier otro aparato tecnológico, que suple las relaciones interpersonales con otros compañeros y a su vez, esto se ve aún más enmarcado en los hogares, debido a que la mayoría de los niños suele tener un computador o consolas de video con las que juegan todo el día, puesto que al estar tanto tiempo solos en casa, el único medio para pasar la tarde o la mañana es sumergirse en el mundo del juego, desencadenando así una vida sedentaria que a posteriori hará surgir problemas de obesidad y sobrepeso. La asociación entre la televisión y la obesidad está relacionada con patrones alimentarios poco saludables, con mayor ingesta de alimentos procesados y bebidas azucaradas, por consumo automático y pérdida de atención a las señales de saciedad a causa de la distracción y por la influencia de la publicidad en las preferencias alimentarias (Royo, 2017).

Por otra parte, se reconoce la existencia de un cambio en la moda y costumbres que se consideran adecuadas, pero no así en la función que el cuerpo debe desempeñar. Así el papel y la imagen del cuerpo son determinantes a la hora de valorar el “éxito” en la vida. Complementando con lo entendido por Diana Páez acerca del cuerpo tenemos:

“[...] el cuerpo es un texto donde se escribe la realidad social. Bajo esta inclinación, gran parte de sus investigaciones pasaron por examinar las formas de gobierno encaminadas a vigilar y orientar el comportamiento individual, a través de distintas instituciones; la medicina, la escuela, la fábrica, el ejército, etc.” (Páez, 2013, pág. 29)

El cuerpo, la vestimenta y los alimentos serán aquí un elemento fundamental. A través de él se reflejaría el estatus del individuo, sus intereses, sus logros y, por tanto, se le debe prestar atención y “manejar”. Desde la casa y reforzado con lo promulgado por los medios de comunicación tenemos que nos están vendiendo una figura de cómo se debe lucir el cuerpo, bello estético e ideal; afectando así los modos de relación que tiene cada persona con su cuerpo. Toda esta cuestión del cuerpo puede desencadenar otros problemas relacionados con la alimentación y más específicamente con la conducta alimentaria, generando también la

llamada anorexia, obesidad y sobrepeso todos estos “males” son vivenciados día a día en las escuelas de cada ciudad, cada país y en todo el mundo, pues esta no es una cuestión que se vea solo en Colombia, como hemos visto es algo que inicia desde la familia y el poco tiempo que comparten los padres con sus hijos, influyendo así negativamente en los hábitos alimentarios considerados no saludables o la excesiva publicidad que se hace de alimentos con alto contenido de azúcar. Es por esto, que se debe tener en cuenta lo establecido por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el documento “Políticas y programas alimentarios para prevenir el sobrepeso y la obesidad” ya que allí se plantea la obesidad y el sobrepeso como principales problemas de salud en el mundo tal como se aprecia a continuación:

"El sobrepeso y la obesidad se han convertido en uno de los principales problemas de salud pública en el mundo. Su origen multifactorial incluye cambios en los patrones alimentarios, un mayor consumo de productos ultraprocesados altos en azúcar y grasa, la desregulación del mercado, un rápido crecimiento económico, el sedentarismo, y la percepción de falta de tiempo, entre otros." (pág. 3)

Adicionalmente a lo expuesto anteriormente, se puede complementar la idea con relación a la obesidad, el sobrepeso y la actividad física mencionando a Hernández y Vera (2013) en su “Documento guía de alimentación saludable” donde se ve la incidencia de los altos consumos de azúcar:

"El aumento en las prevalencias de obesidad se relaciona con el aumento en el consumo de los azúcares libres y de las grasas saturadas, y la baja actividad física” (pág. 8)

Por consiguiente, la obesidad y el sobrepeso se caracterizan por la acumulación excesiva de grasa la cual puede ser perjudicial para la salud, tal y como lo promueve la cartilla de salud al colegio, se debe realizar frecuentemente actividad física, ya que de esta manera los nutrientes ingeridos en los alimentos no se acumulan en el cuerpo en forma de grasa, sino que estos nutrimentos se utilizan en el aporte energético y el desarrollo corporal de los niños. Al estar en una edad de crecimiento y desarrollo si no se suele realizar algún tipo de actividad física los nutrientes aportados especialmente por una dieta basada en alimentos ultra procesados, se van a depositar en el cuerpo en forma de grasa debido a que la actividad metabólica generada no está haciendo un gasto equitativo de energía entre lo que se ingiere y lo que se gasta para la actividad física. Estamos viviendo en una sociedad que se caracteriza

por la poca inactividad física es decir una población sedentaria y tal como lo plantea el Ministerio de Educación Distrital (2009) con la cartilla Salud al colegio, establece que realizar ejercicio físico habitualmente debe ir acompañado de hábitos de alimentación saludable con el fin de obtener mayores beneficios en la salud de los escolares y por supuesto de los docentes. Asimismo, las dietas inadecuadas y poco balanceadas han contribuido, indudablemente, con el aumento global de los niveles de sobrepeso y obesidad en los niños, niñas y adolescentes, de allí la importancia de conocer y promover un adecuado consumo de alimentos.

Ahora bien, otra problemática de la conducta alimentaria y que es muy diferente de la obesidad y el sobrepeso son la bulimia y la anorexia, que son consideradas como un tipo trastorno psíquico en el que las personas sienten ansiedad por comer y a la vez, tienen miedo a engordar. Esto los lleva a ingerir grandes cantidades de comida y después, a provocarse el vómito, prácticas que son desencadenadas por la insatisfacción corporal y la depresión. Por consiguiente, se tiene en cuenta lo establecido en el artículo “Asociación entre conducta suicida y síntomas de anorexia y bulimia nerviosa en escolares de Boyacá, Colombia” donde se hace referencia a la anorexia y bulimia nerviosa de la siguiente manera:

"para la anorexia nerviosa se han identificado algunos factores de riesgo como las críticas a la figura corporal, el perfeccionismo, las dietas especiales, ser mujer adolescente, tener baja autoestima y presentar una percepción distorsionada de la imagen corporal; mientras que, para la bulimia nerviosa, además de los ya mencionados, se encuentra como factor de riesgo importante el temor a engordar" (Avendaño, Martínez, Pérez, & Vianchá, 2017, pág. 180)

Esta problemática relacionada con los complejos del cuerpo desde la alimentación como es el caso de la anorexia, la obesidad y el sobrepeso se enmarcan principalmente en la escuela ya que en este lugar es algo complejo manejar este tipo de problemas, pues allí surge lo que actualmente se denomina bullying debido a que se tienen personas bastantes sensibles y vulnerables debido por las condiciones en las que viven o muchas veces influidas por el rechazo y discriminación generado por ser obesas o tener sobrepeso, cuestiones que afectan la parte emocional en los niños especialmente y que pueden llegar a repercutir en problemas de autocastigo o en el peor de los casos el suicidio. Para clasificar este tipo de problemáticas Ortiz (sf) hace la distinción entre problemas del tipo mental y metabólico, debido a que la anorexia y bulimia tienen su origen en la parte psicológica, por el miedo o la angustia que les

genera engordar; mientras que la obesidad tiene que ver con la actividad metabólica del organismo y como se aprovechan los nutrientes de los alimentos consumidos; esto se puede ver sintetizado en el siguiente fragmento:

"Hoy en día la anorexia y la bulimia son agrupadas entre los problemas mentales, debido a que se han considerado principalmente de origen psicológico, mientras que la obesidad, ha sido clasificada como una enfermedad de tipo metabólico." (Ortiz, sf, pág. 5)

Es por esto qué, tanto la anorexia, obesidad y sobrepeso están en contra de la constitución y configuración de un cuerpo ideal esbelto, estético y con altos estándares establecidos de belleza a los cuales quiere poder aspirar la sociedad. Si bien el primero de estos problemas surge como acto complementario del acto de comer, con el fin de vomitar los alimentos que se ingieren y así evitar que los nutrientes y propiedades que potencian la nutrición no se desarrollen en el organismo generando así indicios de obesidad y sobrepeso, por tal motivo es que se induce el vómito para evitar lo mencionado, esta práctica se vuelve casi una adicción y por eso se constituye como una práctica que acepta la imposición que se quiere dar con los estándares de belleza del cuerpo perfecto e ideal, buscando así por medio de este acto conseguir el cuerpo que promueven y venden por medio de las campañas y avisos publicitarios promocionando ya sea ropa o comida.

Tanto la obesidad como el sobrepeso están alejados de ese cuerpo perfecto e ideal, debido a que se entiende que este solo lo tienen aquellas personas que son músculos y son delgadas, pero la delgadez no donde se resalte la parte ósea del cuerpo, sino una donde se resalte y evidencie la belleza de este. Tal y como lo establece Martínez (2012) en libro "Nutrición y alimentación en el ámbito escolar" las personas y en especial los niños tienen grandes problemas con su imagen corporal y tienden a ser discriminados tanto por compañeros y algunas personas adultas, esto se puede complementar con lo dicho a continuación:

"Tanto el sobrepeso como la obesidad suponen riesgos. Los niños obesos tienen una pobre imagen de sí mismos y expresan sensaciones de inferioridad y rechazo, viéndose discriminados por parte de los adultos o de los compañeros de clase, actitudes que desencadenan comportamientos antisociales que conducen directamente al aislamiento, depresión e inactividad, situaciones que favorecen una mayor ingesta de alimentos, lo que termina agravando o perpetuando el cuadro de obesidad" (pág. 60)

Por tal razón, en la actualidad se tiene un aumento en la producción de comidas y alimentos los cuales de alguna manera son considerados como sanos y que de cierta forma ayudan a

prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación, la obesidad y el sobrepeso. De esta manera, con el aumento en este nuevo tipo de comidas se busca gestionar la selección de los alimentos y mejorar la calidad de vida de las personas. Debido a esto, Reza y Echeverría (1998) plantean los nuevos significados de conceptos como diet y light en el siguiente fragmento:

"Hay que señalar también, entre los grandes cambios de los últimos años, el aumento de la producción y el mercado de las comidas diet y light, tal vez como respuesta al incremento en el número de personas que padecen enfermedades directamente relacionadas con la nutrición, como diabetes, hipertensión y obesidad." (pág. 113)

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, se ve una preocupación por la forma en que se alimentan las personas, pues esta no es considerada del todo sana, debido a que esta desencadenando una serie de problemáticas las cuales no van de la mano de mantener la salud y el cuidado por mantener el bienestar de las personas problemáticas que según Martínez (2012) deben orientarse a generar acciones que promuevan el prevenir el padecimiento de la obesidad y sobrepeso:

"hay que aprender a alimentarse también para prevenir la obesidad, para mantener las arterias limpias y flexibles y potenciar el correcto funcionamiento del sistema inmunitario, para obtener el adecuado rendimiento físico e intelectual de nuestro cuerpo y para retrasar el deterioro orgánico y el envejecimiento." (Martínez, 2012, pág. 49)

En este caso podemos ver como el alimentarse bien, se relaciona no solo con el aspecto externo del cuerpo, sino que por el contrario es asimilado al buen funcionamiento del cuerpo y del sistema inmune, ya que lo establecen como una forma en la que estar bien alimentados potencia en rendimiento físico, intelectual y que además retrasa el deterioro y el envejecimiento de las personas. Nuevamente podemos ver como desde lo que se establece se empiezan a condicionar las formas de actuar de las personas y específicamente de la selección de los alimentos que se consumen y las maneras en las que se deben ingerir estos teniendo en cuenta ciertas cantidades que garanticen un mayor beneficio de los nutrientes en el organismo, ayudando así a que el cuerpo se desarrolle bien y permita tener un mayor rendimiento no solo físico sino también intelectual.

Ahora bien, dentro de esta forma de condicionar la alimentación para consumir alimentos "sanos" y que contribuyan a mantener el bienestar físico emocional y la salud, se puede

hablar también del ascetismo alimentario si se tiene en cuenta el aspecto religioso, el ascetismo responde a un modo de vivir que contempla la abstinencia voluntaria de placeres sensuales y físicos, la tendencia a buscar la virtud mediante el ejercicio de ideales espirituales tales como autodisciplina, la renuncia, la restricción, el autosacrificio y el control de las necesidades corporales. El ascetismo puede expresarse mediante la dieta como forma de purificación, de delgadez como símbolo de virtud y del ayuno como un acto de penitencia. Teniendo en cuenta lo enunciado por Joseph Toro quién en su documento El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad, entiende el ascetismo alimentario en términos de las prácticas actuales de la siguiente manera:

"El ascetismo alimentario sería en este sentido un requisito más. Se necesitaría ir a un gimnasio, comer productos 'light', ponerse a dieta, hacerse cirugía estética, etc; todo ello para intentar lucir un cuerpo imposible." (Toro, 1996, pág. 347)

En este caso tenemos dos visiones distintas de lo que es el ascetismo alimentario, la primera de ellas se orienta a la parte espiritual teniendo en cuenta la autodisciplina, la renuncia, la restricción, el autosacrificio y el control de las necesidades corporales, todo esto con el fin de tener un cuerpo puro de todos los placeres que no son necesarios por nuestro cuerpo y que, por el contrario, llevan a tener cierto grado de impureza generando actitudes pecaminosas, de codicia y de deseo. Es aquí cuando se empieza a hablar del ayuno prototipo de purificación del alma, como un acto de limpieza para el cuerpo a nivel físico y emocional, ya que aplicando el ayuno estamos más cerca de una conversión que nos acerca a vivir de manera pura bajo los designios de Dios y que en este caso están siendo establecidos por la iglesia. Por otra parte, basándonos en la cita de Toro (1996), tenemos que no se está viendo el ascetismo desde el punto de vista religioso, sino que por el contrario va encaminado a las dietas y específicamente a la configuración del cuerpo desde realizar actividad física en un gimnasio, comer productos light o en el último de los casos cuando no se puede realizar actividad física o consumir determinados alimentos se recurre a la cirugía estética con el fin de poder lucir un cuerpo imposible y perfecto que es establecido como el prototipo ideal que todos deben tener.

