



**Universidad Nacional de San Juan, Facultad de Ciencias
Sociales, Instituto de Investigaciones Socioeconómicas,
Programa de Doctorado en Ciencias Sociales**

Título de la Tesis:

Las prácticas y sentidos del patrón de consumo de hortalizas frescas. El caso de la Asociación Amas de Casa del País, Provincia de San Juan, Argentina (2018-2021)

Doctoranda: Lic. Griselda Yanina Rodriguez Ibañez

Dirección: Dr. Jorge Daniel Ivars

Co dirección: Dra. María Laura Viteri

San Juan, mayo de 2024

Índice

ÍNDICE	2
RESUMEN.....	4
AGRADECIMIENTOS	7
GLOSARIO	8
INTRODUCCIÓN.....	10
1 CAPÍTULO. ANTECEDENTES.....	16
1.1.1 <i>La evolución de las cocinas.....</i>	<i>19</i>
1.1.2 <i>De lo crudo a lo cocido</i>	<i>20</i>
1.1.3 <i>La formación del gusto.....</i>	<i>22</i>
1.2 EL CONSUMO DE HORTALIZAS EN SAN JUAN	23
2 CAPÍTULO. MARCO TEÓRICO	27
2.1 LAS NOCIONES TEÓRICAS	27
2.2 BREVE HISTORIA DEL ORDENAMIENTO FINANCIERO QUE DA ORIGEN AL RÉGIMEN AGROALIMENTARIO CORPORATIVO	31
2.3 MEDIDAS Y REFORMAS NEOLIBERALES QUE INCIDEN EN LA TRANSFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS	33
2.3.1 <i>El supermercadismo como parte del proceso de transformación nutricional inevitable en el régimen corporativo.....</i>	<i>35</i>
3 CAPÍTULO. METODOLOGÍA.....	40
3.1 HERRAMIENTAS METODOLÓGICAS	40
3.2 CÓMO SE SELECCIONÓ EL CASO	42
3.3 CRITERIOS DE SELECCIÓN DE LOS HOGARES QUE PARTICIPARON	43
3.4 CÓMO SE VINCULÓ LOS ESPACIOS OFERENTES DE HORTALIZAS CON EL CONSUMO DE HORTALIZAS.....	47
4 CAPÍTULO. ORÍGENES DE LA ASOCIACIÓN AMAS DE CASA Y LA CONSTRUCCIÓN DEL PATRÓN DE CONSUMO DE HORTALIZAS	49
4.1 LAS CARACTERÍSTICAS SOCIOECONÓMICAS DE LOS HOGARES	54
4.2 LA LLEGADA A LA ASOCIACIÓN	58
4.3 LA CONSTRUCCIÓN DEL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO A TRAVÉS DE LOS PRECIOS Y EL TIEMPO	61
4.3.1 <i>Alternativas que permiten abaratar costos de la Canasta Básica Alimentaria.....</i>	<i>64</i>
4.3.2 <i>Rapidito, rapidito</i>	<i>67</i>
4.3.3 <i>La calidad alimentaria legitimada</i>	<i>69</i>
4.3.4 <i>Las infancias como condicionantes del patrón de consumo.....</i>	<i>72</i>
5 CAPÍTULO. LAS PRÁCTICAS CULINARIAS QUE DAN SENTIDO AL CONSUMO DE HORTALIZAS.....	77
5.1 ENTRE TECNOLOGÍAS CULINARIAS Y NECESIDADES PARTICULARES.....	92
6 CAPÍTULO. LOS CRITERIOS CULINARIOS Y DE CONSUMO DE LAS HORTALIZAS	106
6.1 LA COMIDA DE LA INFANCIA	106
6.2 COCINAR A TEMPRANA EDAD.....	108
6.3 ENTRE EL COMBUSTIBLE Y LAS MANERAS DE COCINAR.....	110
6.4 LA COMIDA QUE GUSTA Y EMANCIPA	111
6.5 CONJUGAR GUSTOS Y SENTIDOS ALIMENTARIOS DIFERENTES	114

7	CAPÍTULO. LOS FACTORES QUE INCIDEN EN EL CONSUMO DE HORTALIZAS	120
7.1	PERO ACÁ NO, LA VARIEDAD DE HORTALIZAS EN LOS BARRIOS.....	120
7.2	LAS RECONOZCO, PERO NO LAS CONSUMO	120
7.3	LA COMIDA FUERA Y DENTRO DEL HOGAR	124
7.4	LA PRODUCCIÓN LOCAL DE HORTALIZAS	126
7.4.1	<i>Los oferentes de hortalizas dicen</i>	<i>131</i>
7.4.2	<i>La verdulería de la ciudad capital</i>	<i>133</i>
7.4.3	<i>La verdulería de la villa San Martín</i>	<i>134</i>
7.4.4	<i>La feria de Sarmiento.....</i>	<i>135</i>
7.4.5	<i>La feria de la Economía Social y Solidaria.....</i>	<i>137</i>
8	CAPÍTULO. LOS SIGNIFICADOS DE LAS PRÁCTICAS CULINARIAS SOBRE EL CONSUMO DE HORTALIZAS	139
8.1	LO COMPLEJO DE LO SIMPLE Y TRANQUILO	139
8.2	ENTRE LA SALUD PERCIBIDA Y LA DIAGNOSTICADA.....	141
8.3	COMER PARA SENTIRNOS VIVOS: LA PANDEMIA POR COVID-19	145
9	CAPÍTULO. LAS IMPLICANCIAS NUTRICIONALES DEL ACTUAL PATRÓN DE CONSUMO DE HORTALIZAS	150
9.1	LAS IMPLICANCIAS DEL BAJO CONSUMO	150
	CONCLUSIONES.....	158
	REFERENCIAS	167
	BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA	175
	ANEXOS	181
A-	UNIDADES PRODUCTIVAS QUE FORMARON PARTE DE LOS GRUPOS FOCALES	181
B-	MOSAICO ALIMENTARIO REALIZADO POR LAS RESPONSABLES DE LOS COMEDORES Y MERENDEROS DE ACP, AÑO 2019	182
C-	DISEÑO DEL MOSAICO ALIMENTARIO, SEDE CENTRAL DE ACP, AÑO 2019	183
D-	DÍA NACIONAL DE LA AMA DE CASA EN LA ASOCIACIÓN, AÑO 2019	184
E-	DÍA NACIONAL DE LA AMA DE CASA, AÑO 2022	185
F-	CUESTIONARIO DE CONSUMO ABIERTO, REALIZADO POR UP DE ACP, AÑO 2019	186
G-	MATRIZ DE DATOS DE LOS OFERENTES DE HORTALIZAS.....	187
H-	MATRIZ DE DATOS DE LOS INFORMANTES CLAVES.....	188
I-	GUÍA DE PREGUNTAS TEMÁTICAS PARA ENTREVISTAS EN LOS HOGARES, AÑO 2021	189
J-	JORNADAS DE INTEGRACIÓN ENTRE LA INVESTIGACIÓN, LA ASOCIACIÓN Y LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN JUAN.....	191
K-	IMÁGENES DEL CONVERSATORIO ABIERTO ¿Y VOS, ¿QUÉ COMES?.....	193
L-	INAUGURACIÓN DEL PRIMER CENTRO DE FORMACIÓN PROFESIONAL A CARGO DE LA ASOCIACIÓN AMAS DE CASA DEL PAÍS, AÑO 2022	194

Resumen

El problema de investigación se desarrolla en torno al bajo consumo de hortalizas en la población argentina en general, y en esta tesis, se toma como objeto de estudio un caso particular, la asociación de Amas de Casa del País de la provincia de San Juan (ACP). Trabajos previos con la asociación Amas de Casa nos brindan la oportunidad de analizar las variables sobre el consumo en los hogares de algunas familias de San Juan. Dado que es en el hogar dónde se configura la mayor parte de los sentidos y prácticas que asume el patrón de consumo alimentario. Por ello el objetivo de esta tesis es conocer cómo se construye el patrón de consumo de hortalizas en fresco de los hogares vinculados a la asociación de Amas de Casa del País. Se entiende por patrón de consumo alimentario al grupo de alimentos que culturalmente consume el individuo, la familia o grupos de familias de forma habitual en un período estimado de tiempo.

El diseño de investigación utilizado es flexible (en el sentido de Vasilachis, 2006) y desde la perspectiva método cualitativo de estudio de casos, permitiendo focalizar en los sentidos y prácticas del consumo hogareño. Para lograr una descripción real sobre la forma de construir el patrón de consumo de hortalizas en los hogares seleccionados, se realiza observación de las prácticas utilizando técnicas vinculadas al método etnográfico. A su vez, desde un enfoque nutricional, se evalúan los tipos de alimentos que constituyen el actual patrón de consumo, teniendo en cuenta cantidad, calidad, y variedad nutricional.

Los resultados de esta investigación evidencian que el patrón de consumo hortícola se construye sobre la base de nueve especies hace más de tres generaciones. A pesar de que la frecuencia, variedad y cantidad del consumo de hortalizas por integrantes apenas si llega a los 100 gramos por persona al día, en el imaginario de las familias estudiadas, las hortalizas ocupan un rol central en las comidas y las cocinas de los hogares. El consumo hortícola se sostiene a través de prácticas culinarias que incluyen métodos de cocción como el hervido y la fritura, y de conservación como el congelado doméstico e industrial. A su vez, las comidas y las cocinas que se desprenden de este patrón de consumo se enmarcan en el ahorro, tanto de tiempo para cocinar como de combustible (gas envasado y electricidad). Las implicancias de este patrón de consumo en la salud de los integrantes de las familias se visibilizan en cuerpos con hígado graso, obesidad y trastornos de la conducta alimentaria (anorexia y bulimia). Un hallazgo de

esta tesis, son los significados que esconde este patrón de consumo al interactuar con infancias que aprendieron a cocinar por necesidad de alimentarse y de cocinar a los otros (el grupo) en un marco de desigualdades sociales, económicas y de las tareas de cuidado.

Abstrac

The research problem is developed around the low consumption of vegetables in the Argentinean population in general. In this thesis, a particular case is studied: the association of Housewives of the Country from the province of San Juan (ACP). Previous work with the Housewives association provides the opportunity to analyze variables related to consumption in the household of some families in San Juan. Since the home is where most of the meanings and practices of the dietary consumption pattern are formed, the objective of this thesis is to understand how the pattern of fresh vegetable consumption is constructed in households associated with the Housewives association of the Country. The dietary consumption pattern is understood as the group of foods that an individual, family, or groups of families culturally consume habitually over an estimated period.

The research design used is flexible (in the sense of Vasilachis, 2006) and from a qualitative methodological perspective of case study, allowing for a focus on the meanings and practices of household consumption. To obtain a real description of how the pattern of vegetable consumption is constructed in the selected households, observation of practices is conducted using techniques linked to ethnographic methods. Furthermore, from a nutritional perspective, the types of foods that make up the current consumption pattern are evaluated, considering quantity, quality, and nutritional variety.

The results of this research show that the horticultural consumption pattern is based on nine species consumed for over three generations. Even though the frequency, variety and quantity of vegetable consumption per member barely reaches 100 grams per person per day, in the perception of the studied families, vegetables play a central role in meals and household kitchens. Vegetable consumption is supported by culinary practices that include cooking methods such as boiling and frying, and preservation methods such as domestic and industrial freezing. Additionally, the meals and kitchens

emerging from this consumption pattern are part of the savings, both in cooking time and fuel (bottled gas and electricity). The implications of this consumption pattern on the health of family members are evident in bodies with fatty liver, obesity and eating disorders (anorexia and bulimia). One finding of this thesis is the meanings embedded in this consumption pattern when interacting with childhoods that learned to cook out of necessity to feed themselves and others (the group) in a framework of social, economic and care inequalities.

Agradecimientos

A mi hijo, por entender y esperar con paciencia que mamá concrete este sueño.

A mi compañero de vida y de trabajo, sin tu apoyo este proceso habría sido aún más difícil de transitar.

A mi madre, por ser mi ejemplo de perseverancia y fortaleza.

A mis amigas/os, han sido un pilar fundamental desde lo emocional hasta en lo intelectual.

Al Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria y al Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas, por brindarme la oportunidad de realizar un doctorado como becaria cofinanciada.

Al doctorado en Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Juan, por brindarme la oportunidad de aprender y crecer.

A la Dra. Patricia Aguirre por acompañarme como consejera, orientando mis inquietudes y propuestas.

A mis direcciones, por aceptar y orientar un proyecto de investigación que maduró y se fortaleció por sus cuestionamientos y lecturas críticas.

Mi especial agradecimiento a la asociación Amas de Casa provincia de San Juan. Sus relatos y compromiso social han permitido que esta tesis refleje parte de la complejidad que entretejen las historias de vida, con los alimentos y las cocinas de los hogares vulnerables.

A todas aquellas infancias (hermanas/os) que por generaciones se encargaron de cocinar lo que podían, como un acto resiliencia y amor.

Glosario

GAPA: Guía Alimentaria para la Población Argentina

OMC: Organización Mundial del Comercio

FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

SA: Seguridad Alimentaria

ACP: Asociación Amas de Casa del País

OMS: Organización Mundial de la Salud

INTA: Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria

AIPAF: Área de Investigación y Desarrollo Tecnológico para la Agricultura Familiar.
Región Cuyo

UP: Unidad Productiva

IED: Inversión Extranjera Directa

OIT: Organización Internacional del Trabajo

CEPAL: Comisión Económica para América Latina y el Caribe

AAPRESID: Asociación Argentina de Productores de Siembra Directa

ASPO: Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio

UN: Organización de las Naciones Unidas

INDEC: Instituto Nacional de Estadísticas y Censos

CONICET: Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas

CBA: Canasta Básica Alimentaria

CBT: Canasta Básica Total

NBA: Necesidades Básicas Alimentarias

ECNT: Enfermedades Crónicas No Transmisibles

TCA: Trastorno de la Conducta Alimentaria

ENGHo: Encuesta Nacional de Gasto de Hogares

Red CaLiSA: Red de Cátedras Libres de Soberanía Alimentaria

TGS: Teoría General Sistemas

ENFR: Encuesta Nacional de Factores de Riesgos

ENSyN: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición

FIC: Fundación Iberoamericana del Corazón

UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

AUH: Asignación Universal por Hijo

PT: Potenciar Trabajo

AFCI: Agricultura Familiar Campesina e Indígena

CIP: Centro Internacional de la Papa

CESNI: Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil

SLAN: Sociedad Latinoamericana de Nutrición

Introducción

En esta introducción explicamos que el bajo consumo de hortalizas es una problemática global, lo que da lugar a esta tesis, que lo focaliza en un punto geográfico particular, la provincia de San Juan, Argentina. Luego se desarrollan las preguntas que orientan la investigación, la anticipación de sentidos y los objetivos. Para luego referenciar la metodología utilizada, las nociones teóricas que se usarán en la tesis, más una síntesis de los resultados, para finalmente describir cómo se estructura la tesis.

