

Educación alimentaria
en comedores comunitarios.

Una necesidad,

Es sabido que una alimentación saludable influye sobre el crecimiento y el desarrollo de los niños, y optimiza el desempeño de las actividades cotidianas de los adultos. Además, la comida resulta una fuente de gratificación y placer que, combinada con una buena alimentación, resulta vital para la salud y la calidad de vida.

Paralelamente, el acto voluntario de alimentarnos depende de diversos factores, entre ellos los gustos y hábitos, así como las creencias individuales y sociales que en general se aprenden del grupo doméstico. Es decir que, desde el punto de vista cultural, el desarrollo de comportamientos alimentarios se inicia en los primeros años de vida y abarca todo el ciclo vital.



Lic. Natalia Basso
Secretaría de Agricultura,
Ganadería y Pesca

una respuesta

A través de la comida se expresan valores, creencias y se construye un símbolo social que depende de cada entorno. Sin embargo, estos factores no siempre inciden de forma positiva en nuestra alimentación por lo tanto, la educación alimentaria, desde edades tempranas es fundamental para aprender un adecuado comportamiento alimentario a lo largo de la vida.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), se entiende por educación alimentaria *“la combinación de experiencias de aprendizaje, diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otras con-*

*ductas relacionadas con la nutrición, que conduzcan a la salud y al bienestar”.*¹

La educación alimentaria es un derecho y un deber social ligado a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Cuando no son adecuados, los hábitos y comportamientos alimentarios influyen fuertemente sobre el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, males que hoy representan una epidemia a nivel mundial.

Argentina cuenta con una amplia y abundante variedad de alimentos para proporcionar una elevada calidad de nutrientes. Consumidos adecuadamente pueden asegurar una buena alimentación y, consecuentemente, prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Cabe aclarar que, sumado a esto existen otros factores de prevención a tener en cuenta como la actividad física y la cesación tabáquica, entre otros.

En este sentido, el equipo de nutrición y educación alimentaria de la Dirección de Agroalimentos de la SAGyP, tiene como misión promover hábitos de vida saludables transmitiendo la importancia de una adecuada alimentación para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades.

Encuentros educativos

Con este espíritu, a través del Convenio Marco entre la ex - Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos y la Fundación Banco de Alimentos, en 2012 se inició un plan de encuentros de educación alimentaria para las Organizaciones Comunitarias Vinculadas (OCV).

Teniendo en cuenta las necesidades manifestadas por la Fundación, el trabajo comprendió la realización de talleres mensuales destinados a capacitar al personal de las OCV para perfeccionar sus tareas, actualizar conocimientos y colaborar con su labor diaria. La mayoría de las personas que asistieron auxilian a las OCV en la organización de la compra, recepción, preparación y servicio de alimentos. Dependiendo del caso eran voluntarios, docentes, amas de casa, profesionales y, en menor medida, gastronómicos.

La Fundación dispuso de su predio para algunos talleres, y para las OCV alejadas del predio realizó acuerdos con organizaciones solidarias de localidades aledañas, de forma tal que se pudiera cubrir una amplia zona. Así fue como se realizaron tres

encuentros en la sede Munro de la Fundación, y el resto en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y las localidades bonaerenses de San Justo, Pilar y Moreno.

Se generó un ámbito propicio para el aprendizaje, el encuentro, la trasmisión de saberes, la aclaración de dudas, la aceptación de problemas o conflictos y la búsqueda de soluciones de forma autónoma, sin conformarse solo con la ayuda externa, y teniendo en cuenta que los participantes son fuertes multiplicadores de información debido al rol que desempeñan en sus respectivos ámbitos.

Desde el inicio, se encontró una gran predisposición para incorporar conocimientos acerca de nutrición. Al mismo tiempo se evidenció la vocación de los asistentes por servir cada día platos más nutritivos y seguros, teniendo en cuenta su variedad, calidad e inocuidad.

La dinámica de los encuentros hizo hincapié en los asistentes como protagonistas del intercambio de experiencias, en tanto que el equipo de nutrición y educación alimentaria actuó como guía durante las charlas y como fuente de información técnica para abordar las principales dificultades.

Mejor nutrición, mejor salud

Para las charlas se utilizaron como material de apoyo las **Guías Alimentarias para la Población Argentina**² ya que constituyen el documento de base para transmitir conceptos concretos sobre nutrición, grupos de alimentos y sus proporciones en la dieta, principales nutrientes en las etapas de la vida, entre otras cosas. Asimismo, para orientar a las OCV en la administración de sus servicios de alimentación, la Fundación Banco de Alimentos, solicitó especialmente que se incorporaran recomendaciones para el diseño de menús.