De esta manera, podemos ver desde el ascetismo alimentario como se generan una serie de relaciones de poder en las cuales siempre se busca moldear y regular las prácticas de la población en este caso desde la configuración del cuerpo, el cual es establecido desde ideales

de estética y belleza, generando una serie de complejos haciendo que las personas se cohíban de consumir determinados alimentos y consumir productos con denominaciones de light ya que al tener ese título son llamativos y las personas consideran que estos van a ayudarles a alcanzar los resultados que esperan en su cuerpo para lucir “bien”. Es tan alto el complejo generado con el cuerpo en las personas que ya no solo la alimentación tiene que ver en la configuración de este, sino que con el avance de la tecnología y la medicina existe procedimientos quirúrgicos en los cuales se retira la grasa de una manera mucho más efectiva, logrando así tener resultados más rápido, pero que conlleva esto es tan milagroso como lo venden, después de estas intervenciones quirúrgicas las personas deben seguir cuidándose mucho más de la alimentación y de aquellos productos que consumen, ya que estos procedimientos no son del todo milagrosos y un ligero desliz en la ingesta de comida y otra vez el cuerpo ideal desaparece.

Ahora bien, desde el punto de vista espiritual y religioso se establecen las relaciones de poder, basados en el miedo por llevar una vida lúgubre, pecaminosa y que aleja del camino de Dios, por eso como medida de control y para cambiar una serie de prácticas se establece en las personas creyentes la idea de que al privarse de los placeres de la vida como dicen por ahí con la comida. Lo anterior, puede ser complementado por la idea expuesta por Luengo (2012) quien hace un análisis de la obra escrita por una religiosa, en donde se hace una relación entre los alimentos y la pureza espiritual de la siguiente manera:

"la importancia de que los hombres, mientras se encuentren en el mundo terrenal, no deben dedicarse en exceso a la ingesta de alimentos, pues éstos son entendidos como algo que perjudica la pureza espiritual" (pág. 225)

De igual manera, teniendo en consideración a la misma autora se tiene que:

“la alimentación y el cuerpo se convierten en una metáfora central de la obra, pues todo lo que en la tierra ha sido renuncia y sacrificio en el Cielo debe convertirse en desbordamiento y disfrute que es manera con la que Cristo premia a los que han sabido tener un comportamiento recto en la tierra" (Luengo, 2012, pág. 226)

Por estos argumentos, desde los fundamentos religiosos y espirituales se efectúa un tipo de condicionamiento y de regulación en cuanto a las formas de alimentación que tienen las personas creyentes, puesto que se asume que la renuncia y el sacrificio a los placeres en este caso con la comida desde el ayuno y la privación de ingerir alimentos, van a garantizar tener

una pureza espiritual, teniendo así una relación positiva entre cuerpo y el alma, que a futuro, después de la muerte serán acciones recompensadas en el cielo por haber tenido un comportamiento recto en la tierra.

Otro aspecto que resulta relevante en la configuración del cuerpo es la dieta, que debe ser variada y balanceada (el plato debe tener varios colores), de tal forma que exista complementariedad de nutrientes en cada comida con el fin de permitir a los niños poder absorber, los nutrientes que necesita para estar sano. Las dietas siempre van encaminadas al bienestar de las personas ya que estas van a permitir establecer si una persona esta sana o no, al establecer unos parámetros de consumo, donde se estructura la forma en la que debe comer una persona y las cantidades apropiadas a tener en cuenta, pues una ingesta que no siga los parámetros establecidos no va a permitir tener los resultados positivos que ayuden a mantener la salud en las personas que se someten a una dieta. Por lo tanto, debe incorporar alimentos de los diferentes grupos: cereales, verduras y frutas, grasas y aceites, carne, pescado, leche, huevos, leguminosas y otros, para constituir una dieta variada que, además de energía, proporcione los tres tipos de nutrientes (energéticos, plásticos y sustancias reguladoras) en cantidad y calidad suficiente (Moreno & Galiano, 2015)

Principalmente uno de los objetivos de una dieta saludable en la población infantil sería cubrir las necesidades que permitan un correcto crecimiento y desarrollo e instaurar hábitos alimentarios saludables que eviten la aparición de enfermedades crónicas en la edad adulta. De esta manera, se tiene que las dietas tanto de los niños, jóvenes y adultos no contienen cantidades adecuadas de frutas, verduras y cereales. Tal como se mencionó con anterioridad entre más variados sean los colores en los platos mayores serán los beneficios aportados por estos alimentos, principalmente para evitar padecer enfermedades como la obesidad y el sobrepeso, en este caso los colores variados siempre los van a aportar las frutas las verduras y los cereales, pero casualmente estos son los alimentos que resultan menos llamativos por las personas puesto que sus sabores no son los más ricos y agradables de consumir. Se suele asociar el sabor de las comidas con su beneficio para la salud o por el contrario con el deterioro de la misma, algunos alimentos con sabores menos llamativos y agradables como el caso de verduras como el coliflor o el brócoli tienen una alta cantidad de beneficios para el organismo, mientras que los productos y alimentos con un sabor más agradable para el

paladar suelen provocar problemas en la salud de las personas, puesto que su sabor es tan agradable que se puede volver adictivo a tal punto de no poder dejar de consumir estos alimentos como es el caso de las empanadas, hamburguesas y demás comidas rápidas, estos productos son nocivos para la salud, debido a que contienen elevadas cantidades de grasa.

"Una prueba importante sobre el control del cuerpo, es como entre los sujetos que se ponen a dieta de adelgazamiento, en un 80 % de los casos se hace por motivos de estética y solo en un 20 % por motivos de salud" (Sánchez, 2007, pág. 15)

De acuerdo con lo anterior, se puede ver que la dieta también representa una forma de control sobre el cuerpo, con el fin de que los sujetos puedan adelgazar no por motivos que comprometan su salud, sino que por el contrario se busca bajar de peso y adelgazar por una cuestión más orientada a la estética y los prototipos de belleza establecidos por la sociedad. En este caso a diferencia del ascetismo alimentario en la dieta no se busca privarse de consumir algún producto en particular, lo que se busca es que se consuma una mayor variedad de alimentos de todos los tipos, además de hacer una reducción en la cantidad de los alimentos desde las proteínas, carbohidratos, frutas, verduras y fibras esto con el fin de que se absorban por el cuerpo los nutrientes necesarios y no en excesos que posteriormente van a desarrollar algún tipo de problema con obesidad y sobrepeso. Lo anterior, se puede complementar por lo establecido por el Ministerio de Educación Distrital de Bogotá (2008) en su cartilla de salud al Colegio, donde se habla de las recomendaciones de la alimentación en niños y niñas para prevenir la obesidad:

"Promoviendo las recomendaciones de alimentación y ejercicio físico para los niños, niñas y adolescentes se conduce a tener escolares más saludables y se reduce la posibilidad de ser víctima de la obesidad y el sobrepeso e incluso enfermedades, en la edad adulta; se previenen además enfermedades como la hipertensión, la diabetes y los problemas asociados al colesterol." (pág. 32)

La vanidad ha permitido que se llegue al punto de se controle y moldee el cuerpo conforme los principios establecidos de lo que debe ser un cuerpo estándar aceptado por la sociedad, ya que si no se tiene el cuerpo que se valida y acepta desde la publicidad y los medios de comunicación no se puede ser parte de una sociedad y nos veremos inmersos en actitudes de rechazo y burla porque no encajamos en los prototipos de cuerpo que se establecen como una verdad única y absoluta de lo que significa estar sano y saludable. Pero en la mayoría de los casos, la configuración de cuerpo no está dada desde la vanidad por querer lucir bellos y

esbeltos tal y como se promulga en campañas publicitarias, sino que por el contrario las medidas que se adoptan desde el Estado para prevenir la vulnerabilidad de los niños y niñas por padecer problemas de obesidad, se deben a que esta problemática implica un gasto económico elevado para el sistema de salud, por lo que desde los mandatarios se exige que haya una regulación más estricta en los colegios, para que estos se preocupen por la alimentación de los menores, tal y como lo plantea el siguiente apartado:

"la vulnerabilidad de los niños y las niñas de estratos medios es todavía más alarmante "si se tiene en cuenta que estos están expuestos no solamente a una mayor oferta de productos no saludables, sino también a una mayor publicidad". Su recomendación es simple: es hora de que Colombia tenga una regulación más estricta y de que los colegios se preocupen, con capacitación y pedagogía, por la alimentación de los menores. De lo contrario, también serán responsables de la epidemia de obesidad y del enorme gasto que le puede generar al sistema de salud." (Redacción Salud, 2019, pág. 1)

Comer bien: Una manera de problematizar el decidir o imponer.

Comer bien o comer sano pueden tener significados muy diferentes, más o menos complementarios o contradictorios, si lo que está en juego es la salud, la hospitalidad o diferentes tipos de conveniencia o pragmatismo. Se ha llegado a establecer una serie de reglas fundamentales de comer bien y esto tienen que ver con hacer equilibrios. Ese balance se debe hacer en el plato, en el día, en el mes y en el año, dividiéndolo en cuatro partes: un cuarto para la harina (carbohidratos), uno para la proteína (carnes), otro para las verduras y el otro para fibras. Si invado un cuarto con otro tipo de comida no estoy haciendo lo que el cuerpo necesita. Si una persona dice me siento gordita y llena ese plato de lechuga está afectando ese equilibrio metabólico (Santacruz, 2018). Adicionalmente se debe tener en cuenta que:

"La clave está en que tengamos conciencia del cuidado, no de la salud porque la gente no cuida la salud. Solo la cuidan cuando la empiezan a perder. Si enseñamos a niños y adolescentes la importancia de comer bien para cuidarse. Un error es aprender a comer por amor, Se dice que la comida es amor, pero no. Hay que aprender a cocinar con amor, pero hay que aprender a comer con conocimiento de las propiedades de los alimentos. Porque saber comer es saber elegir." (Santacruz, 2018, pág. 1)

De esta manera, se puede ver la forma de promover un condicionamiento de lo que se supone debe ser el elegir los alimentos que se van a consumir basándose en el conocimiento de las propiedades que tiene cada uno y los aportes que puede llegar a ofrecer al organismo a tal punto de garantizar el bienestar y funcionamiento del cuerpo tanto a nivel físico como mental

y emocional. Ahora bien, se está hablando de lo que implica comer bien, pero no se ha mencionado el poder adquisitivo que tienen las personas de los alimentos con los precios de estos en los mercados, paradójicamente tenemos que los productos que son elaborados y producidos naturalmente y cuyas propiedades suelen ser benéficas para el cuerpo tienen un mayor valor en los mercados que aquellos productos elaborados por las grandes industrias y transnacionales con la apuesta que estas realizan de alimentos artificiales con altos contenidos de grasa y azúcar principalmente como es el caso de lo que se denomina alimentos o comidas ultraprocesados las cuales por tener altos contenidos de elementos nocivos para la salud, adicionalmente estos productos artificiales por las condiciones en las que son elaborados pueden generar adicción o dependencia en el consumo por parte de la población.

Es llamativo el hecho de que, en el momento de ir de compras a un supermercado de cadena reconocido nacionalmente, se tenga que poseer un menor precio en el mercado productos como las golosinas, gaseosas, comidas rápidas, paquetes entre otros que las frutas o las verduras. Pero habría que plantearse la pregunta de ¿qué influye para la selección de alimentos? La respuesta es sencilla, puesto que con el apoyo de las cadenas televisivas, redes sociales y medios de comunicación se hace una alta publicidad de los alimentos ultraprocesados con el fin de inducir su consumo, debido a que estos son propiedad de las transnacionales que a su vez buscan controlar los mercados por medio de la valoración de los productos con sus precios, esta excesiva publicidad que además es paga y genera ganancias a las cadenas que promocionan estos productos, mientras que las transnacionales se benefician al dar a conocer sus productos y poder llegar a ser vistos por una amplia cantidad de personas, así como se plantea a continuación:

"la industria de la publicidad siempre ha recurrido al sistema basado en la intuición, mediante apelaciones emocionales positivas, para fomentar el consumo de productos como tabaco, alcohol y comida ultraprocesados" (Royo, 2017, pág. 89)

Desde el punto de vista de los medios de comunicación y las redes sociales se sabe vender los productos, ya que utilizan colores llamativos, personas atractivas físicamente y que lucen cuerpos difíciles de conseguir, generando así en la población actitudes de querer imitar a quienes vieron por televisión o en las pancartas publicitarias. La relación no solo está orientada transnacionales – medios de comunicación – publicidad, sino que a esta se le debe añadir la influencia del Estado, pues es este el organismo el cual debería garantizar y fijar los

precios en beneficio de los pequeños campesinos, indígenas y afrocolombianos quienes de forma natural trabajan la tierra como un mecanismo de subsistencia para recibir algo de dinero. Lo anterior se complementa con una publicación hecha en la Revista Semillas donde se establece que:

"Los alimentos han pasado de ser un derecho de todos y todas, a ser una mercancía más. Se están homogenizando nuestras dietas en todo el mundo, con alimentos que son malos para la salud, tienen precios fuera del alcance de la gente, y estamos perdiendo las tradiciones culinarias de nuestros pueblos." (Forero, 2009, pág. 32)

El rol del Estado no está de parte de este grupo de minoristas, sino que todo lo contrario siempre se crean políticas las cuales solo llegan a beneficiar a las grandes industrias alimentarias y transnacionales, borrando de cierta manera el duro trabajo que realizan los campesinos para producir alimentos de origen natural, los beneficios en cuanto a estas políticas se evidencian en los precios de los productos en la canasta familiar, ya que como se dijo anteriormente son más caros los alimentos considerados sanos como frutas y verduras que aquellos procesados artificialmente con alto contenido de aditivos, colorantes, grasas y azúcares. Llevando así a que:

"La sociedad actual está sufriendo una evolución muy rápida, con profundos cambios en los hábitos alimentarios que han dado lugar a la denominada transición nutricional, caracterizada por un mayor consumo de alimentos ultraprocesados, con alto contenido en grasas saturadas, azúcares, sal y proteínas de origen animal, en detrimento de la ingesta de alimentos frescos de origen vegetal." (Royo, 2017, pág. 84)

De esta manera, tenemos una forma de controlar aquello de lo que se alimenta una población, en este primer punto nos centramos en las grandes cadenas de supermercados, pero al momento de analizar la situación de las micro tiendas de barrio tenemos el mismo panorama, donde tanto las frutas como las verduras son más caras que las golosinas, gaseosas, paquetes y comidas rápidas ¿En qué se beneficia el Estado con las ganancias de las grandes industrias? El beneficio es que muchas ocasiones estas grandes industrias o transnacionales son dirigidas por grandes empresarios con alto capital, donde las campañas políticas pueden ser patrocinadas por alguna de estas personas llegando a establecer vínculos donde se benefician las industrias como el Estado o algunos de sus políticos y se perjudica a los campesinos, indígenas y afrodescendientes. La homogenización de las dietas ha llevado a que las grandes

cadena alimenticia controlen que alimentos son los que deben llegar a la mesa de los consumidores tal y como se establece en el siguiente fragmento:

"La concentración y el dominio en la distribución de alimentos permite a los supermercados, así como a intermediarios y agentes mayoristas, un fuerte control de la alimentación, estableciendo precios finales al consumidor y el valor a pagar a los productores de alimentos, pero también les permite determinar qué alimentos finalmente llegan a la mesa." (Ordoñez , 2016, pág. 1)

Se habla de que se perjudican las poblaciones campesinas, indígenas y de afrodescendientes ya que los costos de producción de la agricultura son bastante altos y las ganancias que de allí se obtienen son muy bajas, sumándole a eso la indiferencia del Estado en el reconocimiento de su trabajo al establecer políticas públicas donde se puedan ver beneficiados, por el contrario se tiene que los productos naturales son borrados del mapa de la publicidad, debido a que es muy raro ver que promocionen ahuyama, zanahoria , coliflor y papa, cosa que si hacen con gaseosas y comidas rápidas principalmente. Asimismo, cambiando un poco la discusión hay que hablar del acceso que tienen las personas a dichos alimento y para esto es importante preguntar ¿A qué tiene alimentos puede acceder cualquier persona? Y es que tal parece que elegir los alimentos se ha vuelto un privilegio de clases puesto que no son iguales los alimentos que compran y consumen las personas de estratos sociales altos 5 y 6 comparándolo con lo que pueden elegir los de estratos 2,3 y 4, siendo completamente diferente ya no a lo que eligen los de estratos 0 y 1, debido a que ellos ya no hacen una elección, sino que simplemente escogen los alimentos que les quedan y a los cuales tienen acceso por sus ingresos económicos.