En el año 2021 la Asamblea de la Naciones Unidas (cuyas siglas en inglés es UN) propone concientizar sobre los beneficios de consumir diariamente frutas y verduras frescas al declararse el año internacional de las frutas y verduras (FAO, 2022). A raíz de problematizar el bajo consumo de hortalizas frescas en la alimentación cotidiana de los países. Para revertirlo la ONU junto la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (cuyas siglas en inglés es FAO), proponen que las guías alimentarias de los países refuercen y promuevan al menos 400 gramos/adulto/día (FAO, 2022), al comprobarse que el consumo de frutas y verduras disminuyen la prevalencia de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT). Enfermedades, vinculadas a una Sindemia global.

Una Sindemia es una sinergia de pandemias que ocurren en el mismo tiempo y comparten causantes sociales, políticos y económicos comunes, como la desnutrición, la obesidad y el cambio climático (Swinburn et al., 2019).

Los organismos tanto internacionales como nacionales vinculados con la salud de la población advierten sobre los efectos negativos, tanto en costos sociales como ambientales, de la producción y consumo de los alimentos ultraprocesados sobre la salud humana y ambiental (Popkin y Reardon, 2018; Popkin et al., 2011; OMS, 2021; Rampallo y Rivera, 2019). Además del incremento en el consumo de estos alimentos industriales, la escasa actividad física y la forma de vida sedentaria (no necesariamente por elección) muestran resultados negativos para la salud en todo el planeta, especialmente en países donde el acceso a alimentos frescos como frutas, verduras, legumbres y agua potable, es escaso o nulo (FAO, 2002, 2003; Nishida et al., 2004).

La alimentación de los hogares se sostiene principalmente de alimentos industrializados, por sus atributos de practicidad, son baratos, fáciles de conseguir y almacenar (Holt-Giménez, 2017; Fernández-Armesto, 2004; Aguirre, 2017), ahorran

tiempo en la preparación de las comidas (Gracia Arnaiz, 1996), como en las formas y maneras de comer y cocinar (Fischler, 1995), lo que incide en la comensalidad (Fischler, 1995; Aguirre, 2012; Gracia Arnaiz, 1996).

La alimentación industrializada es producto del sistema agroalimentario global (Holt-Giménez, 2017; McMichael, 2016; Marchiori et al., 2017) y Argentina forma parte de ello, por lo tanto en los hogares se registran también un aumento en el consumo de alimentos industrializados (Zapata et al., 2016). Es decir, el consumo desmedido y naturalizado de alimentos industrializados, principalmente ultraprocesados, en la alimentación de los hogares a base de bebidas azucaradas, productos de snack, galletitas, panificados, chacinados, embutidos, margarina, golosinas, productos de base láctea, comidas rápidas con alto contenido de nutrientes críticos como el sodio y el azúcar, entre otros, a tendido a desplazar y/o reemplazar las comidas a base de alimentos frescos (Zapata et al., 2016; FAO-OMS, 2022). Esta tendencia se evidencia en el estudio de caso de esta tesis.

Este desplazamiento de alimentos frescos por alimentos industrializados, ha generado un desequilibrio sostenido entre la calidad alimentaria (densidad calórica por sobre la densidad nutricional) el volumen consumido y las calorías aportadas por ingesta/persona/día a lo largo de los años, materializando hábitos alimentarios no saludables (Zapata et al., 2016; Marchiori et al., 2017). Estos nuevos hábitos alimentarios reconfiguran los patrones de consumo (Santos Baca, 2014).

En este marco se desarrolla el problema de investigación, en torno al bajo consumo de hortalizas frescas presente en la alimentación de los hogares argentinos (Zapata et al., 2016; Red CALISAS, 2022; Ballesteros et al., 2022), y de los hogares sanjuaninos en particular (Kulichevsky, 2010). A partir de datos oficiales como la Encuesta Nacional de Gastos de Hogares se muestra que el problema del bajo consumo de hortalizas data del año 1992 (INDEC, 2023) y está vinculado con desigualdades sociales, y accesibilidad geográfica (Ballesteros et al., 2022).

Según Zapata et al. (2016) el consumo de frutas y verduras no alcanza a cubrir los requerimientos diarios por persona. Y los precios son algunos de los factores que delimitan el consumo (Red CALISAS, 2022; FAO-OMS, 2022), debido a que las hortalizas frescas otorgan menos saciedad con respecto a los cereales, carnes y las

grasas (Torresani y Somoza, 2003). Al aumentar el número de integrantes en el hogar, el consumo hortícola se restringe (Ballesteros et al., 2022).

Esta problemática se vincula con mi profesión de nutricionista que trabaja en ámbitos institucionales públicos. Desde mi rol de becaria de formación doctoral cofinanciada por el Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) y el Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA), en el área de Investigación y Desarrollo Tecnológico para la Agricultura Familiar de la región de Cuyo (AIPAF), se crea una línea de investigación vinculada al análisis del consumo de hortalizas frescas.

Trabajo en la temática hace más de 15 años, desde el rol de extensionista e investigadora, vinculada a programas de desarrollo público financiado por el Ministerio Desarrollo Social (ProHuerta) y el INTA. Si bien la ciencia de la nutrición me permitió abordar los comportamientos alimentarios desde el sistema cuerpo humano, las prácticas cotidianas de los actores a analizar necesitan contar con otras herramientas teóricas y metodológicas que logren explicar en su integridad y complejidad los factores sociales que recaen en el plato de comida de los hogares vulnerables. En ese sentido, esta tesis cuenta con el aporte de las sociologías y antropología de la alimentación indagando sobre el consumo alimentario como hecho social total en el sentido de Mauss (1950).

Para conjugar el abordaje entre la ciencia de la nutrición humana y las sociologías, se ha combinado diferentes técnicas vinculadas el método etnográfico (Guber, 2016), tomando como objeto de estudio de caso instrumental (Stake, 1998; Yin, 2013) a la asociación Amas de Casa del País (ACP). La elección del caso no pretendió buscar representatividad. Sin embargo, es una puerta de entrada a investigar patrones de consumo altamente genuino debido al acercamiento personal con varias integrantes de los hogares de la ACP, y la construcción de lazos históricos entre las familias y mi relación con ellas desde el año 2018. La posibilidad de realizar observación participante, compartir preparaciones de alimentos en los hogares donde se configuran la mayor parte de los sentidos y prácticas, nos ha permitido conocer cómo construyen los patrones de consumo en los hogares.

Esta tesis utiliza la noción de patrón de consumo alimentario, entendida como al grupo de alimentos que culturalmente consume el individuo, la familia o grupos de familias de forma habitual en un período estimado de tiempo. Los alimentos que integran el

patrón son aquellos que están legitimados como comida (Montanari, 2004), por costumbre, hábito, religión, tabú, identidad, gustos, etc. (Fischler, 1995), tanto por el individuo como por su grupo familiar (Aguirre, 2012). Y a su vez conceptualiza el sistema culinario, y para hacerlo toma parte de lo que propone Fischler Claude (1995) para definir cocina e interrelaciona la concepción de la teoría general de los sistemas (TGS) abiertos, propuesto por Arnold, Marcelo y Osorio, Francisco (1998).

Para entretrejer estas nociones, se tomó en cuenta el contexto donde se insertan esos hogares dentro de sistemas agroalimentarios que cada vez se transforman, complejizan y dominan el accionar de los consumidores/ras. Para ello, nos valemos de la noción de McMichael Philip (2016) sobre el tercer régimen alimentario o régimen corporativo. Esto implica analizarlo, teniendo en cuenta qué normas dominan el accionar de cómo producir y cómo circular lo producido a nivel global. Según este autor, “lo que prima en este régimen, es la lógica del poder y control por los alimentos que recae en el aprovisionamiento de alimentos necesarios para la reproducción económica de la fuerza de trabajo” (McMichael, 2016:39).

De manera que, esta tesis no desconoce que el consumo de hortalizas frescas depende de múltiples factores asociados entre otros, al nivel de ingresos, accesibilidad, grado de saciedad, etc. sobre todo en aquellos hogares donde las necesidades básicas alimentarias implican más de la mitad de los ingresos. Por ello, se enfoca en comprender las prácticas y sentidos que constituyen el patrón de consumo de hortalizas frescas de algunos hogares nucleados en la asociación Amas de Casa del País, San Juan, Argentina. El interés radica en conocer el patrón de consumo, identificar los factores que actúan en su construcción, los vínculos entre ellos, y a través de qué prácticas y tecnologías culinarias se sostiene. Poniendo el foco en los significados y las implicancias en la salud. A su vez, se genera información de valor para la construcción de políticas públicas que mejoren la asequibilidad y el consumo de hortalizas frescas a toda la población, particularmente a los sectores vulnerables.

Entre las anticipaciones de sentidos, la frecuencia de consumo de hortalizas frescas cobra relevancia en la alimentación, cuando se altera el bienestar (percibido) físico y social de algún integrante del hogar. La cantidad y la variedad de hortalizas frescas en las comidas tienden a responder objetivos dietarios. Para que forme parte del patrón

de consumo, tiene que ser funcional a las necesidades y gustos de las mayorías (Fischler, 1995).

De manera que las preguntas de investigación están orientadas en conocer:

¿Cómo se construye el patrón de consumo de hortalizas frescas en algunos hogares nucleados en la asociación Amas de Casa del País, San Juan (2018 – 2021)? ¿Qué rol ocupan las hortalizas frescas en el patrón de consumo de algunos hogares de ACP? ¿A través de qué prácticas y tecnologías culinarias se organiza el patrón de consumo en algunos hogares nucleados en ACP? ¿Qué significados asumen las comidas con hortalizas frescas en algunos hogares nucleados en ACP? ¿Qué factores se vinculan en la configuración del patrón alimentario de algunos hogares nucleados en ACP? ¿Qué implicancias nutricionales tiene el actual patrón de consumo alimentario en algunos hogares nucleados en la ACP?

Estos interrogantes dan lugar al objetivo general de esta investigación:

Conocer cómo se construye el patrón de consumo de hortalizas en fresco de algunos de los hogares nucleados a la asociación de Amas de Casa del País de la provincia de San Juan, Argentina (2018-2021). Para abordarlo propusimos los siguientes objetivos específicos:

- Caracterizar el patrón de consumo alimentario de algunos de los hogares nucleados en la ACP.
- Describir las prácticas, las tecnologías y criterios de organización culinaria de algunos de los hogares nucleados en la ACP.
- Analizar el significado que adquieren las hortalizas en las comidas de algunos de los hogares nucleados en la ACP.
- Valorar en términos nutricionales el actual patrón de consumo hortícola de algunos de los hogares nucleados en la ACP.

La tesis está organizada en nueve capítulos. El capítulo uno está constituido por cuatro apartados, que describen los antecedentes del problema de investigación sobre alimentación y nutrición de la especie humana, como de las maneras y formas de acceder a los alimentos. Además, se interrelaciona de manera breve la evolución de las cocinas, el consumo de lo crudo a lo cocido, para luego culminar con algunas referencias sobre cómo se forma el gusto. Para luego desarrollar la particularidad de

nuestro problema de investigación. El capítulo dos consta de cuatro apartados que contienen el marco teórico, las nociones que permiten interrelacionar las prácticas y los sentidos que asume el patrón de consumo. Como una breve descripción de la historia del ordenamiento financiero que da origen al régimen corporativo; las medidas y reformas neoliberales que inciden en la transformación nutricional del patrón de consumo, para finalmente describir cómo se materializó estos cambios a través del fenómeno del supermercadismo.

El capítulo tres contiene cuatro apartados que describen las herramientas metodológicas; cómo se identificó la unidad de observación, los criterios de selección de los hogares que participaron de la investigación, para finalmente describir cómo se vinculó los espacios oferentes de hortalizas con el consumo. El capítulo cuatro, da cuenta sobre los orígenes de la asociación Amas de Casa del País y la construcción del patrón de consumo hortícola de los hogares. Para hacerlo, se construye siete apartados cortos, en base a los resultados del análisis de la interrelación de técnicas empleadas en la tesis. Al igual que el capítulo cinco, desarrolla las prácticas culinarias que dan sentido al consumo de hortalizas, el cual incluye el análisis de la tecnología culinaria disponible a través del registro de imágenes realizado en los hogares. El capítulo seis, cuenta con cinco apartados, los cuales desarrollan los criterios culinarios y de consumo de hortalizas en los hogares. El capítulo siete, trata sobre los factores que inciden en el consumo de hortalizas en los hogares, y para eso se creó nueve apartados. El capítulo ocho, describe a través de tres apartados los significados que esconden las prácticas culinarias sobre el consumo de hortalizas, en este capítulo se trata de manera breve un apartado que toma el tema del patrón de consumo alimentario en pandemia, particularmente el de consumo de hortalizas. El capítulo nueve, describe las implicancias del actual patrón de consumo de los hogares, en términos de salud. Para luego finalizar con las conclusiones, la lista de referencias utilizadas, la bibliografía consultada y los anexos.

1 Capítulo. Antecedentes

El capítulo uno está estructurado en dos apartados: el apartado uno describe como la especie humana está condicionada no sólo a una variedad de nutrientes contenido en los diferentes alimentos, sino que también a las maneras y formas de acceder a los alimentos. Además, se interrelaciona de manera breve, la evolución de las cocinas, el consumo de lo crudo a lo cocido, para luego culminar con algunos antecedentes sobre cómo se forma el gusto. Mientras que el segundo apartado describe el consumo de hortalizas en San Juan.

El ser humano en su condición como especie omnívora depende de una variedad de nutrientes contenidos en los alimentos y esos alimentos a lo largo de la historia han sufrido transformaciones ecológicas, genéticas, física, químicas y organolépticas según múltiples necesidades sentidas y creadas por la especie humana, y que culturalmente llamamos comida (Lévi-Strauss, 1968; Montanari, 2004). De forma que la alimentación es un hecho social total en el sentido de Mauss (1950).

La especie omnívora en términos de Fischler (1995) Aguirre (2017) y Campillo-Álvarez (2010) está condenada a la diversidad alimentaria dado que la especie humana no puede obtener todos sus nutrientes de un solo alimento, a excepción de la leche materna con la lactancia, esta nos provee de todos los nutrientes indispensables para madurar y promover el crecimiento, siempre y cuando este alimento sea consumido (ofrecido) de manera exclusiva durante los primeros 6 meses de vida (extrauterina) para luego complementarla de manera gradual según proceso de maduración fisiológica (López y Suárez, 2019) y de acuerdo a las categorías alimentarias legitimadas por la cultura y la ciencia.

Según Fischler (1995:63) la diversidad se encuentra entre la paradoja de la libertad y la doble coacción. Es decir, libertad de elegir, innovar, flexibilizar y adaptar las cocinas según alimentos disponibles y gustos (neofilia). Aunque también rechaza o elimina aquellos que le generan desconfianza o temor al desconocer su origen y/o forma de consumirlo (neofobia) en un marco de necesidades fisiológicas y de criterios socioculturales.

