Entre 9 y 13 años

CONDUCTA ALIMENTARIA Y LA CONSTRUCCIÓN DE PREFERENCIAS

Desde el inicio de la vida, los seres humanos tienen conocimiento de que deben nutrirse para desarrollarse de modo óptimo. Existe un componente instintivo por sobrevivir y la necesidad de alimentarse para llevarlo a cabo.

Sin embargo, **la alimentación como actividad imprescindible con el objetivo de la supervivencia es algo que va cambiando a lo largo de la vida.** Más allá del vínculo alimentación y desarrollo, las personas van tomando consciencia de que la alimentación también es una conducta relacionada con hábitos, gustos y preferencias individuales que se manifiestan en la práctica del comer.

Entendemos por conducta alimentaria, al comportamiento corriente en relación a los hábitos alimentarios, la selección y cantidad de alimentos que se ingieren y la elaboración de comidas. En las personas, los modos de alimentarse, las preferencias y los rechazos de algunos alimentos están condicionados por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros 5 años de vida. En general, en la niñez se incorporan la mayoría de los hábitos y prácticas alimentarias de la comunidad y esto orienta las elecciones hasta la vida adulta.

Así, desde una mirada puesta en sus dimensiones sociales y culturales, **la alimentación implica el reconocimiento de factores que van más allá de la simple acción biológica de alimentarse, para incluir hábitos, preferencias y características familiares, locales, regionales sobre qué se come, cuándo se come y cómo se come.**

Existen diferentes pautas y prácticas en torno a la comida dependiendo la época y del país en el que se localizan, en donde se incluyen aspectos rituales que se desarrollan a partir de la acción de comer. La comida forma parte de la historia personal y colectiva, de las costumbres de los grupos sociales, de la edad, la religión y de restricciones, entre otros aspectos por los cuales las conductas alimentarias no pueden ser reducidas a un simple acto nutricional.

Todos estos elementos permiten dar cuenta de la complejidad del proceso de alimentación que implica una necesidad biológica a satisfacer, pero también componentes socioculturales que van organizando las conductas alimentarias y el tipo de vínculo que cada persona establece con los alimentos.

En la consolidación de estas conductas tienen gran impacto las normas y costumbres culturales, así como los valores compartidos por la sociedad. Los ideales sobre salud alimentaria, los patrones de comportamiento entendidos como normales respecto a la alimentación, la información que se recibe de medios de comunicación y de especialistas, lo que enseñan diversas instituciones, principalmente la escuela o espacios educativos, que proporcionan pautas, clasificaciones, discursos y prácticas sobre qué se entiende por habitual y válido.

De esta manera, cómo se conciben los estilos de vida considerados normales y deseables van imprimiendo marcas en cómo se alimenta cada persona.

Fuentes consultadas

Moreno García, D. (2003). "Cultura Alimentaria." Revista Salud Pública y Nutrición. Vol. 4. No. 3.

Parejo Guzmán, M.J. (2018). "Diversidad alimenticia según las prescripciones religiosas: cuestiones jurídicas." Ilu. Revista de Ciencias de las Religiones No. 23, Pp. 191-216.

Vázquez Parra, J.C.; Martell Espericueta, C.M. (2020). "El respeto de la autonomía como elemento fundamental en el tratamiento ético de los trastornos de la conducta alimentaria." Revista Latinoamericana de Bioética.

Fundación Arcor Argentina
Instituto Arcor Brasil
Fundación Arcor Chile

Programa Aprendiendo a disfrutar
Para crecer saludable

grupo Arcor

Entre 9 y 13 años

SUGERENCIA **DIDÁCTICA**

Objetivos

- Intercambiar experiencias vinculadas a hábitos relacionados con la alimentación en los distintos hogares.
- Comprender que existe una amplia diversidad de algo esencial y primordial como es la alimentación.
- Reflexionar acerca de cómo las personas adoptan diversas costumbres a la hora de comer, acorde a sus posibilidades, a preferencias y convicciones.

Actividad

Trabajar sobre diversidad alimentaria incluye aprender a reconocer la multiplicidad de preferencias y trabajar el respeto y aceptación de la variedad de gustos que conviven desde siempre, pero aún más distintos y extendidos hoy por hoy.

Comenzamos la actividad abriendo un espacio de intercambio donde reflexionemos acerca de las singularidades y las diferencias en elecciones alimentarias. Intercambiamos sobre:

- Platos dulces o salados.
- Platos favoritos.
- Platos costumbristas o especiales que se elaboran en el hogar, y ¿a qué responden?
- En la familia, ¿todos comparten los mismos gustos, o por ejemplo son distintos los de papá a los de mamá, o los hermanos?
- ¿Alguien del grupo o cercano adhiere a estilos veganos o vegetarianos, o tiene una dieta especial por algún motivo de salud, ejemplo celiaquía o alergia?

Lo más importante es contextualizarlos en que la idea de la actividad es justamente compartir peculiaridades de cada hogar, aquello que sienten bastante particular de sus hábitos familiares o personales, para destacar la diversidad, más que homologar estándares.

¡Menú para dos! Seguido, se propone organizar al grupo en parejas, pueden hacerlo por proximidad, azar o elegir por afinidad, e invitarlos a dibujar y escribir algo que muestre parte de sus costumbres alimentarias.

En otra hoja, pueden realizar lo mismo, pero imaginando que son su compañero de pareja, deduciendo aquello que le gusta, escribiría y dibujaría sobre su casa, lo que comen y preparan habitualmente, sus alimentos favoritos, entre otros.

Luego, todos reciben lo que realizó su compañero y observa las similitudes, las diferencias, si hay algo que le llama la atención entre la propia producción y la del otro.

A modo de cierre, en una puesta en común se comparten las conclusiones de cada pareja de compañeros, también advirtiendo si hay similitudes, si encuentran alimentos y preparaciones que pueden vinculan con algún momento o persona, si algo les da curiosidad y les gustaría probar y cualquier otro elemento que aporte a la conversación.