"la fuente de la alimentación es la preferencia o indiferencia individual o familiar respecto del origen orgánico, convencional o genéticamente modificado de los alimentos o sus ingredientes, y si esta característica de calidad debiera ser reglamentada y etiquetada, así como la manera en que dicha discriminación de los productos influiría en los precios y el comportamiento del consumidor." (Arroyo & Beltrán, 2006, pág. 43)

De esta manera, el comer bien ya no depende de una elección libre y a voluntad por parte de las personas, es todo lo contrario una forma de actuar, restringir y condicionar donde no se pueden elegir los productos denominados sanos y que van a potenciar un buen estado de salud y un óptimo desarrollo físico y mental, deben acceder así a productos sumamente baratos pueden generar problemas en la salud por la composición de sus nutrientes al tener

altas concentraciones de grasas, aditivos, conservantes y azúcares produciendo así en el mayor de los casos problemas relacionados con el taponamiento de las venas y arterias, teniendo un déficit en la circulación de la sangre, adicionalmente de que habría un incremento en la obesidad y el sobrepeso; en el peor de los casos para aquellas personas que no tienen la capacidad para acceder a productos en cantidad suficiente y de calidad estarían muy propensas a padecer hambre y tener índices altos de desnutrición, problemas que pueden causar en muchos casos la muerte. Lo anterior se puede complementar con el dicho por Royo (2017) quien relaciona el nivel socioeconómico con la decisión de compra de la siguiente manera:

"la decisión de comprar alimentos más saludables está también muy influida por el nivel socioeconómico: a niveles más bajos se opta por alimentos ricos en azúcares y grasas saturadas, ya que estos son más baratos, accesibles y de preparación más rápida y fácil" (pág. 252)

En el ámbito escolar esta situación se relaciona más con los lineamientos estipulados por el Estado y que deben ser acatados en las Instituciones educativas en cuanto a los alimentos que se venden en la cafetería escolar, las casetas de comida e incluso los refrigerios subsidiados con el Gobierno, ya que desde estos alimentos se busca garantizar que se oferte una alimentación saludable y balanceada que contribuya al óptimo desarrollo físico e intelectual de los estudiantes que en su mayoría hacen parte de población infantil y adolescente; tal y como lo enuncia el siguiente apartado:

"La Secretaría de Educación Municipal implementará la estrategia Tienda Escolar Saludable, definida como el conjunto de acciones desarrolladas por la comunidad educativa relacionadas con la capacitación, difusión de mensajes sobre alimentación saludable, disponibilidad y acceso a alimentos saludables e ino cuos en tiendas, kioscos, máquinas expendedoras y restaurantes escolares de todas las sedes e Instituciones educativas públicas y privadas, como un PROYECTO PEDAGÓGICO dentro del Proyecto Educativo Institucional que haga sostenible la estrategia, incluyendo el listado de alimentos saludables definidos por la Secretaría de Salud Pública Municipal."P27 (SSP, 2009, pág. 27)

Por lo cual, desde la escuela se busca tener una mayor regulación de los alimentos que son suministrados a la población estudiantil, pues de ellos se busca que cumplan con los requerimientos necesarios establecidos en las Guías alimentarias y que a su vez contengan los nutrientes esenciales que provean de energía a los menores, así como lo establecen la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la

Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el documento “Políticas y programas alimentarios para prevenir el sobrepeso y la obesidad” con el fin de facilitar la adopción de hábitos saludables en los estudiantes:

"Con el fin de facilitar la adopción de hábitos alimentarios saludables en la escuela, se recomienda que los alimentos y bebidas servidos o distribuidos (cafeterías y cantinas escolares, bares, quioscos, máquinas expendedoras, tiendas de comida) en el entorno escolar satisfagan las necesidades de energía y nutrientes esenciales de los estudiantes." (FAO, OMS, & OPS, 2018, pág. 11)

Por otra parte, para combatir el hambre y la desnutrición han surgido dos movimientos que quieren evitar estos problemas asociados a la alimentación y ellos son la seguridad y la soberanía alimentaria. Estos han surgido de organizaciones campesinas e indígenas que buscan resignificar la producción local y natural de los alimentos, para que no se dependa tanto de las grandes industrias y mucho menos de productos importados de otras partes del mundo.

La seguridad alimentaria ha permitido a las poblaciones y diferentes comunidades tener libertad en el manejo de sus alimentos y las formas de producción de los mismo. Según el CONPES (2003), la seguridad alimentaria y nutricional se refiere a la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa. De igual modo, se entiende que los alimentos están disponibles en todo momento, que todas las personas tienen acceso a ellos y que esos alimentos son nutricionalmente adecuados en lo que respecta a su cantidad, calidad y variedad, además de ser culturalmente aceptables para la población en cuestión.

"el problema de la seguridad alimentaria reside en la falta de ingresos suficientes de una parte importante de la población que le permita acceder a niveles mínimos de alimentación compatibles con la dignidad y la salud humana." (Reca & Echeverria, 1998, pág. 14)

De acuerdo con lo anterior, se tiene que muchas personas carecen de acceso a los alimentos necesarios para llevar una vida sana y productiva, sufriendo así lo que llamamos inseguridad alimentaria que en ocasiones se debe a los ingresos monetarios que tienen, pues estos no le permiten acceder a alimentos de calidad que le permitan mantener un buena calidad de vida,

deben alimentarse de algunos productos para los que les alcanza el dinero o simplemente deben privarse de ingerir algún tipo de alimento. Por esta razón se dice que no todas las personas disfrutan de la seguridad alimentaria y que muchas de estas personas pueden llegar a morir por el hambre y la desnutrición en distintas zonas del país especialmente aquellas donde hay altos niveles de pobreza.

Por otro lado, la soberanía alimentaria es la capacidad que posee cada pueblo para establecer sus propias políticas agrarias y alimentarias, además teniendo en cuenta lo dicho en la revista semillas se entiende la soberanía alimentaria socava la capacidad de autogestión individual y colectiva, genera el éxodo y el desempleo y promueve cambios drásticos en los modelos de producción y hábitos de consumo, lesionando la soberanía alimentaria del país receptor, produciendo la destrucción de sus sistemas productivos y la creación de dependencia (Forero, 2009). Teniendo en cuenta lo siguiente:

"reclamar la soberanía alimentaria no es una cuestión exclusivamente campesina, sino también ciudadana; no sólo porque el modelo alimentario y sus consecuencias en la salud, en la economía, en el ambiente y en las relaciones sociales nos afectan a todos, sino también porque ejercer la soberanía alimentaria supone reconstruir las relaciones de intercambio en múltiples direcciones: campo - ciudad; campesinos - consumidores,"(Forero, 2009, pág. 29)

Se puede decir, que se debe apostar no solo por reclamar sino garantizar la soberanía alimentaria, teniendo en cuenta que actualmente el modelo alimentario está afectando el ambiente con la consolidación de grandes fábricas e industrias productoras de alimentos que se especializan principalmente en realizar bastantes daños a los territorios con el manejo de máquinas la contaminación del ambiente con el mal manejo que se hace de residuos y produciendo alimentos con altos contenidos de grasas, aditivos, conservantes y azúcares que al ser consumidos en exceso por la población pueden generar problemas en la salud. Adicionalmente las relaciones del Estado con otros países pueden suponer un riesgo para la apuesta por la soberanía alimentaria por lo siguiente:

"es necesario trabajar en movimientos y redes más amplias en contra de políticas neoliberales que actúan en detrimento de la soberanía alimentaria, como los TLC, la apropiación de los bienes naturales y colectivos, la producción de agrocombustibles, la introducción de organismos genéticamente modificados, entre otros, en una perspectiva de transformación social y política global." (Forero, 2009, pág. 28)

El apostar por la seguridad y soberanía alimentaria ayudaría a dejar de lado el depender de las grandes industrias, transnacionales y los TLC, debido a que se estaría apostando por productos locales producidos de manera amigable con el medio ambiente y de tal manera en que se fortalezcan las relaciones entre las personas, además de que el gremio campesino e indígena tendría una resignificación y mayor reconocimiento, puesto que ellos serían los encargados de dar a conocer el manejo que se debe hacer de la tierra y demás prácticas para cultivar estos productos. De este modo, se estaría potenciando el acceso que tienen las personas a los alimentos y ya la selección de estos no estaría dada por la imposición de lo que se debe comprar y consumir de acuerdo a lo que establece el Estado en los precios de los alimentos, además de que se tendrían alimentos “sanos” naturales que ayudan a mantener la calidad de vida y la salud de las personas.

Desde las escuelas se puede aportar a la seguridad y soberanía alimentaria desde las huertas escolares, ya que desde allí se puede dar una posible solución al problema de la falta de alimentos por parte de los (as) niños (as) que asisten a las escuelas rurales. Está no serán la solución al hambre del mundo, pero es una salida posible al problema de alimentación en las escuelas rurales. Adicionalmente, en estos espacios se puede integrar a los padres de familia y así hacer que esta apuesta contribuya a mejorar un poco los ingresos familiares al tener la posibilidad de vender sus productos en los mercados locales. Las huertas escolares también ayudan a que la enseñanza sea más integral puesto que no solo necesita conceptos de Biología, sino que en ella también se pueden abordar la Química, Física y Matemática, además de reforzar las relaciones existentes en la comunidad educativa. Tal como lo plantea el Instituto Colombiano de bienestar Familiar en compañía del Ministerio de Salud en los “Lineamiento Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional”:

"Las huertas escolares se constituyen en un recurso pedagógico de enseñanza - aprendizaje de manera transversal en las asignaturas curriculares-, es una estrategia metodológica de aprendizaje práctico que permite potenciar el desarrollo de competencias que apoyan los comportamientos más comprometidos con la alimentación saludable, la nutrición personal y familiar y el ambiente, y contribuye a tener alimentos frescos y nutritivos disponibles durante todo el año, a partir de esfuerzos propios." (ICBF & Ministerio Salud, 2017, pág. 42)

De esta manera, se puede ver como las huertas escolares se entienden como un recurso para la enseñanza y aprendizaje de asignaturas escolares, ya que desde ellas se potencia comportamientos comprometidos con la alimentación y la nutrición personal y familiar,

desde este tipo de actividades se pueden obtener una serie de alimentos frescos y nutritivos que se consiguen por medio de esfuerzos propios en colaboración con los miembros de las comunidades educativas como lo son directivos, profesores, estudiantes y padres de familia. Este tipo de ejercicios, estimulan y favorecen la seguridad alimentaria, además de que involucran no solo a las personas que están inmersas en una escuela, sino que integra a más personas de la comunidad, es por esto que se retoma lo enunciado por Cuevas (2010) quien en su trabajo de grado “Propuesta educativa en alimentación nutrición para los beneficiarios del programa de vidas móviles localidad de Ciudad Bolívar” habla de:

"contribuir a la seguridad alimentaria familiar, mediante procesos educativos participantes que faciliten la formación y adquisición de capacidades, conocimientos, actitudes, habilidades, hábitos y comportamientos para que culminen en la adecuada y racional utilización de los alimentos, manejo y control del estado nutricional" (pág. 11)

Los principios de la seguridad alimentaria se relacionan con la soberanía alimentaria en la medida de que garantiza que las personas puedan producir sus propios alimentos de una manera más sana, adicionalmente al poner en práctica la soberanía alimentaria se genera una forma de trabajo para la gente potenciando así que se fortalezca el trabajo en equipo y la empatía entre profesores, padres estudiantes y vecinos, ya que la seguridad y la soberanía alimentaria no solo son una cuestión de las poblaciones indígenas y campesinas, así como se expresa a continuación:

"La soberanía alimentaria garantiza alimentos socialmente sustentables, ecológicamente producidos, que proveen trabajo para la gente en todo lugar." (Giménez, 2013, pág. 29)

Desde lo anterior, se puede ver cómo se pueden obtener alimentos socialmente sustentables y que no generan daños a nivel del ambiente, ya que como se mencionó hace poco desde la seguridad y soberanía alimentaria se garantiza un conocimiento del ambiente, las relaciones entre personas y el manejo que se puede hacer de la tierra para garantizar los productos que se espera tener, adicionalmente, esto hace que la población tenga un mayor conocimiento y se planteen reflexiones en cuanto a que se cómo y la manera en que esto debe hacerse. Este tipo de apuestas desde la seguridad y soberanía alimentaria también contribuyen a mejorar los ingresos en la economía familiar al tener la oportunidad de vender sus productos en los mercados y plazas locales. Lo anterior se puede complementar con lo planteado por Delgado

(2016) quien relaciona la educación y la seguridad alimentaria en niños, jóvenes y adultos de la siguiente manera:

"la educación y la seguridad alimentaria van de la mano, y que, si se enseña y educa a las poblaciones en todos los ciclos de vida, habrá una garantía de nutrición saludable, es decir, si se garantiza una educación nutricional para niños, jóvenes y adultos, habrá una mayor concienciación en qué se come y como se debe hacer" (Delgado , 2016, pág. 25)

Desde la educación, la seguridad y soberanía alimentaria se tendrá una garantía de nutrición o alimentación saludable, puesto que las personas tendrán una mayor "concienciación" en los alimentos que como y la manera como deben hacerlo. Lo ideal para trabajar en esto sería hacerlo y garantizándolo en todos los ciclos vitales desde los niños y jóvenes hasta llegar a los adultos.