En ese proceso de libertad y coacción se conjugan condiciones de existencia (en el sentido de Bourdieu, 1988), entiéndase como dinero disponible, oferta y acceso alimentario, gustos y preferencias, tiempo para seleccionar y/o preparar la comida en

el hogar -trabajo, el conocimiento para cocinarlo y/o consumirlo, disponibilidad de tecnología culinaria (utensilios, ollas, combustible para cocción, entre otros) etc. Este conocimiento, suele transmitirse en la infancia (generalmente) y que por efecto imitación, enseñanza o resiliencia es replicado por generaciones (Sordini, 2020), de acuerdo con diversas estrategias domésticas de consumo (Aguirre, 2012).

Las estrategias domésticas de consumo generan a nivel subjetivo representaciones, significados e identidades en torno al valor social, religioso, nutricional, económico, entre otros (Aguirre, 2012). Estas acciones recaen indefectiblemente en las prácticas alimentarias (Aguirre, 2012, 2017; Fischler, 1995; Goody, 1982), es decir en las cocinas de los hogares.

Las cocinas a lo largo de la historia social alimentaria han construido al comensal (Fischler, 1995:69) “es natural, pues, que el comiente busque construirse comiendo”, pero esa construcción ha sido manipulada por la industria alimentaria (Fischler, 1995; etc Group, 2017; Holt-Giménez, 2017; Contreras y Wener, 2020) tanto en diversidad como en características organolépticas y sobre todo en densidad nutricional (Aguirre, 2017, 2022). A lo que Fischler llama objetos comestibles no identificados (OCNI) para referirse y problematizar (por, sobre todo) que los alimentos y la calidad nutricional se ha transformado según la evolución industrial de los alimentos (McMichael, 2016; Aguirre, 2017).

La evolución industrial está sujeta a la historia política de los sistemas de acumulación en términos productivos, económicos y alimentarios por su capacidad de aportar calorías (energía) brindar saciedad (grasas) otorgando sabor a bajo costo (azúcar y sal) al producirse en escala (Holt-Giménez, 2017), siendo funcional a los salarios de los trabajadores al ofrecer alimentos -comida barata y de fácil acceso (McMichael, 2016; Holt-Giménez, 2017).

En cuanto a la evolución industrial, van der Ploeg (2010) sostiene que el primer régimen agroalimentario se sostuvo a base de dietas ricas en carne y pan. El segundo régimen aumentó gradualmente las grasas y los edulcorantes complementados con aglutinantes, almidones, proteínas y sabores sintéticos. Mientras que el tercero se sostiene a base de alimentos artificiales. Salidos de un no lugar, deslocalizados (van der Ploeg, 2010; Poulain, 2019). En cambio, Friedmann (citado en McMichael,

2009:152) resalta que el segundo régimen buscaba estandarizar las dietas, mientras que el tercero buscó diferenciarlas consolidando y profundizando las desigualdades.

Al consolidarse las desigualdades en los consumos, se generan cambios alimentarios, categorizados por la ciencia de la nutrición como “malos” hábitos alimentarios, término que impone reglas a los comportamientos alimentarios considerados no saludables o no legitimado como bueno para el bienestar del individuo o grupo, sobre todo si este forma parte de la cotidianidad. Término que poco o nada problematiza el espacio social alimentario del comensal en el sentido de Fischler (1995).

Estos malos hábitos alimentarios son influenciados por la industria de la alimentación y la publicidad que poco o nada se interpela de estas transformaciones cualitativas y de impacto sanitario, cultural (en su sentido más amplio) y ecológico (Sarandon, 2020). Dado que lo que impera en el sistema de relaciones socio productivas a nivel del tercer régimen agroalimentario es la lógica productivista y mercantil (McMichael, 2016; Holt-Giménez y Patel, 2009), recayendo como efecto dominó en la cuestión alimentaria.

Cuando referimos a cuestión alimentaria hacemos referencia a la diversidad de dimensiones que recaen en aquello que se elige para comer, tanto de manera explícita como implícita. Sin olvidarnos que la comida está compuesta entre otras cosas por condiciones de posibilidad.

Nuestro enfoque no desconoce sobre las regulaciones y controles de aquello que se produce y comercializa vía legal en los territorios como alimento y/o comida, regulaciones que poco problematizan la naturaleza del alimento o producto alimenticio en términos de densidad nutricional, dado que lo prima como regulación y control es promover la seguridad alimentaria desde el enfoque de inocuidad, es decir que no enferme por contaminación física, química o biológica. Sin embargo, estas regulaciones y controles que imponen los Estados en el marco global de la organización mundial del comercio (OMC) y sus instituciones afines, lleva a que los alimentos adquieran una lógica netamente mercantil y sanitaria en vez de nutricia y de seguridad social en el sentido de Gorban et al. (2014).

Es decir que las diversas canastas alimentarias (Aguirre, 2012) forman parte de la expresión política que constituye el régimen corporativo, el cual conjuga de manera no lineal gran parte de la gramática culinaria y las prácticas de consumo que de ellas

se desprenden. Autores como Popkin y Reardon (2018), Holt-Giménez y Patel (2009) y Holt-Giménez (2017), sostienen que las comidas que surgen de la conjunción de alimentos y/o productos que ofrece la cadena agroindustrial, tienden a “homogeneizar” sabores y gustos por ciertos alimentos y/o productos alimenticios. Distribuidos por las grandes cadenas de supermercados transnacionales (por ejemplo, Walmart) desde la década de los setenta en Latinoamérica según Holt-Giménez (2017), adquiriendo lógicas diversas según quién los produzca, controle y regule los precios, la distribución y el acceso (Holt-Giménez y Patel, 2009; etc Group, 2017).

Esta distribución, que es oligopólica, recae en la lógica mercantilista que cuestiona Marvin Harris (1989) sobre que los alimentos antes de buenos para comer deben ser buenos para vender, lógica que se da lo largo y ancho del globo de acuerdo con las políticas de macroeconomía en el marco de las ventajas comparativas con el auge de políticas neoliberales (Holt-Giménez y Patel, 2009; Holt-Giménez, 2017; Contreras. y Wener, 2020) particularmente para Argentina desde la década de los noventa (Delgado, 2010; Marichal, 2014). Esta década deja en evidencia en cómo las transformaciones de índole socio productivo recaen y reconfiguran el patrón de consumo alimentario (reemplaza los alimentos frescos por los industrializados) tanto a nivel mundial como a nivel regional y nacional (McMichael, 2016; Holt-Giménez, 2017; Popkin y Reardon, 2018). Estas transformaciones que recaen en el patrón de consumo, también se evidencian en los hogares argentinos desde hace 26 años, asociado a un cambio cultural (Ballesteros et al., 2022; Zapata et al., 2016). Esta tendencia hacia el consumo de alimento industrializados se evidencia en el estudio de caso de la tesis.

1.1.1 La evolución de las cocinas

El surgimiento de las cocinas y sus consecuentes prácticas culinarias son el producto final de un hecho socialtecnológico. Sin embargo, sería una postura muy reduccionista de nuestra parte al no reconocer que este fenómeno cultural, en su sentido mas amplio, es producto de la historia evolutiva de la actividad humana. La transición hacia la civilización (Aguirre, 2017; Montanari, 2004; Goody, 1982), también se asocia al proceso de colonización, lo que implica pérdida de saberes (Castro, 1975; etc Group, 2017; Gorban et al., 2014)

La transición evolutiva de las cocinas han permitido que el alimento tal cual lo obtenemos en su estado natural lo transformemos en comida artificial en el sentido de Montanari (2004), transición que se ha dado sobre la base de la domesticación (surgimiento de la agricultura hace 10.000 años), la invención y/o manejo del fuego, las prácticas de conservación (ahumado, deshidratado, desecado, salazón, etc.), sumado a la invención de cuencos, vasijas, recipientes de diferentes materiales e utensilios, lo que nos habilitó a combinar ingredientes y alimentos, es decir, a crear comidas; bebidas; gustos; valores; identidades y representaciones simbólicas entre las culturas (Aguirre, 2017; Flandrin y Montanari, 2004; Montanari, 2004).

Así como las cocinas son producto de la conjugación de los procesos de domesticación, de transformación agropecuaria y de tecnología culinaria, las comidas y sus atributos también se conjugan de acuerdo a sistemas de normas y reglas, sobre todo en las primeras sociedades “muy enraizadas en los ritmos naturales y en los ciclos de las estaciones” (Montanari, 2004:14). En términos de Montanari “la cultura se encuentra en el punto de intersección entre la tradición y la innovación [...] Podríamos definir la tradición como una innovación bien lograda. La cultura es la interfaz entre las dos perspectivas” (2004:15). Es decir, parafraseando al autor las cocinas ha permitido controlar, modificar y hacer frente a los tiempos naturales, lo que lleva a que las comidas sean entendidas como un proceso artificial propio de la cultura.

1.1.2 De lo crudo a lo cocido

De acuerdo a Lévi-Strauss (1968) el alimento se ofrece al hombre en tres estados principales crudo, cocido o podrido diferenciando que el estado de cocido es producto de la transformación cultural de lo crudo, y lo podrido como su transformación natural. Estos tres estados de los alimentos, es lo que el autor concibe como triángulo culinario, el cual nos permite comprender en cómo las cocinas y sus consecuentes prácticas culinarias habilitan e ignoran ciertos alimentos y/o comidas de acuerdo al sistemas de relaciones que caracterize al grupo.

Siguiendo a Lévi-Strauss, el conocimiento sobre el manejo culinario de los alimentos disponibles entre culturas y los modos de comer y sus consecuentes formas de cocción es lo que ha permitido crear categorías alimentarias según tipos de cocción y clase social (Goody, 1982). Es decir, que el proceso social tecnológico ha permitido, incorporar y metabolizar otros grupos de alimentos gracias al conocimiento sobre su

manejo físico, químico (producto de prueba y error), biológico y de tecnologías aprendidas o creadas por la necesidad de preservar alimentos y calorías (conservación y almacenamiento: exposición solar, frío, quemado, etc.), para aquella época.

De acuerdo a Flandrin y Montanari (2004) y Goody (1982) los modos culinarios se sostienen de prácticas culinarias estandarizadas por recetas escritas por los cocineros hombres, creadas para los señores feudales, la burguesía y actualmente para la clase dominante con el fin único de brindar distinción social, y también para resaltar prestigio a quien las escribió/elaboró (Goody, 1982). Aunque según varios estudiosos de la historia social alimentaria como Aguirre (2017) Campillo-Alvarez (2010) Goody (1982) Flandrin y Montanari (2004), entre otros, muchas de las recetas que actualmente forman parte de las diferencias identitarias por grupo (por ejemplo, las sopas de vegetales y legumbres, elaboración del pan con harina integral, el uso de la azúcar negra, arroz integral, entre miles de otras), han sido extraídas de las campesinas mujeres, quiénes cocinaban lo que producían y gozaban de la habilidad de otorgar sabor y cuerpo (densidad calórica) con aquellos pocos alimentos que disponían para preparar sus comidas (Aguirre, 2017; Flandrin y Montanari, 2004; Montanari, 2004; Fernandez-Armesto, 2004).

De manera que poco se sabe de las prácticas culinarias de los hogares vulnerables, debido a que estas han sido replicadas oralmente, se estima que éstas como proceso transcultural, han adquirido tintes según condiciones de posibilidad e importancia simbólica entre los grupos y/o culturas (Montanari, 2004; Fernandez-Armesto, 2004). Según sostiene Goody (1982) lo que prevalece son las cocinas escritas (materializadas en recetas) que también han sufrido transformaciones en su lenguaje escrito y oral, promovidas en las sociedades modernas por los cocineros y pocas cocineras que acceden a la pantalla (medios de comunicación televisiva), quiénes por diferentes motivos tienen a transformar aquellas recetas estandarizadas por sus características físicas o químicas según gustos, innovación, aval empresarial y bondades del alimento (capacidad de otorgar la cualidad deseada de acuerdo al conocimiento en la praxis y composición química, claro esta).

Actualmente las formas de cocinar se exageran con el uso de las redes y grupos sociales, dónde lo que prima es cómo comer bien según diferentes lógicas identitarias entre *influencers*, ambientalistas, organizaciones y movimiento de campesinos,

feministas, “*la cocina gourmet*” profesionales de la nutrición, científicos, entre otros (Juárez et al., 2017; Aguirre, 2022). Sin embargo, los hogares estudiados, replican recetas a través de la oralidad, la cuáles tienden a conjugar prácticas tradicionales con prácticas modernas, con el fin de alimentarse en el menor tiempo posible, más que de distinción social (en el sentido Bourdieu, 1988).

1.1.3 La formación del gusto

De acuerdo a Schaal et al. (2000) y Ventura et al. (2021) existe una fuerte evidencia científica sobre que los gustos y los olores son transmitidos durante el embarazo (placenta) y la lactancia materna, es decir, la alimentación de la madre puede ser uno de los condicionantes del gusto. No obstante, este indicador no puede considerarse normativo, dado que desconoceríamos que los gustos también son producto de nuestra propia experiencia relacionado a los alimentos. Las formas de otorgar sabor a las comidas radica en el gusto social e individual (Fischler, 1995), transmitidos en las comidas desde la infancia.

Aprender a resaltar sabores, aromas, y texturas es una habilidad que se potencia con el tiempo, con la práctica. Sobre todo si estas acunan experiencias de amor, placer, diversión. También repulsión, angustia (Sordini, 2020) dolor u abandono. Las experiencias relacionadas a los alimentos crean subjetividades en torno el espacio alimentario. Debido a que los alimentos también son portadores de sentidos, y los gustos no estan extentos de ello. Porque así como se aprende a hablar, se aprende a cocinar y a combinar alimentos gustosos y apetitosos, lo que genera sentido de pertenencia e identidad alimentaria (Goody, 2017; Fischler, 1995; Lévi-Strauss, 2012; Montanari, 2004)

Fischler (1995) describe que la formación del gusto no es sólo una sensación sino más bien es producto de la combinación de informaciones que proceden de las papilas del gusto, los receptores táctiles y térmicos de la lengua, sobre todo de la mucosa olfativa que es estimulada por los olores alimentarios en el momento de la deglución. Los olores – aromas- forman parte de la legitimidad sobre la buena comida, constituidos “por factores individuales, biológicos, psicológicos que depende de la experiencia individual, cultural y social” (Fischler, 1995:88).

Aunque la fisiología del gusto se constituye en parte por los órganos sensoriales que

tiene la lengua (permitiendo percibir lo dulce, ácido, salado y amargo). La antropología alimentaria justifica que, el gusto por lo dulce radica (de acuerdo a la historia de la evolución alimentaria) en la seguridad de no enfermar o intoxicarse, dado que lo que prevalece como tóxico en la naturaleza alimentaria son aquellos alimentos ácidos o de sabor amargo (Campillo-Alvarez, 2010). Sin embargo, como se mencionó al principio de este apartado, estos postulados no son taxativos, dado que los factores gustativos no están exentos de la ecuación del comensal (en el sentido de Fischler, 1995). A través de esta ecuación configuramos y aceptamos como categoría alimentaria y culinaria lo servido u ofrecido como comida, especialmente cuando éste proceso se da (en el mejor de los casos) en un marco de amor, protección y respeto. Pero no debemos olvidar que también se aprende a gustar a través de los gestos o modulaciones faciales que realizan el/la o los adultos al ofrecerlos. Desde la educación nutricional las y los nutricionistas sostenemos que todo aquello que se ofrece como alimento nuevo en la infancia (sobre todo los alimentos que salen de la categoría dulce), tiene que ser acompañado sin prejuicios por quienes lo ofrecen (madre, padre, abuelas, etc.), debido a que éstos son apprehendidos como detonadores de aceptación o rechazo si quien lo ofrece emite un gesto de disgusto o asco, o es acompañado de “yo no puedo comerlo” al servirlo.