Para esto se tuvieron en cuenta los caracteres intrínsecos de los alimentos, las técnicas de aprovechamiento de nutrientes, el enriquecimiento de preparaciones, y la adecuada utilización de los alimentos con el mínimo desperdicio. Por último, se explicaron a grandes rasgos las patologías de mayor interés a nivel epidemiológico para ayudar a los asistentes a realizar una correcta selección de alimentos (enfermedad celíaca, intolerancia a la lactosa, tensión arterial elevada, diabetes, etc.) y se suministró material de lectura.

2. Guías alimentarias: manual de multiplicadores / Silvia Lema, Elsa N. Longo y Alicia Lopresti. - 1ª. ed. 1ª reimp. - Buenos Aires: Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas, 2003.

1. FAO, 1995, Contento et al, 1995.

Entre los problemas que se presentaron con mayor frecuencia, se destaca la falta de infraestructura en las cocinas necesaria para brindar un mejor servicio, en función de las numerosas raciones que a veces manejan instituciones ubicadas en barrios de muy bajos recursos.

En lo atinente a la provisión de alimentos, algunas instituciones se autoabastecen a través de compras que ellas mismas realizan, y otras dependen exclusivamente de donaciones. Por lo tanto la disponibilidad de alimentos es muy variada, aunque puede señalarse que la base de la alimentación de los mismos consiste en cereales, legumbres y algunas verduras. Cabe destacar que muchas de ellas no reciben cortes de carne enteros con frecuencia, de forma que su principal recurso es la carne picada.

Los talleres realizados durante 2012 junto a la Fundación Banco de Alimentos expresan el compromiso del equipo de nutrición y educación alimentaria en coordinación con otros organismos nacionales y del sector privado por promover hábitos de vida saludables.

Para el próximo año se proyecta continuar trabajando en nuevas capacitaciones con las Organizaciones de la Fundación, tomando como punto de partida las principales inquietudes al respecto manifestadas por los asistentes: sobrepeso y obesidad, enfermedades transmitidas por alimentos, y métodos de conservación de alimentos.

Testimonios



Analía Romero
Lic. En Nutrición
Ministerio de Agricultura Ganadería
y Pesca de la Nación

“Este tipo de encuentros con la comunidad fortalecen el diálogo entre los participantes y disertantes, lo cual enriquece aún más el intercambio de experiencias, y permite la actualización constante.

El trabajo en grupo potencia las capacidades y los recursos individuales en un marco de solidaridad entre las organizaciones, quienes pueden establecer vínculos confiables para articular tareas de forma complementaria”.



Belén Obispo
Lic. En Nutrición
Fundación Banco de Alimentos.

“La idea de estos talleres es capacitar a las cocineras de los comedores comunitarios para que con los recursos que cuentan, puedan alimentar correctamente a las personas que asisten cotidianamente. En lo personal, este trabajo es muy gratificante, ya que me da la oportunidad de combinar perfectamente la profesión que elegí, con la satisfacción de ayudar al otro”.



Carmen Quarleri
Comedor “Kayrós” (Moreno)

“Se aprenden cosas nuevas en este tipo de charlas. Además brindan información que es fácil de llevar a la práctica a la hora de preparar los platos para los chicos, y se puede ver en ellos los resultados concretos de una buena alimentación”.



Alicia Mouriño
Comedor “Un Rincón de Niños Felices”
(Moreno)

“Si bien ya tenía algunas nociones, siempre se aprende algo nuevo. Lo importante es que todo lo que nos dicen acá, lo puedo implementar fácilmente tanto en el comedor, como en mi casa, con mis hijos y nietos”.

Ayudar a los que tienen hambre

El Banco de Alimentos es una fundación sin fines de lucro con personería jurídica y de derecho privado, que busca ser un puente entre los que sufren hambre y aquellos que desean colaborar a través de un canal transparente y eficiente que les garantice que su donación llegará a quienes más lo necesitan.

Su misión es ayudar a los que padecen hambre, solicitando, almacenando y distribuyendo alimentos aptos para el consumo, y al mismo tiempo busca educar acerca de la naturaleza del problema del hambre y la desnutrición.

Desde abril de 2001, fecha en que se realizó la primera entrega de alimentos, la Fundación creció ininterrumpidamente, además es miembro fundador de la Red Argentina de Bancos de Alimentos y la Red Global de Bancos de Alimentos.

Actualmente, la entidad ayuda a 511 organizaciones y comedores de Capital Federal y Gran Buenos Aires que a su vez, y entre otras cosas, dan de comer a 85.500 personas.