Capítulo III: Construyendo sujetos desde la alimentación

El presente capítulo realiza una aproximación a los modos de configuración de los sujetos desde la alimentación, teniendo como eje principal los roles que se cumplen en la sociedad y la influencia que este tiene en la constitución desde las mujeres, madres, los profesores y las relaciones que se tejen con los niños y los jóvenes en cuanto al cuidado, la imagen corporal, el administrar y disponer de los alimentos en un momento determinado. Adicionalmente, no se debe dejar de lado que es lo que se quiere de estos sujetos, puesto que la subjetivación tendrá que ver con los sujetos que se quieren formar a futuro principalmente en la salud, bienestar y el buen vivir.

Configuración de sujetos: La relación entre las mujeres y las prácticas alimenticias

Las mujeres y en especial las madres han tenido siempre un papel fundamental en la replicación de las costumbres, rituales y tradiciones propias de una cultura, pues la función de ellas siempre ha estado orientada al hogar y el cuidado de los hijos. Es por esto que en ellas recae la responsabilidad de cuidar a la familia, orientando la selección y preparación de los alimentos que se van a consumir.

Actualmente, la familia moderna no sigue las tradiciones culturales impuestas por la sociedad donde el hombre era el encargado de trabajar, y por ende, de llevar el sustento monetario a sus hogares para poder pagar un arriendo y tener el dinero para comprar los alimentos y la ropa de los miembros de la familia; mientras que, las mujeres tenían que quedarse en sus casa

preparando cada una de las comidas que se consumen en el día y adicionalmente son las principales encargadas de la crianza de los hijos, sino que también deben realizar el aseo de la vivienda. Para complementar esta idea de la familia moderna, hay que tener en cuenta lo planteado por Masdeu (sf) en la reseña escrita en el blog “Mi bebé y yo” donde se realiza una explicación de las características que tiene la familia hoy en día:

“familia moderna, que respeta las particularidades de cada uno de sus integrantes y no se ciñe a un esquema preestablecido de los roles tradicionales de mamá, papá, hijo o hija. En este tipo de familias, todos los miembros colaboran en las tareas de la casa, se ayudan entre ellos y, normalmente, todos sus miembros trabajan o estudian para hacerlo algún día.” (pág. 1)

A diferencia de la familia tradicional, se tiene que todos los miembros del hogar colaboran en las tareas de la casa, caso contrario a las familias tradicionales donde esto más que todo era una labor únicamente de la madre, adicionalmente antes la única persona que podía trabajar para llevar el sustento a los hogares eran los padres, mientras que la mujer se quedaba en casa preparando los alimentos y criando a sus hijos, desde la visión establecida por los siguientes autores se tiene que:

"La alimentación es uno de los pilares de la reproducción cotidiana de la especie humana, ya que los bebés son crías que dependen de los adultos para sobrevivir. Para asumir esta tarea, con fundamento en las bases biológicas de engendrar, parir y amamantar, se ha asignado a las mujeres el papel de construir al nuevo ser, es decir, de convertirlo en persona (Sánchez-Bringas 2003) mediante sus cuidados, atenciones y alimentación.(Arroyo & Beltrán, 2006, pág. 257)

De esta manera, la alimentación como eje fundamental de la reproducción cotidiana de la especie humana, teniendo presente que los bebés dependen de otro ser para poder sobrevivir en este caso de las mujeres a quienes se les asigna el papel de “construir” un nuevo sujeto cuidándolo, prestándole atención y sobre todo alimentándolo, es así como este nuevo sujeto se va a convertir en persona bajo los cuidados y las enseñanzas de la madre que en la sociedad se han establecido como las bases para configurar sujetos. Además, se tiene una visión desde la Biología, pero principalmente desde el acto de parir, engendrar y amamantar, puesto que desde estos fundamentos se establecen vínculos entre madre e hijo, debido a esto se hace una conexión entre los principios Biológicos con los fundamentos sociales en cuanto a la configuración de personas en este caso de los niños en la sociedad. Complementando tenemos lo dicho por Mosquera (1991) es su escrito llamado “La mujer en la formación de

la familia” hace énfasis en los principios de los que se valen las madres para educar a sus hijos:

“Con regaños y fuertes llamados de atención, ella primero moldea nuestro comportamiento, sin negar en ocasiones la oportunidad a la palmada que enseña que a los hermanos no hay que pegarles y a las plantas no maltratarlas. Pero cuando el niño va creciendo, la enseñanza de los principios morales ocupa ahora el lugar preferente y va sembrando la tradición de una familia. Es aquí cuando la mujer actual, a pesar de sus compromisos laborales, necesita distribuir sabiamente su tiempo para sus hijos que, aunque a veces es poco es valioso por la calidad de la entrega”. (Mosquera, 1991)

En contraposición con los principios o fundamentos biológicos para la configuración de personas, en esta última cita se puede identificar una concepción más arraigada al enfoque social en cuanto a los regaños y llamados de atención que realiza la madre con el fin de moldear, regular e incluso cohibir cierto tipo de comportamientos en sus hijos. Ya que como se puede ver este tipo de actos estimulan el reconocimiento y el respeto principalmente sobre los otros, en este caso de los hermanos y adicionalmente se menciona el respeto que se debe tener con las plantas. Dicho de otro modo, se puede ver como el rol de la mujer en la sociedad y especialmente en la familia se orienta a la manera en que cuida y enseña a los hijos, además de ser un punto de apoyo fundamental para los maridos.

De acuerdo con lo anterior, tenemos que se dice esto porque las mujeres son las principales encargadas de administrar la economía de la familia; en este caso la mujer puede ejercer una gran influencia en la correcta administración de la economía de la familia, y por medio de una racional organización y programación puede ayudar al hombre en el manejo de los gastos de la casa, y mediante esto, ser un adecuado ejemplo para sus hijos. Es por esto que la mujer no solo es un modelo que seguir para sus familias desde el punto de vista de la administración de bienes y la destinación de los recursos para la compra de alimentos y vestuario, sino que a su vez el ejemplo que dan las madres esta también dado en los principios éticos y morales que se inculcan a los hijos a lo largo de su etapa de crecimiento, donde el ideal que se promulga desde la sociedad es configurar sujetos que hagan bien a la comunidad en la cual viven.

Las mujeres han sido las principales encargadas de las acciones relacionadas con la orientación nutricional, el reparto de alimentos y el cuidado de los huertos u hortalizas. Es por esto que las mujeres son las responsables de la alimentación familiar, por lo tanto, son

las principales formadoras de los hábitos alimentarios y de las conductas alimentarias en sus hijos. Teniendo en cuenta lo anterior hay que tener presente lo dicho por Pedro Sánchez (2007) en el documento “Cuerpo, “clase” y alimentación: sancho panza y los españoles” donde se hace referencia a las porciones que ingieren tanto hombres como mujeres al momento de consumir los alimentos:

"Así nos habla de una forma masculina de comer (con todos los dientes y a grandes bocados), y una forma femenina de comer (con desgana y a trocitos). También los hombres comerán y beberán, más cantidad y de alimentos más fuertes:

...durante el aperitivo, a los hombres se les servirán dos veces (y más si es fiesta) y colmando los vasos, que serán grandes (...) y dejarán las cositas de picar (galletitas saladas, cacahuètes, etc.) para los niños y las mujeres que beben solo un vaso pequeño (“es preciso no perder la cabeza”) (...De igual modo, entre las entradas, la chacinería es más bien para los hombres como luego el queso y éste tanto más, cuanto más fuerte es, mientras que las frutas y las verduras crudas son más bien para las mujeres (...). La carne, alimento nutritivo por excelencia, fuerte y que da fuerza, vigor, sangre y salud, es el plato de los hombres, del que repiten, mientras que las mujeres se sirven un trozo pequeño”. (Sánchez, 2007, pág. 4)

Aquí se puede evidenciar las configuraciones que se realizando en cuánto al qué comer y en qué cantidad, debido a que se establece que los hombres tienen y deben comer mayores cantidades que las mujeres, esto se puede corroborar en cada hogar, donde es común ver que el abuelo, el papá y el tío tienen un plato más lleno y abundante de alimentos al desayuno almuerzo o a la cena, además de que también se hace referencia a unas formas particulares para comer, los hombres lo hacen con grandes bocados y con todos los dientes; mientras que las mujeres con desgana y a trocitos. Este tipo de educación ha sido transmitida por muchos años en las distintas sociedades y comunidades, donde desde muy pequeños se les enseña a los niños a comer más que las niñas, además de que quienes tienen el “privilegio” de repetir algún alimento son los hombres, no es común ver a una mujer que repita luego de almorzar esto es más normal viniendo de los hombres.

De esta manera, las porciones de determinado alimento están relacionadas con la función y el trabajo que realizan tanto hombres como mujeres, ya que como lo vemos en la anterior cita, la carne es vista como un alimento nutritivo y que aportar fuerza, vigor y salud, en esta medida es donde se establece que al hombre le toque una mayor porción de este alimento, debido a que los hombres necesitan los aportes energéticos y nutricionales que le brinda la carne para poder tener energía en el momento de trabajar, es aquí cuando se deja de lado la

función que desempeña la mujer en el hogar, puesto que se dice que ella solo debe consumir pequeños trozos de carne, pero deben ingerir una mayor cantidad de frutas y verduras incluso más que los hombres, considerando así estas como los alimentos principales de las mujeres.

Adicionalmente, se han tocado dos puntos importantes en cuanto a la forma en que comen tanto hombres como mujeres, los primeros lo hacen de una forma fuerte y con grandes bocados, mientras que las mujeres lo realizan de una manera más delicada y con pequeños trozos incluso se refiere el autor a que las mujeres comen de forma desganada al decir que ellas lo hacen una manera más delicada que los hombres, considero que para el autor mencionado anteriormente, la finalidad de comer debe ser acabar con todos los alimentos de manera rápida y a grandes bocados, puesto que si esto se hace de forma pausada y consumiendo pequeños trozos se considera como si no hay ganas de comer. Desde estos actos, se constituyen las personalidades de los hombres y las mujeres con relación al comer, pues la transmisión de estas tradiciones se hace desde que son muy pequeños y perdura a lo largo de su ciclo vital, promoviendo particularidades propias de cada género en la forma como ingieren los alimentos.

Esto tiene que ver con la configuración de los sujetos en cuanto a que, desde aquí se hace referencia a una mujer delicada en cuanto a su manera de comer y las porciones establecidas que cada persona debe comer en determinado hogar convirtiendo esto en una serie de tradiciones que se van transmitiendo de generación en generación, aunque bueno pasa es de mujer a mujer ya que como se ha mencionado anteriormente ellas son las responsables de la alimentación familiar y la distribución del alimento en los platos al momento de servir el desayuno, almuerzo y cena.

A partir de las concepciones establecidas con antelación, se puede identificar que se empieza a hacer énfasis en la imagen corporal por parte de las mujeres y esta influencia comienza a ser un eje principal en la educación que las madres brindan a sus hijos al tener en cuenta los fundamentos de la salud en la alimentación que se brinda en los hogares.

"la cantidad, la abundancia está indisolublemente ligada a la masculinidad (especialmente identitaria en las clases populares) y a la restricción en las mujeres. A los hombres el plato y el vaso se les llena dos veces y hasta arriba -privilegio que como señala Bourdieu (1991: 193), es un privilegio que marca el paso a la adultez-. Este hecho condiciona el aspecto físico,

pues además va ligado a la ingesta de determinado tipo de alimentos especialmente nutritivos y ricos en grasas." (Sánchez, 2007, pág. 4)

De acuerdo con lo anterior, se puede ver que la cantidad o abundancia de alimentos está relacionada con la masculinidad y no solo con esto, sino que también se dice es un símbolo de identidad en las clases sociales populares, en este caso vale la preguntarse si los niveles socioeconómicos también influyen en las porciones que consumen las mujeres en las clases alta es igual a las mujeres de clases bajas o si por el contrario las mujeres de niveles socioeconómicos bajos tienden a consumir porciones grandes como los hombres. De esta cita un aspecto fundamental es lo que se dice al final en cuanto al aspecto físico puesto que se asocia a la ingesta de determinados alimentos especialmente los que son ricos en grasas. Adicionalmente y complementando un poco el tema de la imagen corporal se tiene que Arroyo y Beltrán en su documento "Antropología y nutrición" asocian la obesidad con la imagen corporal de la siguiente manera:

"la presión de la imagen corporal sobre las mujeres empieza desde edades tempranas y el miedo a la obesidad más que un problema de salud se expresa como una cuestión de imagen, como un valor que debe aprenderse desde la infancia."(Arroyo & Beltrán, 2006, pág. 229)

Donde se tiene que principalmente las mujeres están preocupadas por su salud y sobre todo con la imagen corporal generando cierto miedo a padecer obesidad, entendiendo que este valor del cuidado por la imagen corporal debe aprenderse desde la infancia y quién debe orientar esto serían las madres quienes desde la alimentación familiar consolidan este tipo de prácticas en sus hijos como lo podemos ver en el siguiente fragmento.