En síntesis, los gustos, no pueden ser analizados en su generalidad, dado que invisibilizaríamos las particularidades que tensionan la formación del gusto. Sostenemos que coexisten múltiples formas de otorgar sabor a las comidas, y cada una de ellas responde a las diferentes situaciones que acontecen a los hechos de la vida de las personas. Eso no significa que en esa conjunción de sentidos, no prevalezca un patrón de sabores y gustos hacia esas comidas que resuelven la cotidianeidad.

1.2 El consumo de hortalizas en San Juan

La secuencia de modificaciones en la cantidad, calidad, y frecuencia alimentaria se evidencia y cobra relevancia alimentaria nutricional en Argentina con la Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares (ENGHo) realizada desde el año 1992 hasta la actualidad, implementada y analizada por el Instituto Nacional de Estadística y Censo de Argentina (INDEC). De acuerdo con los datos de ENGHo entre el año 1996 y el 2003, la frecuencia de consumo aparente de frutas y verduras desciende a un 27% a nivel nacional. Descenso que vinculamos con las transformaciones socio productivas

y apertura comercial de los años noventa, que derivó en una situación de crisis (Ferrer, 2008), caracterizada por privatizaciones de empresas nacionales, desempleo, pobreza, malnutrición, etc. Sumada a la crisis financiera del año 2001 que generó un histórico estallido social. Estas transformaciones históricas recaen indefectiblemente en la calidad y variedad de alimentos que configuraban el patrón de consumo de los hogares, sobre todo el consumo en fresco de los sectores vulnerables.

En estos contextos las maneras y formas de comer se resignifican, lo que incide en nuevos espacios de comensalidad (se come solo, en el colegio, en el trabajo, en la vía pública, etc.) y nuevos tiempos para la cocción de los alimentos, al igual que la distribución de ingestas entre comidas. Sin olvidar mencionar que con la incorporación de la mujer al ámbito de trabajo asalariado las tradicionales prácticas culinarias del hogar cambian (Gracia Arnaiz, 1996; Aguirre, 2004; Fischler, 1995; Holt- Giménez, 2017), generando nuevas dinámicas domésticas (Jelin, 2016).

En este período, la canasta de consumo popular en fresco está constituida por papa, cebolla, zanahoria, ajo, zapallo, tomate, lechuga y acelga. En frutas; manzana, banana, naranja y mandarina (Zapata et al., 2016; Ballesteros et al., 2022), hortalizas que actualmente siguen adquiriendo relevancia social y alimentaria por precios y vida útil de acuerdo a los salarios de las y los trabajadores (Holt-Giménez, 2017; Popkin y Reardon, 2018).

En cuanto a los cambios significativos en el patrón del consumo alimentario, tanto los estudios de Aguirre (2004, 2007, 2012) como los de Zapata y Rovirosa (2016), y Zapata (2021) sostienen que sucedieron entre el año 1993 y el año 2013. Zapata y Rovirosa analizan tres períodos (1996-97, 2004-05 y 2012-13) de la ENGHo evidenciando que el consumo aparente¹ de alimentos y bebidas se ha modificado:

destacándose una disminución del consumo de frutas, vegetales, legumbres, harinas de trigo, carne vacuna y leche; y el aumento en el consumo de masas de tartas y empanadas, carne porcina, productos cárnicos semielaborados, yogures, gaseosas, jugos y comidas listas para consumir. Ese **cambio** [negrita añadida] se refleja en **cambios** [negrita añadida] en la ingesta de nutrientes críticos como grasas saturadas, trans, sodio, azúcares, fibra, vitamina A y C (Zapata et al., 2016: 15)

¹ El consumo aparente permite estimar lo consumido por una población en un tiempo determinado, utilizando para esto los valores de producción y de comercio internacional (importaciones y exportaciones).

Siguiendo con el estudio de Zapata y Rovirosa, en el período 2012/13 los argentinos consumieron 41% menos de frutas y un 13% menos de vegetales respecto a 1996-97. Destacando que el consumo promedio de hortalizas es de 155 gramos y de frutas 158 gramos por adulto equivalente (entre el año 1996-7); de 139 gramos de hortalizas y 103 gramos de frutas (entre el año 2004/5), y de 135 gramos de hortalizas y 93 gramos por adulto equivalente (entre el año 2012/13). Esta disminución se registra tanto en los hogares de ingresos bajos como en los altos, y la canasta de frutas y vegetales está compuesta principalmente por 5 hortalizas (tomate, zanahoria, zapallo, cebolla, lechuga) y por 4 frutas (naranja, banana, manzana y mandarina) (Ballesteros et al., 2022; Zapata et al., 2016). Datos que concuerdan con el estudio de Cervilla et al. (2022).

En los últimos 20 años el consumo de hortalizas y frutas disminuyó considerablemente. En promedio sólo se consume 200 gr/persona/día, cuando la Organización Mundial para la Salud estima al menos 400 gr/adulto/día y la Guía Alimentaria para la Población Argentina (GAPA) recomienda 700 gr/persona/día (Zapata et al., 2016; Zapata y Rovirosa, 2021). Estas recomendaciones sobrepasan el umbral de sentidos y características culinarias que han asumido las comidas a lo largo de los años, sobre todo, en los sectores más vulnerables, quienes limitan su variedad en fresco por múltiples factores asociado al número de comensales, al grado de saciedad, vida útil, oferta del barrio (disponibilidad), etc.

El estudio realizado por Cervilla et al. (2022) visibiliza algunos cambios en el consumo de hortalizas en el marco de Pandemia por COVID 19. Estas autoras analizan el consumo, utilización y aprovechamiento de frutas y verduras entre los años 2019 y 2021 (a través de cuatro encuestas de autoreporte, por medio de cuestionarios google, y redes sociales), exceptúan del análisis de consumo las hortalizas feculentas como la papa, batata, choclo y mandioca. Sus resultados evidencian que más del 60% de los encuestados consumieron tomate (94%), cebolla (89%), zanahoria (88%), lechuga (78%), pimiento (71,4%) calabaza (71,4%), zapallito (68%) y zapallo (67%). Concluyendo que la cantidad de hortalizas consumidas no es monótona con respecto al consumo como manzana y banana (más del 60%), y naranja (77%) .

Sin embargo, la 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) del año 2018, estimó un 20% menos del consumo de frutas y verduras. Estos datos concuerdan con

la segunda Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSyN) realizada en el año 2019, y el Informe de la Fundación Iberoamericana del Corazón (FIC) y la Fundación de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) publicado en abril de 2023.

Este patrón de consumo no escapa a la realidad de la provincia de San Juan, en lo que respecta al consumo de frutas y hortalizas frescas, de acuerdo con Kulichevsky Noemí (2010:82-84)

el consumo promedio semanal del total de los hogares (muestra probabilística de 190 casos entre el departamento de Capital y Rawson) es de 8 porciones, es decir un poco más de 1 porción diaria, siendo inferior a las 3 raciones por día que requiere una dieta saludable. Si se discrimina según la condición socio-económica se obtienen diferencias significativas. La cantidad de porciones de verduras consumidas entre los hogares no pobres es de 10 porciones y los hogares pobres es de 6,4. La ingesta de hortalizas está concentrada principalmente en pocas verduras: lechuga, zanahoria, papa, tomate, zapallo y cebolla. Este patrón se presenta tanto en los hogares pobres como no pobres.

La mayor superficie cultivada de hortalizas de la región está en Mendoza, seguida por San Juan, particularmente para hortalizas pesadas (ajo, zanahoria, cebolla, etc.) (Censo, 2018). Según el informe provincial del Gobierno de San Juan (2017) el sector agropecuario en el año 2015 aportó en promedio 6% del producto bruto geográfico. La superficie ocupada con hortalizas oscila alrededor de 10.000 hectáreas (entre un 10 y 12% de la superficie agrícola total) ocupando el tercer lugar en superficie después de la vid y el olivo (Cuesta et al., 2020).

De manera que, la producción hortícola de la provincia de San Juan se destina principalmente para consumo interno, sin embargo, no toda la variedad y calidad productiva, forma parte de la cultura culinaria de los hogares. Debido a que, los hogares sanjuaninos no alcanzan a cubrir el consumo diario de frutas y hortalizas (Kulichevsky, 2010) según recomienda la Guía Alimentaria para la Población Argentina (Ministerio de Salud, 2016).

2 Capítulo. Marco Teórico

El siguiente capítulo delimita el enfoque teórico por dónde se ha observado y analizado la problemática sobre cómo construyen el patrón de consumo de hortalizas frescas de algunos hogares nucleados en la asociación Amas de Casa del País, San Juan, Argentina.

Este apartado está estructurado en tres partes, el primero desarrolla la noción de la gastro-anomía, la cual nos permite comprender la flexibilización que ha sufrido la alimentación de los hogares en la modernidad. La noción de patrón de consumo alimentario, porque a través de este concepto analizamos los alimentos y los componentes materiales, simbólicos y nutricionales que recaen en las comidas de los hogares. La noción de cocina porque nos permite abordar los significados que cargan las prácticas culinarias de los hogares. Y la noción de régimen agroalimentario corporativo para contextualizar el mundo dónde se insertan los hogares estudiados. El segundo describe brevemente el origen del actual ordenamiento financiero quién es el encargado de modelar el régimen agroalimentario corporativo. El tercero, trata sobre las medidas y reformas neoliberales que refuerzan la transformación del régimen agroalimentario corporativo, para finalmente detallar el auge del supermercado como parte de un proceso de transformación nutricional inevitable en el régimen corporativo.

2.1 Las nociones teóricas

Para abordar la investigación se parte epistemológicamente desde las sociologías de la alimentación (Poulain, 2019; Fischler, 1995), las cuales cuentan con una mirada holística e integral sobre los sistemas que configuran el patrón de consumo alimentario, principalmente el de consumo de hortalizas frescas. La noción conceptual de la gastro-anomía, nos permitió analizar la alimentación moderna como un sistema que “tendió a flexibilizar y a disgregar las tradicionales reglas de la alimentación” (Fischler, 1995:206), fenómeno identificado como aculturación alimentaria. La aculturación alimentaria tiene su auge en la década de los noventa en gran parte de los países de occidente (Fischler, 1995; Gracia-Arnaiz, 1996; Aguirre, 2005, 2011, 2017; Holt-Giménez y Patel, 2009), caracterizada según Fischler por la pérdida del control alimentario (en su sentido más amplio) por parte de los individuos y los grupos sociales, al modificarse las reglas culturales y los sentidos alimentarios del qué se come

y cómo en la cotidianeidad “apoyada totalmente en la división del tiempo” (Fischler, 1995:208).

La noción de patrón de consumo alimentario nos permite comprender los componentes materiales, las partes simbólicas y nutricionales que dan forma y sentido al consumo alimentario de los hogares. Se entiende por patrón de consumo alimentario al grupo de alimentos que ingiere el individuo, la familia o grupos de familias de forma habitual en un período estimado de tiempo. Los alimentos que integran el patrón son aquellos que están legitimados como comida (Montanari, 2004) tanto por el individuo como por su grupo familiar (Aguirre, 2012). Cada patrón alimentario está condicionado por el modelo productivo (McMichael, 2016; van der Ploeg, 2010, 2016) la tecnología, la publicidad, el marketing (Holt-Giménez, 2017), las costumbres, los hábitos, nivel de ingresos, religión, ritos, símbolos, identidades y tabúes en torno al acto alimentario (Lévi-Strauss, 1968). El lugar en donde se vive se compra, se prepara y se consumen alimentos (Aguirre, 2012, 2017). Es decir, que en el patrón se materializan necesidades varias e intereses económicos, sociales, culturales y políticos, los cuales constituyen aquello que llamamos comida (Montanari, 2004).

De manera que la noción patrón de consumo alimentario, nos permite superar el criterio de las ciencias de la nutrición, que focaliza en la dieta individual. Actividad que queda supeditada al acompañamiento nutricional de un profesional afín, quién orienta, guía o asesora el consumo según necesidades nutricionales y objetivos del paciente (Torresani y Somoza, 2003). Por ello esta tesis no utiliza el término dieta para analizar el consumo de hortalizas, dado que socialmente, hacer o estar a dieta, asume una vigilancia alimentaria que no siempre se hace presente en los patrones de consumo en la cotidianeidad de los hogares.

Para abordar los significados de las prácticas culinarias que asumen las comidas con hortalizas frescas en los hogares bajo estudio, se utiliza la noción de cocina de Fischler (1995).

Se define habitualmente la cocina como un conjunto de ingredientes y de técnicas utilizadas en la preparación de la comida. Pero se puede entender «cocina» en un sentido diferente, más amplio y específico a la vez: representaciones, creencias y prácticas que están asociadas a ella y que comparten los individuos que forman parte de una cultura o de un grupo en el interior de esta cultura. Cada cultura posee una cocina específica que implica clasificaciones, taxonomías particulares y un conjunto complejo de reglas que atienden no sólo a la preparación y combinación de alimentos,

sino también a su cosecha y a su consumo. Posee igualmente significaciones que están en dependencia estrecha de la manera como se aplican las reglas culinarias (p.34).

Esta definición de cocina de Fischler nos permite relacionar los significados que carga el patrón de consumo alimentario (componentes) con las categorías de comidas que surgen de ellas (partes), las cuales se fusionan en un punto determinado, dando forma y funcionalidad a lo que identificamos como sistema culinario abierto (por la variedad de componentes materiales y partes simbólicas que lo constituyen y que se intercambian en espacio y tiempo). De forma que, para esta tesis, el sistema culinario puede interrelacionarse y comunicarse de manera diacrónica, según necesidades fisiológicas del sistema cuerpo humano, y sincrónicamente, en el marco de las necesidades sociales que construye el sistema alimentario, a través de los alimentos.

De acuerdo con Arnold et al. (1998:49):

los sistemas abiertos importan y procesan elementos (energía, materia, información) de sus ambientes y esta es una característica propia de todos los sistemas abiertos. Que un sistema sea abierto significa que establece intercambios permanentes con su ambiente, intercambios que determinan su equilibrio, capacidad reproductiva o continuidad, es decir su viabilidad (entropía negativa, teleología, morfogénesis, equifinalidad).

De manera que, las prácticas culinarias se corresponden, en gran medida con el régimen alimentario vigente. De allí que esta tesis interrelaciona las prácticas culinarias como un sistema abierto, que se complementa con el régimen corporativo, por el cual ha permitido interrelacionar críticamente los procesos que inciden en la conformación de los patrones alimentarios de los hogares estudiados.

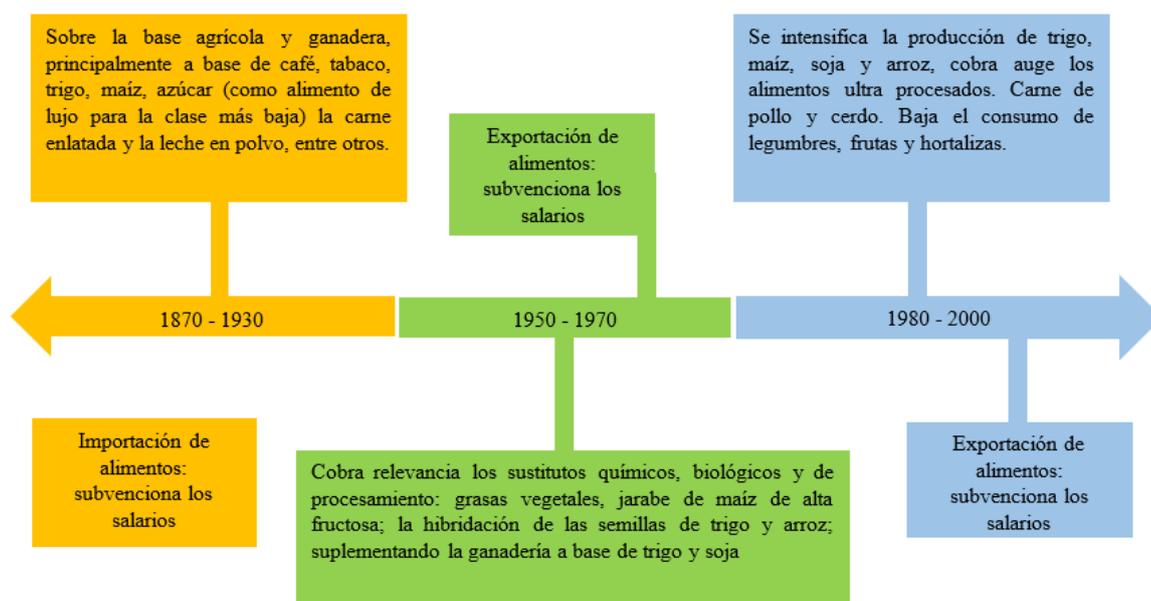
La noción de régimen alimentario es utilizada en esta tesis para contextualizar el mundo dónde se insertan los hogares de la ACP. El régimen alimentario parte de una mirada histórica acerca de las transformaciones alrededor del régimen agroalimentario. El cual combina según McMichael (2016:13) “el concepto de sistema – mundo de Wallerstein Imanuel (1974) y el concepto de Aglietta Michel (1979) de regulación de acumulación de capital situando el auge y el declive de las agriculturas dentro de la historia geopolítica del capitalismo”.

A continuación, observaremos la figura uno, la cual contextualiza, algunas de las transformaciones históricas que dan forma y sentido del porque interrelacionamos la noción de patrón de consumo alimentario con la de régimen agroalimentario. A su vez,

nos permite reflejar parte de las transformaciones de regulación nutricional, productiva y social que recaen en la alimentación de los hogares estudiados.

Figura 1

Algunas transformaciones que dan forma y sentido al patrón de consumo, de acuerdo con los períodos de regulación y acumulación de los regímenes agroalimentarios



Fuente: de elaboración propia sobre la base de McMichael, P. (2016)

La figura uno visibiliza parte de las transformaciones que fueron delimitado la calidad y densidad nutricional de los alimentos que dan sentido al patrón de consumo de los hogares estudiados. Por ello, esta tesis toma el último régimen, el cual comprende el período entre los años 1980 y 2000 (donde se insertan los hogares), identificado por McMichael como el régimen corporativo. Este régimen evidencia el escenario de mayor cambio de densidad nutricional de la alimentación de los hogares. El consumo de frutas, hortalizas y legumbres disminuye, mientras que aumenta el consumo de los alimentos industrializados. Este fenómeno de transformación de calidad alimentaria converge de la mano del supermercadismo, el agronegocio y la mercantilización de la alimentación y la nutrición. El cual ha sido instaurado sobre la base del modelo económico neoliberal en la década de los noventa. Este modelo reconfigura el sistema de normas y reglas entorno a la producción, distribución y consumo, entre el sistema de relaciones entre agricultura, productores y naturaleza (Teubal y Rodriguez, 2001),

y esta tesis suma densidad nutricional. De esta forma la alimentación y los cuerpos (Fischler, 1995; Aguirre, 2012) de los hogares se sustentan de un patrón alimentario global y hegemónico a base de arroz, trigo y soja (Delgado, 2010; Holt-Giménez, 2017; McMichael, 2016). De acuerdo con McMichael “lo que prima en este régimen, es la lógica del poder y control por los alimentos que recaen en el aprovisionamiento de alimentos necesarios para la reproducción económica de la fuerza de trabajo” (McMichael, 2016:39).

La trilogía de prácticas y valores que esconden estos alimentos como modelo de patrón de consumo hegemónico, ha llevado que numerosos trabajos científicos lo asocien al poder que ejerce el imperio alimentario (van der Ploeg, 2010) sobre los cuerpos (Fischler, 1995; Aguirre, 2012; Poulain, 2019) y las comidas de los hogares, principalmente de los más vulnerables.

Esto explica porque Holt-Giménez (2017:93) sostiene que, “con el tiempo, las economías dominadas por las relaciones de mercado producen sociedades de mercado, culturas de mercado y una ideología de mercado”. Al generarse una ideología de mercado la alimentación pasa a concebirse como una mercancía (Holt-Giménez, 2017), y no como un derecho universal (Gorban et al., 2014).

2.2 Breve historia del ordenamiento financiero que da origen al régimen agroalimentario corporativo

La división internacional del trabajo, la teoría de las ventajas comparativas, los tratados de libre comercio, y luego el auge de la globalización financiera, serán de utilidad para comprender los diferentes contextos históricos políticos del origen de la estructura de organización y acumulación del actual régimen agroalimentario.

Los orígenes del actual ordenamiento financiero global datan del año 1944 en la localidad de Bretton Woods, que dio lugar a la creación del fondo monetario internacional (FMI), donde se fijaron las reglas del juego del nuevo orden financiero internacional (Gilpin, 1990; Hopenhayn y Vanoli, 2002): mantener paridades cambiarias fijas y permitir un cierto control de los movimientos de capital, siempre que no obstaculizara la expansión del comercio internacional. La moneda central de referencia fue el dólar, con precio fijo por onza de oro. Sin embargo, desde mediados de los años sesenta se debilita la solidez del dólar, a medida que se reduce su respaldo

en oro, los Estados Unidos afrontan problemas de competitividad con las reconstruidas economías de Europa y Japón (Ferrer, 2008).

La Organización Mundial de Comercio y el Fondo Monetario Internacional son partes fundamentales de la arquitectura para crear y sostener vínculos de cadenas de valor entre productos, bienes y servicios (Ferrer, 2008).

En los años setenta, se derrumba los muros de Bretton Woods, cambiando el régimen de cambios fijos, por otro, de cambios flotantes, donde, el crecimiento rápido de los movimientos internacionales de capital poco o nada regulados, señala el comienzo de la globalización financiera contemporánea.

La economía mundial entra en un período de estancamiento con inflación, con una gran volatilidad de tipos de cambios, de tasas de interés y de precios. Esto contribuye a desencadenar la crisis de la deuda de América Latina al aumentar abruptamente las cargas de interés de estas, al tiempo que cae la demanda mundial y los precios de sus principales productos de exportación (Ferrer, 2008).

Para enfrentar esos peligros, Estados Unidos, adopta a finales de la década de 1970 un fuerte giro de política monetaria conocido como el Plan Volcker. La hegemonía monetaria del dólar y algunos fenómenos especulativos en los mercados cambiarios promueven instituciones financieras desligadas de centros de regulación y supervisión; llamados euromercados y centros financieros extraterritoriales, conocidos como offshore (Hopenhayn y Vanoli, 2002).

Estos escenarios desencadenaron en el shock del precio del petróleo. Ello da origen, en buena parte, a la crisis de la deuda externa latinoamericana de la década de 1980. Sobre estas condiciones potenciales ofrecidas por la masa de dinero móvil y la liberación institucional se descarga el impacto de la revolución tecnológica en la informática y en las comunicaciones.

La globalización financiera tiene relaciones diversas con la llamada economía real (de la producción, el comercio y el empleo), creando oportunidades -y riesgos-para un grupo selecto de países (Hopenhayn y Vanoli, 2002). Estos autores, sostienen además que, “uno de los mayores peligros de la volatilidad de los flujos financieros externos es su impacto sobre la oferta y la demanda de dinero sobre el sector financiero y el crédito interno de los países periféricos”.

De esta forma prevalece en América Latina el proceso de privatizaciones y de inversiones de cartera no directamente canalizadas a inversiones productivas. La forma de superar esta situación de desventajosa dependencia estructural es la que se da a través de lo que la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) llama el círculo virtuoso del endeudamiento. Lo que transforma un problema de obtención de recursos financieros en un problema de cesión de poder sobre las decisiones políticas, económicas y sociales.

Esta cesión de poder se consolidó a través de las estructuras del sistema estatal (McMichael, 2016:67) donde, en este caso, las nuevas lógicas socio productivas del tercer régimen materializa la activa participación de corporaciones transnacionales, organizando las cadenas de suministros agroalimentarios, regidas por normas privadas de regulación de calidad de alimentos. Enmarcadas en la corriente de Seguridad Alimentaria referenciada por los organismos internacionales como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y por la Organización Mundial de Comercio (Santos Baca, 2014; Holt-Giménez, 2017).

Al respecto Holt-Giménez (2017) como McMichael (2016) concuerdan que el régimen corporativo se dirige principalmente a consumidores asalariados, el cual se basa en producir comida barata, es decir, que el precio de la comida determina el salario a pagar, en palabras de Holt -Giménez “el obrero recibiría el salario suficiente para alimentarse, no más” (2017:25).

2.3 Medidas y reformas neoliberales que inciden en la transformación nutricional de los alimentos

En Argentina como en gran parte de Latinoamérica este régimen agroalimentario corporativo se consolida en la década de los noventa, por el régimen económico social propuesto por los gobiernos neoliberales liderados, como se mencionó anteriormente, por el Banco Mundial y el Fondo Monetario Internacional. Quiénes aseguraban el crecimiento productivo y financiero de los países en vías de desarrollo, siempre y cuando se realizaran las medidas que enunciaba la lista de reformas comprendidas por el Consenso de Washington.

A saber, disciplina fiscal, prioridades del gasto público, reforma tributaria, liberalización financiera, flexibilidad de los regímenes cambiarios, liberalización del comercio, inversión extranjera directa, privatizaciones, promoción de la libre

competencia y mantenimiento de regulaciones de mercado justificadas en el derecho de propiedad (Ferrer, 2008; Holt-Giménez, 2017). Esta instauración se materializó por decreto de necesidad y urgencia, bajo la presidencia de Carlos Saul Menem en la década de los noventa. Quién también eliminó las entidades reguladoras de producción agropecuaria creadas en los años treinta, como la Junta Nacional de Granos, la Junta Nacional de Carnes y la Junta Nacional de Azúcar (Teubal y Rodríguez, 2001; Teubal, 2006)

Este escenario de política económica da origen a la inversión de capital tecnológico extranjero con el consiguiente surgimiento de los hiper y supermercados de origen transnacional, transformando las lógicas de producción, distribución y consumo de los alimentos en todo el territorio argentino (Teubal y Rodríguez, 2001). Por ejemplo, estos autores, reconocen ocho grandes cadenas para el Gran Buenos Aires: Carrefour, Jumbo, Coto, Makro, Tía, Disco, Su supermercados y Norte. De las cuales, en la actualidad, se han fusionado.

De esta manera y en línea con lo antes mencionado, Holt-Giménez (2017) sostiene que estas transnacionales con el tiempo forman parte de las corporaciones que dinamizan la producción, distribución y consumo de los bienes y servicio agrícolas globalizados dónde, por ejemplo:

Monsanto, Syngenta y Bayer (todos en proceso de diferentes fusiones empresariales) y ADM, Cargill, Yara, Coca-Cola, Tesco y muy recientemente Amazon con Whole Foods [...] son lo suficientemente poderosas como para dominar a los gobiernos y las organizaciones multilaterales que crean y hacen cumplir las reglas del régimen para el comercio, el trabajo, la propiedad y la tecnología (p.54).

En este marco, la pequeña y mediana empresa tradicional de tipo familiar² no logran alcanzar, ni mucho menos puede competir con los precios y los volúmenes que establece el nuevo orden del mercado internacional. Los insumos externos y la tecnología requerida sobrepasan no sólo el costo de adquirirlas, sino también el grado de riesgo que suelen afrontar algunos para tratar de adaptarse o transformarse. Dejando en evidencia, la falta de políticas públicas que tiendan a poner barreras arancelarias

² Generalmente cuando se designa empresa de tipo familiar se crea en el imaginario colectivo que quienes lo conforman muchas veces son aquellos empresarios de traje, que lejos están del contacto con los recursos agrícolas. Sin embargo, muchas de estas empresas a las cuales refiere el apartado refiere al empresario tamboero, frutícola, aceitero, vitícola, etc. el cual forma parte del concepto científico de Agricultura Familiar Campesina e Indígena. En este sentido, van der Ploeg (2016:35) sostiene que la agricultura campesina “es parte del capitalismo, pero es una parte inquieta. Crea intersticios y fricciones; es la cuna de la resistencia que produce alternativas que actúan como una crítica permanente de los patrones dominantes”.

que protejan y regulen lo nacional- lo producido a pequeña y mediana escala. La carencia de inversión sostenida en Desarrollo Tecnológico, Ciencia y Técnica, y sobre todo acorde a las necesidades de los productores - empresarios de tipo familiar, entre otros factores, llevo al proceso de dependencia tecnológica y de recursos técnicos especializados (Ferrer, 2008).

Por lo tanto, desconocer el contexto histórico por el cual surge y se transforma el patrón de organización y acumulación puede no tener carácter explicativo a la hora de analizar los factores que inciden en las transformaciones del patrón alimentario de los hogares vinculados a la asociación Amas de Casa del país, provincia de San Juan.

2.3.1 El supermercadismo como parte del proceso de transformación nutricional inevitable en el régimen corporativo

Antes del inicio de la década de los noventa los supermercados ocupaban principalmente nichos de mercados para los consumidores ricos de las grandes ciudades, nicho que se expande por la transformación de la globalización comercial con la Inversión Extranjera Directa. Lo que incide en las cadenas de productos nacionales a transnacionales a mediados de la década para incluir consumidores pobres (Reardon y Berdegú, 2006:6).

Este fenómeno, el supermercadismo es identificado por Teubal y Rodríguez (2001) como el factor que impactó fuertemente en la economía y organización tradicional de aquellos sectores productores y oferentes de bienes y servicios, principalmente, alimentarios.