"El cuidado de la imagen corporal de las mujeres aparece exacerbado en el caso de una de las entrevistadas, con dos hijos, de tres y cinco años, un niño y una niña. La mujer expresó que ponía especial cuidado en la alimentación de la niña para evitar que estuviera obesa, mientras que esto no era algo que le preocupara para el niño."(Arroyo & Beltrán, 2006, pág. 229)

En contraposición a al anterior fragmento que hablaba de la obesidad como un problema de salud que a su vez tiene una fuerte presión en la imagen corporal especialmente por parte de las mujeres quienes son las más afectadas por esta situación, en ese caso se habla de que prevenir esta situación debe abordarse desde la infancia. Complementando con lo anterior, se reafirma que se tiene un mayor cuidado en cuanto a la alimentación de las niñas con el fin de evitar puedan estar obesas situación contraria con los niños en quienes parece que los problemas de obesidad no tienen mayor relevancia para las madres, pero aquí sería

importante preguntarse si los problemas de obesidad y con la imagen corporal solo afectan a las niñas y no a los niños, puesto que con el avance del presente escrito se ha establecido que es una situación compleja que afecta emocionalmente a ambos géneros tanto al femenino como el masculino, si bien es cierto la mayoría de problemas en cuanto a las conductas alimentarias se asocia con problemas o ideaciones suicidas son principalmente comunes en mujeres con trastornos alimentarios y con depresión, tal y como se ha visto en capítulos anteriores estos pueden generar prácticas como la anorexia y la bulimia.

Como se pudo ver las mujeres cumplen un papel fundamental en la construcción de sujetos, ya que están preocupadas por la salud principalmente de sus familias y es por esto que al ser consideradas las responsables de la alimentación en cada uno de sus hogares intentan enseñar, reproducir e implementar con sus esposos e hijos una serie de prácticas que ayuden a configurar acciones que promuevan el bienestar físico y emocional. Adicionalmente, de que son las encargadas de construir nuevos seres con valores éticos y morales consolidados en casa con el fin de que hagan el bien en la sociedad. Todo esto es posible en familias tradicionales donde conviven ambos padres con sus hijos, puesto que si se tienen otras conformaciones familiares la situación sería diferente y el rol de quienes constituyen los nuevos sujetos sería asumido por otra persona, en este caso se habló de las familias tradicionales porque sigue siendo lo más común hoy en día, pero quien sabe si a futuro esto pueda llegar a cambiar.

Constituyendo niños y jóvenes saludables

Como se pudo constatar anteriormente la configuración de los niños y jóvenes depende directamente de la influencia de la familia, la escuela y los medios de comunicación, pues todos estos generan una serie de hábitos dados más desde la repetición o la imitación que por una elección propia de lo que se quiere comer. Por lo tanto, es llamativo plantearse ¿Qué sucedería en la población infantil si tuvieran la posibilidad de tener una elección propia de alimentos? ¿Qué sucesos desencadenaría en la sociedad? ¿Cuáles serían las implicaciones de esto? Lo primero que uno pensaría es que los niños van a preferir elegir alimentos que les llamen la atención como es el caso de paquetes, dulces, bebidas gaseosas o postres; pero quizás haya niños que prefieran escoger algunas frutas. El mayor miedo de los adultos es que los niños o jóvenes lleven una dieta considerada como inadecuada y que a futuro le pueda

generar problemas y afectaciones en su salud. El problema es que los niños no van a tener la capacidad propia de elegir que quieren comer, pues su comportamiento siempre estará orientado en función de lo que escogen sus padres, hermanos mayores, la escuela y los medios de comunicación, así, su forma de comer estará influida por la repetición e imitación.

Adicionalmente, estos patrones de imitación se ven más desde los medios de comunicación, ya que se hace una publicidad excesiva de determinados productos alimenticios que en ocasiones puede llegar a generar en los niños y jóvenes situaciones de obesidad o sobrepeso, otra cara de la situación la viven aquellos menores que en sus hogares no tienen como acceder a los alimentos y presentan así problemas de hambre y desnutrición. La configuración de esta población de niños y jóvenes está orientada a prevenir estas problemáticas que afectan la salud y por esto se busca promover acciones que garanticen el bienestar físico y emocional, debido a que se considera que quienes se encuentran en buenas condiciones físicas y emocionales tienen un mayor desempeño escolar. Para complementar lo anterior se hace referencia de lo establecido por el Ministerio de Educación Distrital en la Cartilla de salud al Colegio, donde se establece lo siguiente:

"Cuando se aborda el tema del desarrollo físico, mental, y social de niños, niñas y adolescentes no se puede dejar de lado la práctica habitual de actividad física y los hábitos de alimentación saludable: éstos contribuyen, sin duda, al mejoramiento de la calidad de vida, la memoria y la autoestima." (Secretaría de Educación Distrital, 2008, pág. 29)

A partir de esto, se puede ver que un elemento fundamental para los niños y adolescentes debe ser promover acciones que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida que en este caso se logra practicando habitualmente actividad física y teniendo unos buenos hábitos de alimentación que se consideren saludables, estas acciones en conjunto van a permitir tener un óptimo desarrollo físico, mental y social, además de ser esenciales para mejorar tanto la memoria como la autoestima. Ahora bien, desde la escuela y guardando relación con lo mencionado antes por la Cartilla de Salud al colegio se dan una serie de recomendaciones para tener una población escolar más saludable con el fin de:

"Promoviendo las recomendaciones de alimentación y ejercicio físico para los niños, niñas y adolescentes se conduce a tener escolares más saludables y se reduce la posibilidad de ser víctima de la obesidad y el sobrepeso e incluso enfermedades, en la edad adulta; se previenen además enfermedades como la hipertensión, la diabetes y los problemas asociados al colesterol." (Secretaría de Educación Distrital, 2008, pág. 32)

Teniendo como fundamento lo dicho por la Secretaria de Educación Distrital desde sus cartillas de Salud al Colegio se pueden inferir varias palabras clave para ver cómo se trata de configurar la subjetividad de niños y adolescentes, en un primer momento es importante tener en cuenta cuando se habla de promover, conducir y prevenir, debido a que esto nos permite entender cómo se está orientando la forma de actuar de los niños y adolescentes con el fin de recomendarles mantener una alimentación balanceada y realizar ejercicio físico para así tener lo que se denomina escolares saludables practicando una serie de hábitos los cuales garantizan que no se presenten problemas de obesidad, sobrepeso e incluso que se reduzca el riesgo de padecer enfermedades en la vida adulta; esto se puede complementar con otra palabra fundamental para hablar del tema y esta sería la “autoestima” pero ¿por qué se habla de ella?.

Se hace referencia a la autoestima por la posibilidad que tienen los niños y adolescentes de padecer algún tipo de obesidad y sobrepeso, pues estas problemáticas afectan a la población infantil ya que se empieza a generar una pobre imagen de sí mismos y expresan sensaciones de inferioridad y rechazo, viéndose discriminados por parte de los adultos o de los compañeros de clase, actitudes que desencadenan comportamientos antisociales que conducen directamente al aislamiento, depresión e inactividad, situaciones que favorecen una mayor ingesta de alimentos, lo que termina agravando o perpetuando el cuadro de obesidad (Reca & Echeverría, 1998).

Pero habría que preguntar ¿Cuáles son los fundamentos por los cuales cada niño escoge los alimentos que va a consumir? Y ¿Por qué se promueve la actividad física en los niños y adolescentes? La primera opción que se viene a la cabeza para responder a la primera pregunta sería la familia, pero tal y como se ha mencionado en el presente y en los anteriores capítulos estos fundamentos no solo dependen del círculo familiar y especialmente de lo establecido por las madres, sino que los medios de comunicación en este caso la televisión y las redes sociales son quienes tienen una mayor influencia en la escogencia que hacen los menores de los alimentos que van a consumir en los descansos de la escuela.

Al analizar los hábitos alimentarios de los estudiantes en las instituciones educativas debido a que con el paso del tiempo tenemos una población con condiciones de vida que varían a cada nada, la necesidad de aportar económicamente en los hogares genera que ambos padres

tengan que salir a trabajar y que el tiempo dedicado a compartir con sus hijos sea escaso, esto supone otro problema y se estaría yendo en contra del argumento planteado por los autores mencionados anteriormente, debido a que ya no se tendría entonces ese tiempo para compartir en familia para compartir los alimentos y discutir cómo ha ido el día de cada uno. Por el contrario, se tienen horarios diferentes, mientras los niños duermen para salir al colegio al otro día, los padres llegan y salen sin si quiera poder compartir algo con ellos. Aquí se empiezan a alterar los patrones de alimentación de los estudiantes, teniendo como factor fundamental el tiempo, no hay momento para preparar los alimentos en casa, sino que se deja un dinero denominado según la sociedad como mesada o el domingo, para que los menores compren su alimentación en el colegio.

"Los hábitos de alimentación y nutrición de los niños se ven afectados por las botanas o las comidas gratuitas que reciben en la escuela, ya que pueden llegar a preferirlas frente a los alimentos tradicionales preparados en casa, que tienden a ser más insípidos, menos dulces y grasosos." (Arroyo & Beltrán, 2006, pág. 40)

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, tenemos una población infantil que consume elevados contenidos de azúcar en los alimentos que suelen ingerir, sumando a esto los estilos o ritmos de vida que llevan los cuales son casa colegio y colegio casa, donde los ratos libres se están limitando en este tiempo al celular y cualquier otro aparato tecnológico que suple las relaciones interpersonales con otros compañeros y esto se ve aún más enmarcado en los hogares , debido a que la mayoría de los niños suele tener un computador o consolas de video con las que suele jugar todo el día, puesto que al estar tanto tiempo solos en casa su único medio para pasar la tarde o la mañana es sumergirse en el mundo del juego desencadenando así una vida sedentaria que a posteriori hará surgir problemas de obesidad y sobrepeso.

Por esta razón también se habla de que se deben incrementar los conocimientos y la concienciación acerca de la influencia de la dieta y la actividad física en la salud en el caso de los niños y las niñas, especialmente a que tal como se mostró antes esta población actualmente tiende a ser sedentaria, además de seguir hábitos de alimentación desordenados, los cuales al relacionarse generan una serie de problemáticas orientadas al cuerpo y principalmente a la obesidad y sobrepeso.

No obstante, se debe tener en cuenta la situación que viven aquellas personas que padecen hambre y por ende algún tipo de desnutrición al no poder acceder a alimentos que cumplan los estándares de calidad y que puedan llegar a ser suministrados en las cantidades establecidas para lograr tener un buen desarrollo por parte de los niños y los jóvenes, pero en este caso muchas situaciones de vulnerabilidad o pobreza impiden que se garantice el acceso de todas las personas a los alimentos en todo momento. De esta manera, se tiene en cuenta las consecuencias que puede llegar a tener la desnutrición aguda en los niños, para ello se hace referencia a lo establecido por Lina Forero en la revista semillas:

"Desnutrición aguda severa, genera en los niños retrasos severos en su crecimiento, bajo rendimiento escolar, mínima resistencia a las enfermedades infecciosas, mortalidad materna y perinatal en las gestantes y muy baja eficiencia laboral, pues las personas no pueden responder adecuadamente a sus demandas de actividad cotidiana."(Forero, 2009, pág. 44)

En este sentido, se relaciona la desnutrición con problemas en el desarrollo de los niños en este caso su crecimiento, un bajo rendimiento escolar, además de que se hacen propensos y vulnerables a enfermedades infecciosas adicionalmente los niños y jóvenes que padecen desnutrición no tienen la capacidad de responder adecuadamente a las demandas y exigencias de la vida cotidiana, asumiendo nuevamente una visión mecánica del cuerpo entendiendo el alimento como aquel mecanismo que permite desarrollar algún tipo de trabajo, en pocas palabras creyendo que si no se consume un alimento no se va a poder destinar energía para trabajar ni mucho menos estudiar.

"Los niños que presentan deficiencias nutricionales en su dieta o desnutrición proteico-energética no tienen la misma capacidad de aprendizaje que los niños sanos y bien alimentados." (FAO, 2010, pág. 154)

Para el caso de los niños que presentan deficiencias nutricionales en las dietas y por tal razón tienen problemas de desnutrición, no es recomendable realizar algún tipo de actividad física, puesto que al no ingerir alimentos que le provean proteínas no tendrán la capacidad para que su cuerpo rinda al hacer ejercicio, ni mucho menos tienen la misma capacidad de aprendizaje de aquellos niños que se consideran sanos y están bien alimentados. En definitiva, se puede ver que la configuración de los niños y adolescentes se busca que estos sean formados para garantizar su salud y bienestar en todo momento, siendo libres de padecer algún tipo de enfermedad que pueda estar relacionada con la alimentación, así mismo, se puede ver que también juega un papel importante los estilos de vida y especialmente los saludables

propiciando no solo una alimentación óptima, sino que también se inculque la práctica de actividad física que a su vez contribuya a mantener el bienestar de esta población.

De esta manera, con la promoción de estilos de vida saludables se ve el contraste de quienes tienen acceso a alimentos y aquellos niños que no pueden consumir algún tipo de comida, esta diferenciación se establece no solo de forma física sino también intelectual, ya que se relaciona con la capacidad de aprendizaje, la concentración, el rendimiento escolar, el crecimiento y responder a un esfuerzo físico. Configurar niños y jóvenes sanos se enfoca principalmente en el buen comer y buen vivir visto como la capacidad que se tiene para mantener la salud y cumplir en cada una de sus obligaciones académicas y a futuro a nivel laboral.

El rol de docentes y educadores en la subjetivación

Si se evalúa la figura de los docentes y educadores en el marco de la configuración de la subjetivación de sus estudiantes, se tiene que cumplen un rol fundamental e incluso más importante que la misma familia o los padres, esto debido a que en la mayoría de los hogares los niños tienden a compartir poco tiempo de calidad con sus padres por las largas jornadas laborales las cuales se cruzan con su jornada escolar. Es por esta razón que tanto educadores como docentes, se convierten en las principales personas con las que los niños comparten más tiempo y en su debido momento con quienes pueden llegar a compartir una conversación de los problemas que tienen y las dificultades que se les presentan en alguna situación. Por tal motivo, los educadores y profesores tienen una posición privilegiada en cuanto al respeto y la posición que tienen estos para los niños y sus estudiantes, ya que en determinadas edades estos pueden ser flexibles poniendo en práctica aquellas enseñanzas que les imparten sus educadores.

"Es importante considerar que los hábitos alimentarios, de higiene y estilos de vida saludables se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta; de ahí la importancia de brindar una orientación adecuada y oportuna a los docentes, la familia y otros adultos significativos responsables de la atención y cuidado de los niños y las niñas, en cuanto a qué y cómo hacer para promover la enseñanza aprendizaje de hábitos saludables y valorarlos como herramientas que ayudan a proteger y cuidar la salud." (Páez, 2013, pág. 12)

En tal sentido, la función del docente está dada en promover una enseñanza y aprendizaje hábitos de vida saludables, utilizando estos como herramientas que permitan proteger y cuidar la salud, pues esta es la medida que establece el Estado desde la enseñanza en las escuelas, está siempre debe ir orientada en garantizar el bienestar de la comunidad educativa desde el ejercicio, el descanso y una buena alimentación.

El panorama en cuanto a la alimentación y el ejercicio de poder en la configuración de cuerpo es un tema delicada para cualquier maestro, puesto que no solamente la escuela necesita Licenciados de determinada área del conocimiento ya sea Biología , Matemáticas , Sociales, Física, Química o Filosofía, sino que por el contrario por el contrario se debe trabajar y fortalecer la forma en que se habla con las personas y más en esta sociedad en la que nos encontramos, ya que se tienen personas bastantes sensibles y vulnerables debido a las condiciones en las que viven o muchas veces influidas por el rechazo, discriminación y el bullying generado por ser obesas o tener sobrepeso, cuestiones que afectan la parte emocional en los niños especialmente y que pueden llegar a repercutir en problemas de autocastigo o en el peor de los casos el suicidio.

Desde la casa y reforzado con lo promulgado por los medios de comunicación se tienen que se promueve un ideal de cuerpo, bello estético e ideal; afectando así la aceptación de cada persona con su cuerpo. Toda esta cuestión de la no aceptación del cuerpo puede desencadenar otros problemas relacionados con la alimentación y más específicamente con la conducta alimentaria, generando también la llamada anorexia, todos estos “males” son vivenciados día a día en las escuelas de cada ciudad, cada país y en todo el mundo. En este punto, hay que ver ¿Cuál es la manera más adecuada para que actúe el docente? ¿De qué manera reaccionará la persona afectada? ¿Cómo trabajar esto en las clases? Son situaciones las cuales ponen a prueba la forma de pensar y actuar de los educadores, ya que es algo que se debe tratar con respeto y la mayor serenidad posible, debido a que en edades tan pequeñas los estudiantes son muy susceptibles de lo que se les pueda decir, además también entra a jugar el contexto escolar en el cual los niños no miden bien las consecuencias de sus actos o las palabras que dirigen hacia sus compañeros y molestar o jugar se puede generar problemas de acoso escolar o matoneo afectando emocionalmente a sus compañeros generando así una serie de complejos que suelen estar orientados a la imagen corporal.

Del mismo modo, se debe tener en cuenta que muchas veces los estudiantes encuentran en sus docentes y educadores las personas indicadas para contarles los problemas personales que tienen, esto suele deberse a que en casa pasan la mayoría del tiempo solos y no tienen el tiempo idóneo para poder conversar de esto con sus padres, encontrando así en sus docentes una figura idónea casi similar a la de sus padres y que pueden aconsejarles que hacer o cómo actuar, la mayoría de estos problemas en las escuelas, tiene que ver con la imagen corporal y en este caso con la obesidad y el sobrepeso, pero más exactamente con aquellas prácticas que para ellos pueden llegar a eliminar estos problemas como lo son la anorexia y la bulimia. De todo esto, surge la idea de trabajar desde los hábitos alimentarios y en conjunto con los padres y directivos de las instituciones educativas como se ve a continuación:

"En la adquisición de hábitos alimentarios saludables la acción coordinada entre padres, directivos y docentes del centro escolar conjuntamente con el restaurante y la tienda escolares fundamental. Los mensajes positivos que se reciben en casa deben ser reforzados en el colegio y el comedor, y a la inversa." (Secretaría Salud Pública, 2009, pág. 40)

Un elemento importante de esto, es que a los docentes y educadores se les encarga la tarea de realizar actividades pedagógicas con el fin de informar a los estudiantes sobre las propiedades de los alimentos para que estos puedan tomar conciencia de tal forma que realicen las respectivas reflexiones sobre los hábitos alimenticios que tienen y la implicación que pueden tener en su cuerpo ingerir determinados productos, pero no solo se puede reflexionar desde la biología en lo que sucede internamente en el cuerpo de los niños y adolescentes, sino que también los alimentos pueden llegar a tener una connotación cultural y social en cuanto al manejo que se hace de los alimentos e incluso con las posibles afectaciones que estos pueden tener en los estudiantes y que desencadenan una serie de problemáticas si se va en pro de garantizar el cuidado de la salud llegando así a privar al individuo de comer un alimento que esta satanizado.

Desde estos alimentos, los cuales han sido estigmatizados y rechazados se pueden configurar una serie de proyectos alimentarios y saludables, en función de rastrear cuales fueron las condiciones que posibilitaron se considerará que estos eran nocivos para la salud de quienes los consumían, a su vez, este tipo de ejercicios permitiría que los estudiantes busquen la información y puedan construir críticas a aquellos que encuentren en las fuentes consultadas.

¿Cómo se puede revertir la situación, sabiendo que se tiene en contra a los medios de comunicación? La estigmatización y la satanización de los alimentos está influido por la información que promueven los medios de comunicación con sus campañas publicitarias y que son tan accesibles hoy en día para todo el mundo. Primeramente, habría que cambiar el menú de las escuelas, mirar cuales son los alimentos que se están ofreciendo en especial a los niños y qué consecuencias van a tener en ellos durante la jornada académica, adicionalmente habría que evaluar si se tienen máquinas de dispensación de alimentos, pues estas tienden a estar llenas de golosinas y paquetes que tienen un alto contenido de azúcar y otras sustancias nocivas para el organismo.

Se debe agregar que cada profesor en especial los de Biología, por sus conocimientos en las propiedades y funciones de los alimentos, están en la capacidad de establecer relaciones, además de crear espacios donde se muestre a los estudiantes las ventajas y desventajas que tiene el consumir determinado tipo de alimento, mostrando las consecuencias de comer en exceso, debido a que en muchas ocasiones lo que resulta nocivo son los excesos o las carencias de algún alimento; el mostrar estas consecuencias debe hacerse sin llegar al punto de infundir miedo o terror en los niños, debe hacerse de una manera en la que ellos sean conscientes y puedan mejorar la elección que se hace de los alimentos que van a consumir, asimismo, habría que estimular la actividad física o recreativa en las instituciones educativas para combatir el sedentarismo de los estudiantes fomentando la danza, los deportes relacionando estos temas con la alimentación haciendo ver qué es lo que sucede en el organismo cuando se ingieren determinados alimentos, además, de mostrar el mundo que se considera invisible y se activa en el interior de nuestro cuerpo estimulando las células, la actividad metabólica con procesos como la respiración y el movimiento.

Adicionalmente, desde campos emergentes como la biología molecular los cuales cada día cobran más fuerza, se puede fortalecer la enseñanza en cuanto a las propiedades que poseen los alimentos genéticamente modificados y así como se dijo anteriormente la manera en la que los estudiantes van a estar orientada por mayores conocimientos, puesto que desde la biología molecular se puede hablar de las modificaciones específicamente del ADN en algunos alimentos y las repercusiones que esto puede generar en el cuerpo, además de esto, se pueden abordar las técnicas mediante las cuales se producen estos alimentos, también

desde este campo de la biología se pueden hacer laboratorios en los que la finalidad sea encontrar una proteína o enzima propia de cada alimento, para que los estudiantes puedan conocer que este tipo de técnicas moleculares no son solo utilizadas con los alimentos sino que también sirven para identificar personas al analizar su ADN, se utiliza también en la industria médica y farmacéutica. Como se puede complementar en el siguiente fragmento:

"En esta nueva tendencia, la nutrición molecular (interacción genes – nutrientes) puede crecer en distintas direcciones, aunque hay dos esenciales. Por un lado, está el estudio de la influencia de los nutrientes en la expresión de los genes que es la denominada Nutrigenómica y por otro lado, el conocimiento de la influencia de las variaciones genéticas en la respuesta del organismo a los nutrientes, que es la Nutrigenética." (Benitez, y otros, 2014, pág. 27)

Otro factor a favor que tienen los profesores de biología es que pueden hablar de las modificaciones genéticas que se hacen en las semillas y las consecuencias que puede esto llegar a tener en la diversidad de especies nativas del país. Por lo que los estudiantes tendrán una visión más crítica acerca de las discusiones que se llevan a cabo con relación a las semillas y alimentos transgénicos como lo vemos en el siguiente apartado:

"que permitan evaluar plenamente los riesgos e impactos generados por la liberación de semillas y alimentos transgénicos sobre el ambiente, la biodiversidad, los sistemas productivos tradicionales y la soberanía alimentaria de todos los colombianos, especialmente, de los pueblos indígenas y afrocolombianos." (Semillas, 2018, pág. 15)

Del mismo modo, los profesores de biología también tienen la huerta escolar para conocer cómo se producen los alimentos de una forma natural y algo más tradicional, ya que desde este tipo de actividades se fomenta el reconocimiento del ambiente, las interacciones que allí se generan con otros organismos vivos, el suelo, las propiedades del mismo, su capacidad de fertilidad para permitir el desarrollo de las plantas y adicionalmente la influencia factores físicos y químicos los cuales van a permitir se desarrollen las semillas bajo unos cuidados específicas. De esta manera, el profesor de Biología tiene la capacidad de mostrar a sus estudiantes que la vida es una constante red de relaciones y que por medio de un tema específico como lo es la alimentación se pueden enseñar una serie de conceptos propios y específicos de la biología que en muchas ocasiones va de la mano con temas químicos y físicos, esto es favorecido desde la alimentación debido a que es un acto que se realiza cotidianamente siendo esto algo universal el planeta tierra.

"Los directivos docentes y los docentes del Colegio Ciudad de Montreal de la localidad de Ciudad Bolívar preocupados por el bienestar de los estudiantes, que con frecuencia dan muestras de una mala alimentación por falta de recursos y sobre todo por falta de conocimiento, nos vimos en la necesidad de fomentar en nuestros estudiantes hábitos y conocimientos del buen comer y la correcta higiene en la manipulación de alimentos." (Secretaría de Educación Distrital , 2008, pág. 36)

Con respecto al anterior apartado, podemos inferir que los docentes siempre van a estar preocupados por la salud de sus estudiantes, ya que como lo vemos la incidencia de la falta de recursos en una mala alimentación suele ser un aspecto recurrente en las escuelas del país, además de que las personas y en este caso los padres no tienen un amplio conocimiento de los males o beneficios que pueden llegar a tener los alimentos desde la manipulación higiénica que se hace de estos. Por lo tanto, muchos docentes y educadores se ven en la necesidad de fomentar en sus estudiantes una serie de hábitos partiendo de los conocimientos de lo que significa el buen comer, entendiendo que comer bien no está relacionado con la cantidad sino con la calidad de los alimentos que se consumen, la higiene que se tenga de los mismos y los lugares donde los ubicamos también van a tener una influencia en el bien o el mal que puedan llegar a causar al consumirlos.

Los conocimientos con relación al buen comer tienen que ir orientados en función de las características y nutrientes que posee cada alimento, teniendo presente los nutrientes y como estos van a desencadenar una serie de sucesos en el organismo posibilitando el crecimiento, desarrollo y óptimo funcionamiento de cada uno de los órganos internos, además como se ha mencionado en apartados anteriores, se relaciona el buen comer o estar nutrido con el rendimiento escolar y la capacidad para aprender que tengan las personas.

Por otra parte, la preocupación de los docentes y educadores no solo está dada solo en función de la mala alimentación sino en la capacidad que tienen las familias de poder abastecerse de alimentos en cantidad y calidad suficiente para no padecer males como el hambre y la desnutrición es por esto por lo que tal y como lo dice la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, en su Proyecto de educación alimentaria y nutricional en escuelas de educación básica, en donde los huertos escolares pueden considerarse una apuesta educativa importante para reforzar los conocimientos que se puedan tener de los alimentos tal y como lo vemos:

" La incorporación de huertos en la escuela constituye una herramienta para incentivar a los estudiantes, docentes, padres de familia y comunidad educativa a replicar el huerto en la comunidad como forma de obtener alimentos frescos, saludables y sobre todo para apoyar la economía del hogar, contribuyendo de esta manera a mejorar la seguridad alimentaria." (FAO, 2009, pág. 44)

Puesto que para se trabaja no solo con los estudiantes sino también con los padres de familia con el fin de poder orientar hacia donde deben enfocarse las acciones en pro de garantizar la seguridad alimentaria, es decir el acceso en todo momento por parte de los estudiantes a alimentos en calidad y cantidad suficiente. Dado que si se cuenta con el espacio suficiente se puede ayudar a las familias creando un espacio alrededor de la huerta escolar donde se compartan saberes con toda la comunidad educativa, generando así alimentos frescos, saludables y que en cierta medida ayuden a mejorar la economía familiar al ofrecer los productos en la feria escolar o en los mercados aledaños a la escuela.

Esto no solo supondría una oportunidad económicas sino que también aportaría en la forma en que se comparte en comunidad, adicionalmente sería un espacio en el cual no solo se pueden tratar temas relacionados con la función y propiedades de las semillas y alimentos allí cultivados, ya que también se pueden potenciar un conocimiento más integral que tenga en cuenta el ambiente y las relaciones que con este se pueden tejer para poder obtener las respectivas cosechas, además de configurar una serie de prácticas que vayan de la mano y no supongan acciones negativas ni de destrucción ambiental, se podrían tener también conocimientos de las matemáticas con relación al producido de las ventas de los productos obtenidos y conocimientos tanto físico como químicos para que se logren obtener los productos cosechados.