Este nuevo actor versátil y dinámico de origen transnacional modifica el sistema de relaciones socio-productiva del tradicional sistema agroalimentario generando un efecto dominó en la pequeña, mediana -principalmente- empresa de origen nacional. “En 20 años, la distribución minorista cambia totalmente de perfil y con ella la incidencia que ejerce el supermercadismo sobre los complejos agroindustriales” (Teubal y Rodríguez, 2001:210).

Por un lado, se instaura la teoría de integración vertical, la cual describe un estilo de propiedad y control con diferentes grados de integración según cadenas y regiones. Por ejemplo, Cargill y Arcor, en Argentina, o por agricultura por contrato o por integración vertical cooperativizada (Teubal y Pastore, 1995 citado en Teubal y Rodríguez, 2001:214).

Es decir, grandes empresas transnacionales que invierten en tierras, semillas, maquinarias y biotecnología para producir su propia materia prima, la cual requiere de la integración o transformación de las otras cadenas del complejo sistema agroalimentario ya sea para acopio, para procesar- transformar, envasar, transportar, distribuir sus alimentos y productos para ser comercializados en sus propias cadenas (Teubal, 2006).

Por el otro, se consolida el agronegocio como modelo intensivo de soja transgénica (Teubal, 2006) impulsada por la Asociación Argentina de productores de Siembra Directa, instaurando el paradigma de la agriculturización (Gras y Hernández, 2016) sobre la base de dos cultivos anuales, generalmente, cereales y oleoginosas, como la soja y maíz. Para exportar y alimentar el ganado principalmente (Teubal, 2006; Pescio, 2018).

Este paradigma conlleva a transformar las lógicas de producción, distribución y consumo, al respecto Teubal (2006) afirma que,

en los últimos años el auge de la soja también ha desplazado a **frutas y hortalizas** [negrita añadida] producidas en los entornos de las grandes ciudades, incidiendo en el alza de los precios de productos básicos de consumo popular, como el tomate y la papa. Este fenómeno constituye un modelo que tiende a menoscabar la tradicional agricultura familiar (p.99).

Este modelo de la soja, como lógica productiva, incidió en el desplazamiento o desaparición de aquellos otros sectores que no lograron alcanzar o traspasar la brecha tecnológica y de capital invertido para sostenerse en las cadenas y el sistema (Teubal, 2006). Lo que genera entre otras causalidades, concentración de la riqueza y desaparición de pequeños productores o transformación en el mejor de los casos de los medianos y grandes productores tradicionales (van der Ploeg, 2010) encargados de producir y distribuir los alimentos localmente (Teubal y Rodríguez, 2001).

La implementación de estas reformas de políticas de libre comercio, extranjerización de tierras y empresas transnacionales, entre otras, transforman el patrón de todas las otras cadenas que configuran el sistema agroalimentario. Ya sea el Lechero, Frutihortícola, Cerealero, Harinero, Aceitero, Vitícola, Cervecerero, Azucarero, de Yerba Mate, etc. (Holt-Giménez, 2017), lo que incide no solo en la matriz productiva

(Teubal y Rodriguez, 2001) sino que también, en los cuerpos (Fischler, 1995; Aguirre, 2004).

Al reconfigurarse el sistema de relaciones entre la agricultura mundial, basada en la intensificación productiva de los alimentos como el trigo, arroz, maíz y soja, pero esta vez a nivel local (McMichael, 2016:37), cobra relevancia estructural el nuevo orden alimentario de los grandes monopolios corporativos del agronegocio controlando la mayor parte del comercio internacional de cereales y granos como: Archer Daniel Midland (ADM) Bunge, Cargill y Dreyfus llamadas las ABCD. Estas megas empresas influyen la determinación de los precios internacionales de los alimentos, es decir, no sólo determinan qué tipo de semillas se produce (cultivo) sino que también establecen qué insumos y prácticas agropecuarias deben utilizarse, como se distribuyen, transforman, almacenan, conservan y circulan, entre otras.

Este modelo productivo se traslada (tipo receta) a los territorios por instituciones de ciencia y tecnología agropecuaria (en Argentina) como el Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (creado en el año 1956) de la mano del auge de la Revolución Verde. Este modelo transforma cualitativa y cuantitativamente las prácticas y los sentidos agropecuarios del hacer y reproducir los alimentos (Teubal y Rodriguez, 2001; Sarandon, 2020). Y estas acciones han sido respaldadas por la Organización Mundial del Comercio de acuerdo con la política de la División Internacional del Trabajo Agrícola (McMichael, 2016).

Según el Informe de Secretaría de Agricultura, Ganadería y Pesca en el año 1969 había en la Argentina 162 supermercados, 71 se encontraban en el Gran Buenos Aires (Ablin, 2021).

En 1982 se instala la cadena internacional Carrefour, que invirtió 15 millones de dólares para abrir su primer hipermercado en San Isidro, núcleo urbano de ingresos medios y altos del Gran Buenos Aires y en 1988 llegaron al país otras dos cadenas internacionales: Makro (supermercados mayoristas de origen holandés) y Jumbo (de Chile). En la 1995 el gigante norteamericano Walmart y en 1998 el grupo francés Casino, adquiriendo el control de la empresa Libertad. También se incorporaron dos grupos argentinos: Coto y La Anónima. El primero, iniciado como red de carnicerías, se convirtió en una de las grandes cadenas nacionales. [...] Su estrategia se sustentó en precios bajos, dirigiéndose al consumidor de bajos y medianos ingresos, con una

trayectoria de más de cincuenta años. Mientras que, el segundo, se inició como un almacén de ramos generales, fue el primero en convertirse en supermercado, ahora es una sociedad importadora y exportadora de la Patagonia Argentina, dedicada a la gestión de supermercados, con más de 162 sucursales en todo el país (Ablin, 2021).

Es decir, 162 sucursales en todo el país impactaron de manera estructural el sistema de hábitos y costumbres de los hogares. Se utiliza el término sistema debido que nuestros comportamientos de consumo se rigen por normas y reglas, de acuerdo con Fischler (1995), aunque se reconoce que no siempre son explícitos, pero son reglas al fin. Estas nuevas formas de circulación y consumo no tienen que leerse en términos negativos, dado que negar las ventajas de estas nuevas maneras de alimentarse (de acceder), sería negar e invisibilizar las posibilidades que han generado, por ejemplo, en el género femenino. Quiénes por siglos se le ha asignado ese lugar de cocinar, para alimentar a los otros. Esto no significa que no tenga aristas de impacto social en las maneras de cocinar y comer. Negarlo sería reduccionista de nuestra parte, sin embargo, creemos que tampoco podría haberse evitado. Debido a que el supermercadismo fue un fenómeno mundial, que se engendró por necesidades e intereses varios. Al respecto, Aguirre (2012) sostiene que en Argentina hasta mediados de los noventa un gran porcentaje de las familias tenían una dieta singular, la diferencia radicaba en sus cocinas, es decir, la forma de combinarlos, cocinarlos y presentarlos.

Y esta cultura se transforma al cobrar auge el supermercadismo en la alimentación y en las cocinas de los hogares. Los hogares que participaron de esta tesis transitaban su infancia en pleno apogeo de transformaciones alimentarias y nutricionales, lo que explica en cierta forma porque sus comidas cargan con ciertos sentidos y prácticas de consumo delimitadas principalmente por los alimentos industrializados y con pocos de origen hortícola.

Por lo tanto, con el cuidado que se requiere al plantear y comprender el complejo y multifuncional sistema de normas y reglas (Fischler, 1995) que interactúan en el patrón alimentario de los hogares. Se reconoce (como se mencionó al principio) que en los alimentos se ejerce poder, es decir que existe un entramado de intereses en torno al sistema de producción de los alimentos y los cuerpos. Sin embargo, consideramos que las transformaciones que fue sufriendo el patrón alimentario nutricional ha sido inevitable, porque también es producto de las necesidades históricas-contextuales-

sobre las formas de concebir el desarrollo y crecimiento de las sociedades. Donde, por un lado, la industrialización de los alimentos no sólo respondió a la lógica de aumentar la producción para revertir el hambre (muy discutido, por cierto), sino que también formó parte del proceso de transición nutricional que transitaba, valga la redundancia, el conocimiento en ciencia y tecnología nutricional.

Actualmente podemos sostener que, aunque la Ciencia de la Nutrición surge como respuesta de los problemas bélicos (Bourges et al, 2000), a través del comité Internacional de Nutrición conformado por la Organización Internacional del Trabajo y la Asamblea General de la Liga de las Naciones (Buchini, 2016.) Creemos que ha sido inevitable que esta disciplina transite de la mano de los fenómenos como el agronegocio y el supermercadismo. Las referencias científicas consultadas (Bourges et al., 2000; Aguirre, 2017; Fischler, 1995; Buchini, 2016) nos permiten sostener que, la lógica de utilizar la industria (el régimen) de los alimentos como mecanismo para contrarrestar los problemas alimentarios ha sido beneficioso en ciertos términos. A pesar de que en la actualidad éstos forman parte del problema.

3 Capítulo. Metodología

El capítulo tres, cuenta con cuatro apartados. El primero describe las herramientas metodológicas que han sido utilizadas para analizar el problema de investigación, el tipo de estudio utilizado, qué implicó el trabajo de campo, y a su vez se rescata la experiencia laboral como herramienta para la toma de decisiones. El segundo, desarrolla sobre cómo surgió la selección del estudio de caso y cómo se entretejió las necesidades del proyecto con el caso. El tercero, describe los criterios de selección de los hogares que forman parte del estudio. Para luego culminar con el cuarto apartado que trata sobre cómo se vinculó los espacios oferentes de hortalizas con el consumo.

3.1 Herramientas metodológicas

La investigación parte del análisis de datos secundarios provenientes de informes, tesis con enfoques sociales, antropológicos, nutricionales y agropecuarios (Sordini, 2020; Kulichevsky, 2010; Lowy, 2019; Red de cátedras de soberanía alimentaria, 2022; FAO-OMS, 2022; Santos Baca, 2014; CESNI, 2016; Información legislativa, 2001; Informe Provincial, 2017; Carballo Hiramatsu, 2019; Censo Nacional Agropecuario, 2018; ENGH, 2019; Encuesta Nacional del Uso del Tiempo, 2021; Encuesta Nacional de Supermercados y Autoservicios Mayoristas, 2020; Ministerio de Salud, 2016, Zapata et al., 2016, 2021; Ballesteros et al., 2022; Gallardo Solarte et al., 2015; Teubal y Rodriguez, 2001; Ferrer, 2008; ENFR, 2019), entre otros.

De libros que abordan la historia y transformación de la alimentación, las cocinas y la nutrición (Montanari, 2004; Flandrin y Montanari, 2004; Goody, 1982; Aguirre, 2004, 2012, 2017, 2022; Fischler, 1995; Gracia Arnaiz, 1996, 2020; Gorban et al., 2014; Lévi-Strauss, 1968; Campillo Álvarez, 2010; McMichael, 2016; van der Plog, 2010, 2016; Leguizamón, 2018; Grande Covian, 1988; Asa, 1982), entre otros. Todos estos datos nos han permitido ubicarnos en el tiempo y el espacio del fenómeno como proceso de transformación socio cultural en su sentido más amplio.

La metodología de esta tesis es flexible (Vasilachis de Gialdino, 2006) de carácter cualitativo (Valles, 1999; Vasilachis de Gialdino, 2006; Souza Miyano, 2018), la cual combina diferentes técnicas de las ciencias sociales, vinculadas al método etnográfico (Guber, 2016) y de la ciencia de la nutrición (Salvador Catelli, 2018; Castillo Hernández, 2015). Para abordar la investigación se toma como estudio de caso instrumental (Stake, 2010; Yin, 2009) a la Asociación Amas de Casa del País (ACP)

provincia de San Juan. La elección del caso no radicó en la representatividad, sino en su especificidad, al ser una puerta de entrada a investigar patrones de consumo altamente genuinos debido al acercamiento personal con varias integrantes de los hogares de la ACP, y la construcción de lazos históricos entre las familias y mi relación con ellas desde el año 2018. La posibilidad de realizar observación participante, compartir preparaciones de alimentos en los hogares donde se configuran la mayor parte de los sentidos y prácticas, nos ha permitido conocer cómo se construyen los patrones de consumo en los hogares (Santos Baca, 2014).

Las técnicas implementadas en el trabajo de campo responden a la experiencia en el rol como extensionista en programas vinculados; a la Seguridad Alimentaria como es el programa Prohuerta en la Provincia de La Rioja (entre el 2007-2009), y de Asesoramiento a grupo de productores/ras en Agregado de Valor en Origen, con el programa de Cambio Rural II, en la provincia de San Juan (entre el 2015-2017), ambos implementados por el Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA). De allí la dinámica de comenzar por “las piezas” que me permitían visibilizar -figuras - conexiones- entre lo que conocemos y aquello que creemos ver y entender sobre el consumo. Por lo que cobró importancia, el conocer la oferta de hortalizas frescas. De manera que esta tesis parte del diálogo/conversación con hogares particulares, para luego relacionar y/o vincular las lógicas de consumo según los oferentes de algunas verdulerías; ferias; y experiencias de productores chacareros e informantes claves.

El trabajo de campo comenzó en febrero del año 2018 hasta noviembre del año 2021. Se realizaron 22 entrevistas individuales en diferentes hogares vinculados ACP, las entrevistas estuvieron acompañadas de la observación del espacio culinario, lo que nos permitió contar con 12 registros de imágenes: de la tecnología culinaria que disponen, las despensas de alimentos, heladeras y formas de consumir los alimentos. También se realizó 7 grupos focales con otras Amas de Casa que están organizadas a través de unidades productivas en ACP, más 1 cuestionario de consumo (abierto), 1 recordatorio de consumo de 24 horas, y un 1 mosaico alimentario. Para enriquecer la mirada se entrevistó individualmente a 5 informantes claves, también se realizaron observaciones y conversaciones a diferentes actores que forman parte de la oferta hortícola de San Juan: en 2 ferias, 2 verdulerías y a 4 productores chacareros socios del mercado de abasto de Rawson.

Las técnicas utilizadas en esta tesis han sido registradas con fotografías (Ameigeiras, 2006, 2019) y a través de notas de campo (Guber, 2018). Las voces de los grupos focales (Valles, 1999) y de los hogares entrevistados individualmente (Vasilachis de Gialdino, 2006; Valles, 1999), fueron grabadas con el teléfono. El análisis de cada una de las técnicas se realizó de manera individual. Luego se procedió a categorizar las expresiones que dan forma y sentido, a las prácticas de consumo y culinarias de los hogares de ACP, según los objetivos de conocimiento, actividad que requirió mucho tiempo de análisis para agruparlas y establecer relaciones entre las técnicas utilizadas.

3.2 Cómo se seleccionó el caso

Se comenzó analizando las posibilidades de estudiar hogares que estuvieran agrupados en organizaciones sociales o a través de sindicatos, de manera que desde el comienzo hubiera cierta homogeneidad en algunos aspectos, en este caso aquellos que los llevaron a formar parte de una agrupación. Además, para que de esta manera se pudiera interceder desde la organización, para el ingreso a los hogares y poder llevar adelante las entrevistas en un marco de confianza, lo cual habilita a una mayor apertura y fiabilidad en la información brindada. De esta forma surge la selección del caso de la asociación Amas de Casa del País (ACP) San Juan, Argentina.