A los docentes y educadores se les ha delegado la función de elaborar y aplicar proyectos “saludables” en las escuelas, condicionando su quehacer en el aula al darles un programa el cual debe seguirse al pie de la letra, casi como si la educación fuera una receta y se vaya construyendo paso a paso como algo ya establecido y que funciona igual en todos los conceptos. Partiendo de esta idea, se tiene que el papel de la enseñanza es muy limitado y se reduce a repetir y repetir, no hay lugar para crear escenarios diferentes que se salgan de lo tradicional y permitan construir debates donde haya un intercambio de saberes, desde los

conocimientos que tienen los profesores y los estudiantes por la experiencia que poseen con relación a los temas abordados.

Es por esto que, el lugar de la enseñanza no debe limitarse a trabajar cartillas o establecer proyectos que son aceptados como la solución a las problemáticas que se viven en las escuelas con relación a la alimentación, estos temas deben ser el inicio de una búsqueda que permita ver el surgimiento de estos ¿por qué se crearon? Mostrando las posibilidades que permitieron emergieran los discursos de esto y cuándo se empieza a hablar de esto como problemas de salud pública. Esto permitiría que se crearan espacios con el fin de repensar y reflexionar la manera como se está enseñando en las escuelas ¿Cómo cuestionar el lugar del pasivo de esta en la aceptación de proyectos a implementar? No hay espacio para la crítica de lo que realmente significan estos proyectos y si realmente son viables o la solución a los problemas que se tienen en el entorno escolar, lo único que se logra con la aceptación y el establecimiento de estos proyectos denominados saludables es que se generen una serie de hábitos y comportamientos desde la repetición hacer aquello para garantizar el bienestar de las personas, pero hay que ir más allá la vida no es un paso a paso, no es la búsqueda de un tesoro, por el contrario es vivir y basados en la experiencias ir configurando y tejiendo redes de relaciones.

Por último, tanto educadores como docentes tienen un rol importante en la sociedad en cuanto a la configuración de sujetos, una subjetivación que no solo se enfoca en la población infantil y escolar, sino que puede trascender e ir más allá interactuando también con padres de familia y la comunidad en general, ya que su función siempre estará orientada en pro de servir, ayudar y procurar el bienestar de la comunidad a la cual pertenece en el caso del presente trabajo desde la alimentación y las relaciones que se pueden tejer configurando una serie de prácticas las cuales son aceptadas, legitimadas y validadas. Son muchos los retos que se tienen en una profesión que no tiene el reconocimiento suficiente con relación a las miradas y el peso que recae al trabajar con las personas con una población influida por los lineamientos de las políticas del Estado y que está muy enraizada a lo que se dice en los medios de comunicación y las redes sociales.

De esta manera, docentes y educadores son necesarios y fundamentales para el correcto desarrollo de una sociedad crítica y que no coma cuento tan fácil, una sociedad que procure

el bien, ayudando y buscando el bien común entre los suyos. Como servidores públicos nuestra función principal es “servir” orientar desde los conocimientos que tenemos sin importar la especialidad, puesto que la finalidad es la misma, orientar y cambiar algo iniciando por cambiarnos a nosotros mismos nuestras prácticas y forma de actuar.

Conclusiones

Las prácticas que circulan alrededor de la alimentación en el escenario escolar, tienen que ver con la concepción que tienen los niños en cuanto al cuerpo y la configuración del mismo, para lo cual se empieza a relacionar la alimentación con las dietas, apareciendo así los proyectos saludables, en los cuales se invita a los estudiantes a que consuman alimentos considerados avalados por la sociedad como sanos, ya que se tiene una población que ingiere una alta cantidad de alimentos procesados con un elevado contenido de azúcares y grasas, esto sumado al sedentarismo que caracteriza a la población infantil debido a que no suelen practicar algún tipo de actividad física. Asimismo, desde el inconformismo y la no aceptación de su cuerpo no solo se promueven acciones como las dietas y la adquisición de hábitos alimentarios saludables, sino que, por el contrario, se toman acciones influenciadas por el acoso escolar o el bullying realizado por principalmente problemas con la obesidad, las medidas que se toman por parte de los estudiantes es no comer asociado a la anorexia o alejarse de las formas de alimentación saludable para comer alimentos en exceso y luego tener ciertos periodos de arrepentimiento donde se induce el vómito que produce la bulimia.

Las condiciones de emergencia que permiten que las prácticas a propósito de la alimentación se sitúen en la escuela tienen que ver con políticas públicas desde los discursos de la seguridad y soberanía alimentaria, donde se habla de garantizar el acceso de todas las personas alimentos de calidad y en cantidades necesarias, además de proveer de acciones encaminadas a producir sus propios alimentos de una forma natural, ecológicamente aceptada y amigable con el ambiente en el caso de las escuelas desde las huertas escolares promoviendo la llamada agricultura urbana; por otra parte cuando se habla de alimentación se suele relacionar con discursos asociados a la salud en este caso con prevenir y evitar algún tipo de enfermedad como es el caso en las escuelas de la bulimia, anorexia, obesidad y sobrepeso, con el fin de garantizar el bienestar de las personas y contribuir a que tengan una mayor calidad de vida, puesto que se busca controlar que es lo que hacen y como se

alimentan, estructurando así una serie de pautas para establecer una especie de receta a seguir para garantizar que las personas se encuentren en un estado de salud óptimo y sin repercusiones negativas en el corto, mediano y largo plazo.

Las relaciones que se establecen entre las prácticas de alimentación y los modos de ser sujeto se relacionan principalmente con el lugar que tiene la familia y los roles que se les asignan a las mujeres, educadores y profesores, puesto que estos ejercen una gran influencia en la conducta y hábitos alimentarios que tienen los niños. De esta manera, a lo largo de su vida los niños son influenciados en cuanto a los alimentos que deben consumir, en un primer momento las madres y especialmente las mujeres tienen una gran incidencia en esto, al ser consideradas las encargadas del hogar, por ende, la elección y preparación de los alimentos dependen de ellas. Luego de esto, la conducta y los hábitos alimentarios son modificados en la escuela por la influencia de educadores y profesores quienes desde sus conocimientos tratan de orientar a que los estudiantes consuman alimentos considerados sanos y que traigan beneficios para su salud, previniendo la aparición de enfermedades, garantizando así el bienestar físico y emocional de los estudiantes. En este sentido los alimentos tienen una connotación social y cultural, puesto que desde las madres y las mujeres se encargan de transmitir las tradiciones con los alimentos.

La realidad con la alimentación es diferente a la que promueven el Estado y los medios de comunicación, debido a que actualmente muchas personas no tienen asegurado el acceso a la alimentación, llegando así a padecer problemas de desnutrición y de hambre, lo cual llega a ser una de las principales causales de muerte en el mundo, en ocasiones estos problemas se deben fundamentalmente a que no todas las personas tienen los recursos económicos para acceder a los alimentos. Es deber del Estado garantizar que todas las personas tengan seguridad alimentaria, además de garantizar la soberanía alimentaria de todos y no solo de los campesinos, pero esto es algo que no se ve, ya que si esto fuera así se apoyaría más la agricultura Colombia y no se dependería tanto de las importaciones de alimentos de otros países, esto se debe a que en muchos ocasiones se pretende fortalecer los lazos con otros gobiernos para favorecerse económica, política e incluso militarmente, dejando de lado la capacidad de producción que se tiene en el país.

Por último y no menos importante hay que repensar el lugar que tiene la educación y los profesores en ella, debido a que se pudo evidenciar que desde las escuelas la enseñanza se limita y se enfoca a repetir e impartir una serie de proyectos los cuales son denominados como saludables y es de lo que se debe hablar en la escuela, se concibe a los profesores y a las escuelas desde un rol pasivo el cual se limita a aceptar y generar productos para enseñar quizá una receta, una búsqueda del tesoro leyendo las instrucciones de lo que va a garantizar tener una población más “sana” y “consciente” de las problemáticas que se tienen con relación a la alimentación.

Por tal razón, se está dejando esa capacidad única que tienen los maestros y ser entes creadores de espacios donde la crítica y el diálogo sean un eje fundamental para la aceptación de esos proyectos saludables desde la alimentación que se quieren instaurar en la población especialmente en los contextos escolar, se deja de lado ese escepticismo de no aceptar tan fácilmente lo que circula en los medios de comunicación con la publicidad que se hace de los alimentos y de un cuerpo que debe ser esbelto, bello y llamativo para los demás. Por lo tanto, sí, hay que abordar este tipo de problemas en las escuelas, pero no a modo de repetir los proyectos, sino de tener una capacidad crítica la cual permita distinguir si hay un bien y hay un mal en el momento de elegir y consumir alimentos, una crítica que permita tener los conocimientos necesarios y ponerlos en práctica al momento de implementar medidas como la huerta escolar para producir alimentos naturales y en compañía de toda la comunidad profesores, padres de familia y estudiantes.

Del mismo modo, hay que replantear y pensar en las relaciones que se remiten desde la alimentación con el cuerpo y la comida, puesto que desde esto el educador o el profesor puede tratar de que en las escuelas se evite tener problemáticas como la anorexia, la bulimia, la obesidad, el sobrepeso y la desnutrición. Adicionalmente, hay que cuestionar los patrones que homogenizan los menús de lo que se come en las instituciones educativas, debido a que se está dejando de lado las singularidades, particularidades y necesidades de alimentación propias de cada sujeto. Se debe deslocalizar la alimentación desde el escenario de la intervención y el condicionamiento para que sean posibles otros cuerpos en la escuela, es decir otra manera concebirlas.

Referencias

- Alvarez, A. (1995). *Y la escuela se hizo necesaria*. Bogotá: Magisterio.
- Alvarez, A. (2003). *Y la escuela se hizo necesaria*. Bogotá: Magisterio.
- Arroyo, P., & Beltrán, M. (2006). *Antropología y Nutrición*. Xochimilco: Fundación Mexicana para la salud.
- Avendaño, B., Martínez, L., Pérez, M., & Vianchá, M. (2017). Asociación entre conducta suicida y síntomas de anorexia y bulimia nerviosa en escolares de Boyacá, Colombia. *Acta colombiana psicología*, 178-188.
- Benitez, M., Díaz , L., Ercolí, P., Gerje, F., Olivera, S., & Tarifa , P. (2014). *Alimentos: Historia presente y futuro* . Buenos Aires : Escritura en Ciencia.
- Carbajal, A. (2013). *Manual de nutrición y dietética*. Madrid.
- Castro, J. (2007). *La ficha analítica y la ficha temática: Soportes para el trabajo documental*. Bogotá.
- Cuevas, E. (2010). *Propuesta educativa en alimentación nutrición para los beneficiarios del programa de vidas móviles localidad de Ciudad Bolívar*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- De la Cruz , E. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Paradigma*, 161-183.
- Deleuze, G. (1977). *Conversaciones 1972 - 1990*. Philosophia.

- Delgado , J. (2016). *Propuesta didáctica para la enseñanza de la nutrición en básica secundaria para jóvenes y adultos en condición de vulnerabilidad educativa en contextos urbanos*. Bogotá D.C.
- Echeverría, R., & Reza, L. (1998). *Agricultura medio ambiente y pobreza rural en América Latina*. Washington: Banco Interamericano de Desarrollo.
- FAO. (2009). *Proyecto de educación alimentaria y nutricional en escuelas de educación básica*. República Dominicana.
- FAO. (2010). *Guía para legislar sobre el derecho a la alimentación*. Roma.
- FAO, OMS, & OPS. (2018). *Políticas y programas alimentarios para prevenir el sobrepeso y la obesidad*. Santiago.
- Foucault, M. (1982). *La imposible prisión: debate con Foucault Michel*. Barcelona: Anagrama.
- Foucault, M. (1992). *Microfísica del poder*. Madrid: La Piqueta.
- Forero, L. (2009). *¿Estamos blindados frente a la crisis alimentaria? Semillas*.
- García, D. (2017). *La nutrición, el estilo de vida sano y el autocuidado la triada del bienestar humano*. Bogotá.
- Giménez, E. (2013). *¡Movimientos alimentarios unidos! Estrategias para transformar nuestros sistemas alimentarios*. Bogotá: Ilsa.

- Gómez, C., López, G., & Torres, K. (2017). la alimentación escolar en las Instituciones Educativas públicas de Colombia. Análisis normativo y de la política pública alimentaria. *Prolegómenos*, 97-112.
- Greppi, G. (2012). *Hábitos alimentarios en escolares adolescentes*. Buenos Aires: Universidad Abierta Interamericana.
- Hernández, B., & Vera, A. (2013). *Documento guía de alimentación saludable*. Calí.
- ICBF. (2015). *Guía técnica del componente de alimentación y nutrición para los programas y proyectos misionales del ICBF*.
- ICBF, & Ministerio Salud. (2017). *Lineamiento Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional*. Comité Temático de Educación Alimentaria y Nutricional de la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional.
- Juárez, M., & Perote, A. (2010). *Alimentos saludables y de diseño específico*. Madrid: INSTITUTO TOMÁS PASCUAL SANZ.
- León, L. (2017). *Hábitos, estilos de vida y prácticas de consumo de alimentación saludables en jóvenes universitarios de Bogotá*. Bogotá.
- Luengo, M. (2012). Alimento y cuerpo en Sor Juana de la Cruz (1481-1534) y en El libro del conorte. *Dicenda. Cuadernos de Filología Hispánica*, 221-233.
- Macías, A., Gordillo, L., & Camacho, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el. *Revista Chilena de nutrición*, 40-43.

- Maldonado , N. (2018). *Buenas prácticas corporativas en materia de reducción de pérdidas y desperdicios de alimentos en América Latina y el Caribe*. Yopal: Escuela de Ciencias Jurídicas y Políticas.
- Martínez, A. (2016). Azúcares en la dieta infantil: el enemigo en casa. *Pediatría Atención Primaria*.
- Martínez, J. (2012). *Nutrición y alimentación en el ámbito escolar*. Madrid: Ergon.
- Masdeu, M. (sf). *Mi bebé y yo*. Obtenido de *Mi bebé y yo*:
<https://mibebeyyo.elmundo.es/mujer-actual/familia/familia-moderna>
- Ministerio Educación Distrital. (2008). *Cartilla Salud al Colegio*.
- Moreno, J., & Galiano, M. (2006). La comida en familia : algo más que comer juntos. *Nutrición infantil*, 554-558.
- Moreno, J., & Galiano, M. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral*, 268-276.
- Mosquera, E. (2017). *Seguridad y Soberanía Alimentaria en Bogotá D.C. (2004-2015)*. Bogotá.
- Mosquera, M. (11 de Noviembre de 1991). La mujer en la formación de familia . *El Tiempo*.
- Ordoñez , F. (2016). *Colombia: los supermercados y el derecho a la alimentación*. Grain.
- Ortiz, M. (sf). *Alimentación y nutrición*. Barranquilla: Universidad del Atlántico.
- Páez, D. (2013). *Salud al colegio: Una experiencia exitosa para el fortalecimiento de hábitos de vida saludables en niños y niñas*. Bogotá.