De acuerdo con la presidenta de ACP, la asociación cuenta con más de 2.000 socias -hogares, localizados en el gran San Juan. Los hogares que nuclea presentan características sociales diversas según las estrategias de vida (Torrado, 1980), comparten ingresos bajos, vínculos informales con el mercado de trabajo, provienen su mayoría, de familias asociadas al trabajo agrario y al servicio doméstico.

La vinculación de los hogares estudiados en ACP responde a múltiples factores, principalmente carencias o vulnerabilidades para las cuales encuentran respuestas o contención en la asociación. Entre estas podemos considerar su situación de necesidades básicas insatisfechas, situaciones de violencia de género, necesidad de espacios de cuidado infantil, entre otros. Para esto desde la asociación se promueven entre otras cosas, actividades cooperativas identificadas como unidades productivas vinculadas a la producción de alimentos, tienen hogares de tránsito para mujeres en situación de calle, guarderías, también comedores y merenderos, todo esto asociado a capacitaciones con temas específicos de interés para las amas de casa.

3.3 Criterios de selección de los hogares que participaron

Para determinar qué hogares de ACP formarían parte del estudio, se realizó, un muestreo intencional, para ello contamos con la colaboración de la presidenta de ACP y de su equipo de gestión. Quiénes armaron una lista de aproximadamente 25 hogares con los siguientes criterios: hogares vinculados ACP (militancia³ activa o pasiva) compuestos por dos o más integrantes (con y sin hijos/as), con situación laboral-asalariada y no asalariada, y que habiten en el gran San Juan, buscando heterogeneidad de realidades de consumo según barrio y/o departamento. Estos datos fueron codificados y analizados de manera tradicional, asistidos por una planilla de cálculos de Excel, para generar matriz de datos.

De los 25 hogares propuestos, sólo 22 fueron entrevistados individualmente (Vasilachis de Gialdino, 2006; Valles, 1999), y de ellos sólo 12 aceptaron con consentimiento verbal, que sus cocinas, despensas, heladeras, formas de cocinar y comer forme parte de un registro fotográfico. El recorte en el número de entrevistas (en 22) se da por saturación de datos (Sautu et al., 2010), al encontrarnos que sus narrativas con respecto al consumo de hortalizas eran semejantes en términos cuantitativos y cualitativos. Para el análisis de las reseñas de las entrevistas se utilizó negrita, con el objeto de resaltar los sentidos que acontecen los hogares respecto a sus maneras y formas de consumo.

En cuanto al registro de algunas prácticas culinarias (formas de cocinar), estas estuvieron sujetas a la aceptación del hecho de cocinar mientras se realizaba la entrevista y del horario que disponían para realizarla. El horario fue de mañana, de preferencia de las entrevistadas. Horario adaptado a la nueva realidad con el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO). Lo que limitó en parte, el acto de ver y analizar la forma de cocinar de una parte de los hogares. Aclaremos esto, porque este proceso de relevamiento se realizó en pandemia (por SARS-CoV-2) entre septiembre y octubre del año 2021, fecha que nos habilitó el ingreso a los hogares. La población sanjuanina estaba recibiendo la primera dosis de vacunación para la población adulta (sin comorbilidades). Por lo cual, el relevamiento y análisis adquieren doble importancia para la autora y la tesis, con relación a los sentidos del consumo de

³ El término militancia activa, hace alusión a los hogares de Amas de Casa que comparten necesidades y objetivos de organización política para su sector. Mientras que la militancia pasiva, defiende cierto ideario desde lo doméstico, sin vincularse a reuniones o actos políticos.

alimentos. Sobre todo, porque se reconoce que este fenómeno “alteró” los hábitos alimentarios y prácticas culinarias de los hogares en el mundo. Cabe aclarar que esta tesis no tiene como objeto analizar el comportamiento alimentario durante pandemia, simplemente trató de indagar cómo vivenció cada hogar dicho fenómeno, focalizando en la disponibilidad y accesibilidad alimentaria.

En este marco, las entrevistas se realizaron bajo protocolos preestablecidos por la Organización Mundial de Salud, con relación al distanciamiento entre personas, que fue de dos metros, más la utilización de tapaboca-barbijo (ambas partes), alcohol para desinfectar superficies y manos, sumado a la ventilación continua del espacio físico. Hacemos hincapié en este proceso porque el contacto con otras burbujas estuvo cargado de miedos tanto para quienes nos abrieron las puertas de su hogar como para la autora.

Este proceso pandémico configuro la forma de entrevistar, dado que, generalmente (nuestra experiencia) cuando se ingresa a los hogares, éstos suelen ofrecer algo para compartir (como un acto de bienvenida) mientras se da inicio al diálogo, generalmente, mate cebado- tipo ritual de conversación, hábito de consumo de muchos hogares, principalmente lo más vulnerables. Entre mate que va y viene los relatos e historias de vida adquieren sentido, haciendo del espacio un lugar cómodo (generalmente), hábito que podría adquirir formato de técnica. Sin embargo, en este escenario pandémico, las entrevistas adquirieron otro tinte diferente para el proceso deseado. Las cuales adoptaron formas y expresiones corporales diversas.

Por el otro lado, para profundizar sobre las prácticas y los sentidos de valoración que asume el patrón de consumo hortícola, se trabajó con grupos focales (Valles, 1999), Los grupos focales estuvieron constituidos por otros hogares nucleados en ACP, pero que están organizados en unidades productivas. Las unidades productivas (UP) son una forma de promover el trabajo cooperativo entre las Amas de Casa. La asociación cuenta con más de 45 UP, y esta tesis sólo tomó 7 UP, por conveniencia. En los grupos focales participaron 50 Amas de Casa, con edades entre 15 y 65 años.

En cuanto a las UP, son funcionales en ACP gracias al programa Nacional de Inclusión Socio Productiva y Desarrollo Local “Potenciar Trabajo”. Y que la asociación Amas de Casa potencia entre sus hogares, para crear guarderías, comedores, merenderos, hasta emprendimientos comerciales del rubro alimentario, textil y carpintería.

Los grupos focales trabajaron con dos 2 preguntas temáticas: ¿qué productos hortícolas se conocen y consumen? y ¿por qué los consumen? Para ello, se propuso debatir qué entienden que es la agricultura familiar⁴ y qué alimentos producen. Sin desconocer que este concepto forma parte de la academia y que las Amas de Casa tienen una historia de vida arraigado al trabajo agrícola. Para sistematizar esta información, se utilizó una pizarra para dejar asentado, a la vista de todas, las ideas principales. Actividad registrada con una fotografía, tanto para los datos obtenidos como para visualizar las Amas de Casa que participaron. Para analizar estos datos se procedió a cargarlos en una planilla de cálculo de Excel, para generar gráficos y matrices, y para representar a través la nube de palabras con Atlas.ti, lo que concebían sobre la agricultura familiar. Al finalizar cada grupo focal, cada integrante tenía que completar de manera individual un cuestionario abierto más un recordatorio de consumo de 24 horas (Salvador Castell et al., 2012). El trabajo de campo se realizó de manera sistemática entre junio y julio del año 2019.

El cuestionario fue realizado por 17 Amas de Casa (de las 50), este consistió en describir qué hortalizas consumen en su hogar, dónde los compran, la frecuencia de consumo, la época del año que las consumen, y finalmente, por qué las consumen. Para analizarlo fue sistematizado en una planilla de Excel, el cual nos permitió generar gráficos con porcentajes sobre el consumo de cada hortaliza descripta, lugar de compra, la frecuencia de consumo, y porqué las consumen.

Mientras que el recordatorio de consumo de 24 horas (que es retrospectivo) nos permitió conocer por aproximación a nivel individual, los otros alimentos que componen su patrón de consumo, cómo los distribuyen a lo largo del día y a través de qué comidas. Para analizarlo se realizó una tabla en una planilla de Excel, que detalló el consumo de 17 Amas de Casa (de las 50) a lo largo del día.

El recordatorio de 24 horas es una técnica que permite acercarse a la realidad alimentaria nutricional de un día a través de una entrevista individual o de un formulario. Generalmente se utiliza infografías para ayudar a recordar porciones/tamaño de las ingestas, etc., permitiendo conocer algunas prácticas y hábitos

⁴ Esta tesis toma el concepto de Gabriela, Schiavoni (2010) sobre que “la agricultura familiar es producto de las políticas públicas que impera”. No obstante, el concepto describe formas de trabajo familiar, principalmente, relacionado al conjunto de actividades que hace a lo agropecuaria. Para profundizar sobre su clasificación se recomienda leer Obschatko et al. (2007) y el atlas para la agricultura familiar región Cuyo (María Cad et al., 2012)

de consumo a nivel individual (Salvador Castell et. al., 2012). Sin embargo, para este estudio no se utilizó infografías de alimentos y raciones. Esta técnica tiene ciertas desventajas, por ejemplo: la ingesta de un día no puede tomarse como norma, ni como indicador de comportamiento familiar, tampoco permite diferenciar criterios de consumos, por ello, para este caso el recordatorio de 24 horas adquirió formato escrito -relato de consumo- por su factibilidad. Esta técnica no busca extrapolar los resultados al conjunto, la combinación de esta con las anteriores contribuye sobre la composición de los alimentos que predominan en las comidas, focalizando el interés en encontrar similitudes o diferencias sobre la variedad y cantidad de hortalizas. Por sí solo, el recordatorio de 24 horas no nos permite diagnosticar el porqué de un patrón de consumo.

A las semanas de haber realizado 6 grupos focales, la presidenta de ACP nos propone (dado al interés que generó la temática entre las Amas de Casa) realizar una actividad con las encargadas de los comedores y merenderos (ocho para aquella fecha, 2019), y en línea con la técnica anterior, se aprovecha para realizar otro grupo focal (el número 7). Sin desconocer que este grupo carga con una particularidad (Amas de Casa a cargo de comedores y merenderos), se consideró relevante para la tesis. Tanto para atender consultas y/o necesidades de los comedores, como para profundizar con otra técnica que contraste con las anteriores. De manera que el grupo focal siete la configuró ocho (8) mujeres encargadas de los comedores y merenderos de ACP. Para esta instancia se empleó la técnica del mosaico alimentario (Salvador Castell et al., 2012).

El mosaico alimentario es una técnica alimentaria utilizada en la dietoterapia (en los servicios de alimentación y nutrición hospitalaria). Esta describe (en una tabla) por día de la semana varias comidas (menús) con sus respectivos ingredientes y formas de preparación que rotan de acuerdo con una secuencia definida. La finalidad del mosaico es la organización alimentaria, la cual tiene que reflejar un menú saludable, rico y adaptado a las necesidades nutricionales de sus comensales, y a su vez, evitar que las preparaciones (las mismas comidas) se repitan en los días de la semana, así el comensal (el paciente) no se aburre con lo ofrecido por repetición.

En esta tesis el mosaico alimentario ha sido resignificado, porque ha sido diseñado por cada responsable de los comedores y/o merenderos. Las cuales tuvieron que describir (cada una, en hojas individuales), las comidas (incluyendo las ensaladas) que realizan

en la semana, detallando los ingredientes y los métodos de consumo (frito, hervido, horneado, al vapor, crudo, etc.).

Para analizar el mosaico se procedió a sistematizar lo escrito por cada responsable en una planilla de Excel, de esta forma se pudo construir un gráfico que refleje en porcentajes, tanto el número de comidas que prevalecen como práctica culinaria, las técnicas de cocción predominantes, como la composición de los alimentos (calidad nutricional) que las integran.

Finalmente, hay que destacar que, más del 80% de los hogares de ACP que participaron de las entrevistas individuales como de los grupos focales forman parte de la heterogeneidad de feriantes que agrupa la Feria de la Economía Social y Solidaria, y que organiza la provincia, a través del Ministerio de Desarrollo Humano durante la primera quincena de cada mes en la ciudad Capital. En estas ferias prevalece la participación de las UP en el rubro pastelería, repostería y textil.

3.4 Cómo se vinculó los espacios oferentes de hortalizas con el consumo de hortalizas

Para interrelacionar los factores que se vinculan al patrón de consumo hortícola de algunos hogares nucleados en ACP, se analizó algunos espacios oferentes de hortalizas frescas en el gran San Juan. Para ello se seleccionó dos verdulerías: una urbana “Mundo Fruta” de la ciudad Capital, y una verdulería rural “Verdulería Villa San Martín” del departamento San Martín, más dos ferias de productores/as: Feria de la economía Social y Solidaria (FESyS) y la Feria de Sarmiento (FS) y cuatro productores chacareros socios de la Sociedad Chacareros Temporarios de San Juan (SChT). Para enriquecer el análisis, se sumó las voces de cinco informantes claves. La intención de analizar estos espacios oferentes de hortalizas radica en triangular, a través de las narrativas de los actores, cuál es el patrón de consumo de hortalizas más demandado para relacionarlo con la de los hogares estudiados. Esta relación contribuye a encontrar similitudes o diferencias en cuanto al consumo. A pesar de que no se analice los clientes de estos espacios.

La técnica empleada para estos lugares oferentes fue la observación y la conversación como dinámica de empatía (Stake, 2010) y las entrevistas individuales (Valles, 1999; Vasilachis de Gialdino, 2006). Estas actividades se realizaron entre el año 2018 y 2019.

La selección de las verdulerías radicó en ubicar verdulerías del ámbito rural y urbano que no sean nuevas en el rubro, que ofrezca una variedad de hortaliza y por, sobre todo, que exista alguna vinculación (de parte de la autora, como clienta) que permita entrevistar a sus dueños. Los criterios de selección para las ferias fueron por conveniencia, al ser dos de las ferias más representativas de la provincia de San Juan, para esa época.

En cuanto a la selección de los productores chacareros temporarios, nucleados en el mercado de Rawson, radicó por sus características de socio y por vinculaciones de trabajo anteriores a este estudio. Estas intervenciones no buscaron representatividad, sino posibilidades de interrelacionar sobre si el patrón de consumo hortícola de los hogares estudiados tiende a parecerse o se asocia (en cuanto a la variedad de hortalizas demandadas) al patrón de consumo que observan algunos de los oferentes de hortalizas seleccionados en este estudio.

Finalmente, para entretejer las narrativas de los hogares estudiados y de los actores de los espacios oferentes, se sumó las voces de cinco (5) informantes claves, que fueron entrevistados individualmente. Los datos de los actores e informantes claves fueron cargados y analizados a través de planillas de cálculo de Excel. Lo que nos ha permitido generar matrices: una para las y los actores oferentes de hortalizas y otra para los informantes claves.

4 Capítulo. Orígenes de la asociación Amas de Casa y la construcción del patrón de consumo de hortalizas

En este capítulo presentamos el estudio de caso que da origen a esta tesis. A su vez desarrollamos las categorías analíticas que dan forma y sentido a la construcción del patrón de consumo hortícola, contenido en 7 apartados.