- Reca, L., & Echeverría, R. (1998). *Agricultura medio ambiente y pobreza rural en América Latina*. Washington: Banco Interamericano de Desarrollo.
- Redacción Salud. (2019). Colegios e industria, rajados en alimentación escolar. *El Espectador* .
- Restrepo, S. (2003). *La alimentación y nutrición del escolar*. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Restrepo, S. (2005). La promoción de la salud y sus aportes a la educación en alimentación y nutrición. Investigación y Educación en Enfermería. *Investigación y Educación en Enfermería*, 110-117.
- Roa, P., & Serrato, D. (2020). *Informe final: Semilleros de investigación -grupos de estudio- colectivos académicos y grupos infantiles y juveniles*. Bogotá: CIUP.
- Rojas, D. (2011). *Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del Colegio Cedit Ciudad Bolívar, Bogotá*. Bogotá.
- Royo, M. Á. (2017). *Nutrición en salud pública*. Madrid: Escuela Nacional de Sanidad.
- Sánchez, P. (2007). Cuerpo, “clase” y alimentación: sancho panza y los españoles. *Castellano-Manchega de Ciencias Sociales*, 105-126.
- Santacruz, J. C. (2018). Hay que aprender a comer. *Semana*.
- Secretaría de Educación Distrital . (2008). *Cartilla Salud al colegio* . Bogotá: Alcaldía Mayor de Bogotá.

- Secretaría Salud Pública. (2009). *Desarrollando competencias pedagógicas en seguridad alimentaria y nutricional*. Cali.
- Semillas, G. (2018). *Cultivos transgénicos en Colombia: Impactos ambientales y socioeconómicos Acciones sociales en defensa de las semillas criollas*. La Cajuela.
- Simola, H., Heikkinen, S., & Silvonen, J. (2000). Un catálogo de posibilidades: Historia foucaultiana de investigación de verdad y la educación. En T. Popkewitz, & M. Brennan, *El desafío de Foucault: Discurso, conocimiento y poder en la educación* (págs. 81-110). Barcelona: Ediciones Pomdores-Corredor.
- SSP. (2009). *Desarrollando competencias pedagógicas en seguridad alimentaria y nutricional*. Cali.
- Toro, J. (1996). *El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Barcelona: Ariel.
- Valenzuela, M. (2012). *Cuerpo y Alimentación de los jóvenes, las prácticas de control de la imagen corporal en un grupo de universitarios de Hermosillo Sonora*. Hermosillo.
- Zuluaga, O. (1999). *Pedagogía e historia. La historicidad de la pedagogía, la enseñanza un objeto de saber*. Bogotá: Siglo del Hombre editores.

Anexos

I Matriz Documental

AÑO	AUTOR	TÍTULO DEL DOCUMENTO	TIPO
1996	Josep Toro	El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad	Libro
1998	Lucio Reca, Rubén Echeverría	Agricultura medio ambiente y pobreza rural en América Latina	Libro
2005	Sandra Restrepo	La promoción de la salud y sus aportes a la educación en alimentación y nutrición. Investigación y Educación en Enfermería, 23(1), 110-117	Artículo
2006	J.M. Moreno, M.J. Galiano	La comida en familia: algo más que comer juntos	Artículo
2006	Pedro Arroyo, Miriam Beltrán	Antropología y nutrición	Libro
2007	OMS	Manual sobre las 5 claves para la inocuidad de los alimentos	Manual
2007	Pedro Sánchez	Cuerpo, “clase” y alimentación: Sancho Panza y los españoles	Artículo
2008	Secretaría de Educación Distrital	Cartilla salud al colegio	Artículo
2009	FAO	Proyecto educación alimentaria y nutricional en escuelas de educación básica	Cartilla
2009	Secretaría salud pública	Desarrollando competencias pedagógicas SAN	Cartilla
2009	Revista semillas	¿Estamos blindados frente a la crisis alimentaria?	Libro
2010	Elena Marcela Cuevas	PROPUESTA EDUCATIVA EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA LOS BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA DE VIDAS MÓVILES LOCALIDAD DE CIUDAD BOLÍVAR	Trabajo de grado
2010	Manuela Juarez, Alfonso Perote	Alimentos saludables y de diseño específico	Libro
2010	FAO	Guía para legislar sobre el derecho a la alimentación	Libro
2011	Piaggio, Laura; Concilio, Celeste; Rolón, Marina; Macedra, Guadalupe; Dupraz, Silvina	Alimentación infantil en el ámbito escolar: entre patios, aulas y comedores	Artículo

2011	Diana Rojas	Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del Colegio Cedit Ciudad Bolívar, Bogotá	Trabajo de grado
2011	AEAL	Recomendaciones en ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN para pacientes oncohematológicos	Libro
2012	Banco Interamericano de Desarrollo	Nutrición en Colombia II	Informe
2012	María Luengo	Alimento y cuerpo en Sor Juana de la Cruz (1481-1534) y en El libro del concierto	Artículo
2012	Danielly Beraldo dos Santos Silva Lara Endres da Silva Bruno do Amaral Crispim Jussara Oliveira Vaini Alexéia Baruffatti Grisolia Kelly Mari Pires de Oliveira	Biología aplicada a la alimentación y salud humana	Artículo
2012	Jesús Martínez	Nutrición y alimentación en el ámbito escolar	Libro
2012	Adriana Ivette Macias M. Lucero Guadalupe Gordillo S. Esteban Jaime Camacho R.	Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud	Artículo
2013	Gustavo Gordillo	Seguridad y soberanía alimentaria	Informe
2013	Vera, Hernández	Documento guía de alimentación saludable	Guía
2013	Ángeles Carbajal	Manual de nutrición y dietética	Manual
2013	Enric Holt-Jiménez	¡Movimientos alimentarios unidos! Estrategias para transformar nuestros sistemas alimentarios	Libro
2013	FIAN	Colombia con hambre: Estado indolente y Comunidades resistentes	Informe
2013	Diana Páez	Salud al colegio: una experiencia exitosa para el fortalecimiento de hábitos de vida saludable en niños y niñas	Tesis Especialización
2013	Organización Mundial de la Salud	Políticas públicas y regulaciones por una alimentación saludable: ¿que funciona?	Informe

2013	Gobierno de Colombia	Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) 2012 -2019	Plan Nacional
2013	FAO	El derecho a la alimentación en el marco internacional de los derechos humanos y en las constituciones	Cartilla
2013	FAO	Desarrollo de leyes específicas sobre el derecho a la alimentación	Cartilla
2013	FAO	Revisión de la compatibilidad de leyes sectoriales con el derecho a la alimentación	Cartilla
2013	FAO	Aspectos generales del monitoreo del derecho a la alimentación	Cartilla
2014	Sindy Salamanca	La agricultura urbana en el marco de la seguridad alimentaria: una estrategia didáctica enfocada al desarrollo de actitudes científicas en los estudiantes de 4° y 5° del taller granjita del Instituto Pedagógico Nacional, Bogotá D.C. Colombia	Trabajo de grado
2014	Antonio Reynaud	Requerimiento de micronutrientes y oligoelementos.	Artículo
2014	Escritura en Ciencias	Alimentos: Historia presente y futuro	Libro
2014	FAO	Métodos para monitorear el derecho humano a la alimentación adecuada	Libro
2014	FAO	Métodos para monitorear el derecho humano a la alimentación adecuada V 2	Libro
2014	FAO	Currículo educativo sobre el derecho a la alimentación	Libro
2014	UNICEF	El derecho a la salud y a la alimentación en Colombia	Informe
2015	ICBF	Plato saludable de la familia colombiana	Manual
2015	ICBF	Guía técnica del componente de alimentación y nutrición para los programas y proyectos misionales del ICBF	Guía
2015	Sofía Lissbrant	Seguridad alimentaria y nutricional en la región caribe: consecuencias de la desnutrición y buenas prácticas como soluciones	Artículo
2015	Así vamos en salud	Actualidad seguridad alimentaria y nutricional en Colombia	Página Web
2015	Ernesto Elías De La Cruz Sánchez	La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial	Artículo
2015	J.M. Moreno, M.J. Galiano	Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente	Artículo

2016	Joan Delgado	Propuesta didáctica para la enseñanza de la nutrición en básica secundaria para jóvenes y adultos en condición de vulnerabilidad educativa en contextos urbanos	Trabajo de grado
2016	Redacción vida	Cuatro de cada diez personas en el país están mal alimentadas	Noticia
2016	Miriam Montes, Cristian Ruiz	El mercado de la alimentación en Colombia	Informe
2016	Ana Martínez, Consuelo Pedrón	Conceptos básicos en alimentación	Cartilla
2016	Santiago Mazo	Seguridad Alimentaria y Nutricional en el mundo y Colombia	Informe
2016	FAO	Día mundial de la alimentación actividades	Cartilla
2016	Revista Dinero	la radiografía del mercado de las comidas rápidas en Colombia	Artículo
2016	Freddy Ordoñez	Colombia: los supermercados y el derecho a la alimentación	Artículo
2016	María Mejía	La Seguridad Alimentaria en Colombia: Cambios y vulnerabilidades	Trabajo de grado
2017	Alvarado, Lamprea, Murcia	La nutrición en el adulto mayor: una oportunidad para el cuidado de enfermería	Artículo
2017	Germán Alfonso López Daza Katherin Torres P Carlos Fernando Gómez García	La alimentación escolar en las instituciones educativas públicas de Colombia. Análisis normativo y de la política pública alimentaria	Artículo
2017	Min salud, ICBF	Lineamiento Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional	Guía
2017	Revista Semana	Un plato de colores	Artículo
2017	Revista Semana	No coma cuento	Artículo
2017	Nasly Ascencio	Soberanía alimentaria y nuevas ciudadanía a partir de las y los custodios de semillas	Trabajo de grado
2017	Red Nacional de agricultura familiar	Política Pública Alimentaria para Colombia en el Marco del Derecho Humano a la Alimentación y Nutrición Adecuadas y por la Defensa de la Soberanía y las Autonomías Alimentarias.	Blog Web
2017	Miguel Royo	Nutrición en salud Pública	Libro
2017	Bertha Avendaño, Lizeth Martínez, Mónica Pérez y otros	Asociación entre conducta suicida y síntomas de anorexia y bulimia nerviosa en escolares de Boyacá, Colombia	Artículo

2017	Olga Cecilia Restrepo Yepes - Alfredo Restrepo Ruiz - Carlos Mario Molina Betancur César Augusto Molina Saldarriaga - Diana Patricia Giraldo Ramírez	Seguridad alimentaria y derecho a la alimentación en escenarios de posconflicto	Libro
2018	Nidia Maldonado	Proyecto de seguridad alimentaria soportado en la producción agropecuaria sostenible	Tesis Especialización
2018	Informe país	Cultivos transgénicos en Colombia: Impactos ambientales y socioeconómicos Acciones sociales en defensa de las semillas criollas y la soberanía alimentaria	Informe
2018	Teresita Álzate Yepes	Perspectivas en nutrición humana	Artículo
2018	El mundo	La imparable malnutrición en Colombia	Noticia
2018	Periódico El Espectador	Nutrición, clave en la buena salud	Noticia
2018	Organización Mundial de la Salud	Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe	Libro
2018	Revista Semana	La tecnología que contribuye a no desperdiciar comida	Artículo
2018	FAO y OPS	Políticas y programas alimentarios para prevenir el sobrepeso y la obesidad	Cartilla
2018	David Jáuregui Sarmiento	¿Cómo ha cambiado la forma de comer de los colombianos?	Noticia
2018	Juan Carlos Santacruz	Hay que aprender a comer	Artículo
2019	Elena Ruiz, Julia Moreno, Raquel Pérez	Buenas prácticas corporativas en materia de reducción de pérdidas y desperdicios de alimentos en América Latina y el Caribe	Informe
2019	Lina Salazar, Gonzalo Muñoz	Seguridad Alimentaria en América Latina y el Caribe	Informe
2019	Grupo Semillas	Contaminación genética del maíz en Colombia Impacto del maíz transgénico sobre los maíces criollos y el sistema de semillas certificadas	Libro
2019	Erradicación del hambre	Alimentación, el camino para la protección de los niños y niñas del país	Artículo
2019	Marcela Diaz	La alimentación principal aliado de los corazones sanos	Noticia
2019	Periódico El Espectador	Colegios e industria, rajados en alimentación escolar	Noticia
2019	Periódico El Espectador	Radicalarán firmas contra comida chatarra en colegios de Bogotá	Noticia

2019	Calixto Peña	El discurso del autocuidado y las prácticas alimentarias de adolescentes que participan en el comedor comunitario Govarova, en el marco de la política de seguridad alimentaria en Bogotá entre los años 2007 y 2018	Tesis Maestría
2019	María Ramírez	Vivir sin hambre en Colombia. El Derecho Humano a la Alimentación desde una perspectiva de Soberanía Alimentaria en Colombia.	Tesis Maestría
2019	FAO	El estado mundial de la agricultura y la alimentación	Libro
2019	Stefanny Cárdenas	Cómo es la alimentación en Colombia	Blog Web
2019	FAO	El estado mundial de la seguridad alimentaria y nutricional	Libro
2019	Organización Mundial de la Salud	¿Por qué cuidar la alimentación, el agua y prevenir y manejar desastres?	Libro
2019	Periódico El Tiempo	Ultraprocesados, los principales sospechosos	Noticia
2019	Periódico El Tiempo	Hiperpalatables: alimentos que una vez que pruebas no puedes dejarlos	Noticia
sf	García, Núñez, Gámez	Alimentación saludable	Artículo
sf	María Ortiz	Alimentación y nutrición	Cartilla
sf	ESO	Biología y Geología Ciencias de la naturaleza	Cartilla
sf	Juan Carlos Morales González	Hambre y vulneración del derecho a la alimentación en Colombia	Artículo