La asociación de Amas de Casa del País, tiene una larga trayectoria en la provincia de San Juan, Argentina. Se las reconoce socialmente por su lucha organizada y sistemática en el territorio. Se constituye como organización social desde la década de los noventa, en el marco de un nuevo orden mundial, de organización político comercial, y de la cual Argentina no estuvo exenta, caracterizado por privatizaciones, desregulaciones, desempleo, crecimiento de las transnacionales agropecuarias, pobreza, hambre y desnutrición, entre otros (Ferrer, 2008). La presidenta relata:

Comienza fruto de la gran crisis donde muchos de **los trabajadores fueron despedidos y las mujeres tuvieron que salir afrontar esta realidad diferente que se vivía**. La compañera de lucha F., era presidenta de la asociación en ese momento, y estuvo hasta el año 2012 porque se le presenta una situación de enfermedad y se pide que asuma en el cargo de presidente de la asociación, y **yo conocía el movimiento de Amas de Casa porque trabajábamos en coordinación cuando yo presidía en una unión vecinal de Chimbas y hacíamos trabajo en red**, o sea con trabajadores con el puesto sanitario, donde estábamos con los médicos comunitarios, organizaciones de Amas de Casa del país, movimientos de mujeres de la municipalidad de Chimbas y otros agentes que teníamos de formación y capacitación. Entonces en el 2012 se me presenta este desafío y comenzamos, **ahí no había un gran trabajo de masas con el movimiento, sino más bien un trabajo estadístico y con cuatro mujeres tomamos el desafío y comenzamos a trabajar en eso**. Estuvimos muy poco tiempo las cuatro, **al irse enterando iban llegando a la asociación con distintas problemáticas y necesidades**, y actualmente tenemos **más de 2000 socios** [...] Mujeres 90 a 10, la mayoría, tenemos varones que se fueron sumando, entendiendo la **finalidad principal de la asociación que es luchar por los derechos de las mujeres** y avanzar en esa lucha hay varones que también nos acompañan [presidenta de ACP, 2018].

El escenario de despidos y, por ende, de necesidades básica insatisfechas ha sido uno de los factores que inciden que muchas de las Amas de Casa busquen contención en la asociación, y esa contención se ha resignificado con los pasos de los años. Desde esa fecha hasta ahora, ACP ha implementado diferentes formas de abordar y transitar los procesos de desigualdad social, alimentaria y de género de sus socias, y de los hogares en general, dado que la asociación cumple un rol social que va mucho más allá de salvaguardar los intereses de su sector. Con relación a lo alimentario, gestiona un servicio de viandas de comida para llevar, de venta al público (trabajadores

asalariados, principalmente agrupados en el Centro Cívico de la provincia). Coordina 8 comedores y 10 merenderos comunitarios. Además, realiza tareas de cuidado, contando con 2 guarderías y 3 hogares de tránsito para mujeres con situación de violencia de género. A su vez coordina más de 45 unidades productivas (alimentarias y artesanales).

Las unidades productivas (UP) son una forma de promover el trabajo cooperativo promocionado por el programa Nacional de Inclusión Socio Productiva y Desarrollo Local “Potenciar Trabajo”. Y que la asociación Amas de Casa potencia entre las Amas de Casa, para organizar, por un lado, emprendimientos comerciales por afinidad grupal entre mujeres (su mayoría, dado que se observa activa participación de hombres) y por rubros: textil, panificación, repostería, conservas, dulces, artesanías, entre otros, y por el otro, para abordar las necesidades sentidas de su sector⁵ según áreas: comedores y/o merenderos barriales, guarderías, refugio para mujeres en situación de violencia de género, entre otros.

Las beneficiarias del programa Potenciar Trabajo tienen que “prestar” servicio a la asociación, es decir, tienen que cumplir ocho (8) horas semanales, organizados en dos (2) días a la semana en la sucursal más cercana para las Amas de Casa, para así trabajar con sus respectivas unidades productivas, con el fin de elaborar y comercializar sus productos. Por ejemplo, se vende semitas, que es un panificado de tradición sanjuanina a base harina de trigo refinada, grasa animal derretida y sal, con trocitos de grasa frita (en su interior, identificado como chicharrón). También se produce maicenas, que es un alfajor a base de fécula de maíz, relleno con dulce de leche y coco rallado, entre otros productos alimentarios. También, tejidos y manualidades varias. Lo recaudado queda para cada unidad productiva, de esa manera las mujeres, según entrevista de la presidenta “tienen la posibilidad de manejar algo de dinero, de paso cumplimos con el fin de promover el trabajo cooperativo [...] o simplemente buscan pares para optimizar mejor su tiempo como Ama de Casa” [extracto de entrevista a presidenta de ACP, 2018].

La asociación articula, gestiona y construye redes territorialmente a través de programas y proyectos que tiendan a abordar la desigualdad social. También gestionan

⁵ Para este caso, la ACP reivindica la frase de María Eva Duarte de Perón, el cual hace alusión sobre que “donde hay una necesidad, nace un derecho”

de manera frecuente capacitaciones sobre gestión de empresas; gastronomía; violencia de género; autoproducción (huerta familiar) alimentación y nutrición; primeros auxilios; cuidados de enfermos, adultos mayores y otras capacidades; pintura sobre tela y otros materiales, elaboración de conservas, etc. Estas temáticas surgen del interés de las Amas de Casa que integran las UP. De esta manera se promueve la independencia económica en las mujeres.

Son referentes provinciales, al calcular su propio costo de la Canasta Básica Alimentaria (CBA), para calcularlo, el equipo de gestión toma los treinta (30) alimentos que analiza el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INDEC), a través de la Canasta Básica Alimentaria.

“En ese momento [refiere a los comienzos de ACP] relevábamos precios en un hipermercado y un supermercado, y de allí se hacía una **valorización estimada** eh, eso nos sirvió mucho a nosotros porque esas cifras guardadas allí **desde 2010** nos permite hoy, conocer **cómo han ido cambiando los precios y hacer una comparación con los salarios**, en relación con los salarios con el movimiento de los precios. Luego lo ampliamos porque tomamos en 5 hipermercados, 5 almacenes y 5 supermercados con estos 15 lugares hacíamos un estimativo de lo que era la canasta básica alimentaria utilizábamos los mismos productos y metodología de INDEC, y no utilizando el coeficiente de Engel para sacar la canasta básica total, **no así la calidad de los productos**, porque nosotros siempre siguiendo lo que hacía la compañera N. **relevamos primeras marcas y nunca ofertas, entonces con ese criterio, la canasta de San Juan siempre fue muy elevada con relación al tema de alimentos**” [presidenta de ACP, 2018].

Este relato deja en evidencia por un lado, el grado de organización y claridad para abordar los temas que aquejan a su sector, y por el otro, que a pesar de estimar su CBA con ofertas, la calidad de los alimentos que disponen por precio, esta sujeto a múltiples variables, dejando entrever la complejidad de factores que inciden en los patrones de consumo de estos hogares.

En cuanto al abordaje alimentario de los hogares que nuclea, para los festejos del día del niño y la niña, solían hacer controles nutricionales

“Traíamos una médica de familia que conocíamos ahí por intermedio de otras actividades, y con ella y algunas chicas que estudiaban enfermería o tenían la disponibilidad, y hacíamos el control y esta médica es la que nos daba los números con relaciones a esos controles, nos daba en ese momento **2013** un elevado porcentaje de **obesidad**, muchos niños en situación de obesidad, y cuando veíamos cuales eran los motivos. Veíamos que **consumían muchas grasas por distintos motivos para llenar la pancita**. La mamá, bueno, compraba huesos y esos así de comer, una sopa de huesos. Y otro también, **en las familias donde los dos trabajan se hacía muchas comidas rápidas**, no había una nutrición equilibrada y eso hacía que **los niños se inflaran**” [presidenta de ACP, 2018].

Las actividades de recreación o festejo han sido (y son, en la actualidad) la forma de conocer la situación nutricional de las infancias de sus socias. Como se lee en relato de la presidenta, la situación de mal nutrición no sólo se generaba por carencia de alimentos variados y ricos en densidad nutricional, sino que también por falta de una persona adulta responsable del acto de alimentación. Y estos factores coexisten en la actualidad de los hogares. Lo que explica en cierta manera, la participación de las infancias en el patrón de consumo alimentario. Esta temática será desarrollada más adelante.

De esta manera se puede comprender, que la narrativa de la presidenta se construye sobre la base del conocimiento tácito de los hogares que nuclea ACP, y sobre su propia experiencia.

“El objetivo máximo para nosotras es que se conformen granjas para producción de alimentos locales y que haya un desarrollo, que se vuelva a las raíces, siempre le hemos dicho al gobernador que **para nosotros la meta es vivir con los nuestro**, y vivir con los nuestro es volver a eso no, que San Juan sea un productor en relación a los alimentos vuelvo a insistir con esto, **San Juan es una de las provincias donde es más caro acceder a los alimentos**, sí, siendo que nuestro suelo esta apto para la cría de animales y para la producción de distintas frutas y verduras. Cómo con el tiempo estas prácticas se han perdido por falta de rentabilidad, falta de garantía de los distinto gobiernos para fortalecer eso. Un ejemplo, cuando hablamos como hace tres años con Díaz Cano [refiere al ex ministro de producción de la provincia de San Juan] le dije mire la gente ya no puede comer, la principal carne que se consume ya no es la carne vacuna es la **carne de pollo** [negrita añadida] y no tenemos productores de pollo, los productores de pollo están en Mendoza, Santa Fe, y que nos dijo...y nos es rentable la actividad por eso no se hace. Y nosotros le dijimos, el gobierno no tiene que hablar de rentabilidad, **tiene que hablar de sustentabilidad** [negrita añadida] si algo no es rentable, el gobierno de alguna forma tiene que garantizar que el productor produzca y que le sea rentable porque es lo que la gente consume, de alguna forma de a poquito estamos viendo que eso que tanto machacamos se está viendo. Se está enfocando porque ya hay más producción de tomate, por ejemplo, eh, han comprado cabezas de ganado para producir en diversos lugares, el tema de los mataderos” [presidenta de ACP, 2018].

La producción local, diversa y asequible, se rescata como la forma de preservar la seguridad alimentaria y la identidad cultural, destacando que para que esto sea posible, es necesario que los gobiernos de turno reconozcan las prioridades que tienen las Amas de Casa en cuanto a sus necesidades nutricionales. A su vez se destaca que el consumo de pollo es el alimento cárnico que prevalece en el patrón de consumo de las Amas de Casa, por precio. Lo que las lleva a reivindicar la importancia de promover la producción local de pollo, como una estrategia de sustentabilidad y seguridad alimentaria.

Por otro lado, desde el año 2017 ACP cuenta con personería jurídica. En agosto del año 2022, se inaugura el primer Centro de Formación Profesional para Amas de Casa (se encuentra en anexo letra L), producto de la gestión y vinculación con el Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de la Nación. Espacio que busca brindar herramientas teóricas y prácticas para que las Amas de Casa encuentren mejores condiciones de trabajo.

Actualmente ACP ha logrado consolidar tres delegaciones, en la provincia de La Rioja, en el departamento de Chepes; en la provincia de San Luis y en la ciudad de Córdoba. Con la intención de “federalizar al revés, desde San Juan al resto del país” [extracto de entrevista, presidenta de ACP, 2022]

En este marco de condicionantes, pujas y/o estrategias, la Asociación Amas de Casa del País, San Juan, pone el acento en lo que debería ofrecer el Estado provincial como alimento según demanda sectorial. Desde su posición como referente de ACP, las Amas de Casa sostienen que los alimentos más consumidos, se sustentan sobre las condiciones de posibilidad que permiten los ingresos, y no por su atributo de calidad nutricional, no porque lo desconozcan, sino más bien por reconocer que estos alimentos que conforman el patrón de consumo de los hogares de ACP les permite transitar los vaivenes que hacen a la búsqueda del bienestar hogareño. Es decir, cumplir con varias funciones, no solamente alimentarias sino también la posibilidad de terminar un arreglo en el hogar, comprar remedios, vestimenta, zapatillas, etc. Mantener otros bienes y servicios no alimentarios como el gas envasado (garrafa); luz eléctrica; cuotas de algún electrodoméstico para el hogar (por ejemplo, aire acondicionado, heladera, televisor, celular, etc.), la cuota de la casa; el servicio de internet; posibilidad de viajar (en caso de que varios integrantes trabajen para ello); acceder a la educación superior; comprarse una moto; pintar la casa, entre otras tantas necesidades que hacen al bienestar de los hogares.

De manera que, estos hogares cubren otras necesidades básicas, a medida que la suma de los ingresos entre sus integrantes crece, por supuesto esto no siempre es así. Dado que, si tiene la posibilidad, algunos jóvenes dejan el hogar al encontrar independencia económica (los pocos que trabajan). Otros simplemente cubren sus necesidades individuales y poco colaboran con la mantención de los bienes y servicios de la familia- el hogar.

En síntesis, la asociación, y principalmente el equipo de gestión que lidera la Señora presidenta [L.V.] desde el año 2012, son reconocidos social y políticamente por el trabajo minucioso y empático, y esta tesis suma, el trabajo amoroso y cotidiano con el sector vulnerable.

4.1 Las características socioeconómicas de los hogares

A la luz de esta tesis, los hogares que participaron de esta investigación, la mayoría cuenta con casa propia, adjudicada por el Instituto Provincial de la Vivienda (IPV), otras comparten espacio con algún familiar o conviven con sus suegros. Sus ingresos principales dependen de las siguientes actividades: panificación, repostería, pastelería, empanadas, pizzas, tareas de cuidados, servicio doméstico, coordinación de comedores y merenderos de ACP. También del servicio penitenciario, docente del nivel inicial y actividades profesionales.

Los hogares analizados viven en los departamentos de Rivadavia, Angaco, Chimbas, Santa Lucía, Rawson y la ciudad Capital. Estos hogares están constituidos en promedio por cuatro (4) integrantes y la edad promedio de las entrevistadas es de 39 años.

La mayoría de los hogares cuenta con asistencia social y alimentaria, gestionada a través de la asociación Amas de Casa. Identificadas como la Asignación Universal por Hijo (AUH) o por hijo con discapacidad, Potenciar Trabajo, Tarjeta Alimentar, y el Salario Familiar.

Los hogares que participan de este estudio destinan aproximadamente entre \$ 15.000 a \$30.000 pesos para cubrir su Canasta Básica Alimentarias (CBA), dato que aplica entre septiembre y noviembre del año 2021. Costo que si lo analizamos en términos de seguridad alimentaria, en relación a la fecha de las entrevistas, ya transitaban por niveles de pobreza y algunos de indigencia, dado que para octubre de ese año, el costo de la CBA ya superaba los \$34.500 pesos para una familia tipo (4 integrantes) dos adultos y dos niños (INDEC, 2021). Cabe recordar que la sociedad en general transitaba por diferentes situaciones de vulnerabilidad social, producto del fenómeno de COVID 19. Muchos de los integrantes de los hogares entrevistados, quedaron sin trabajo al depender de la economía informal, entre otros factores, sumado a que muchas de estas actividades eran considerada No esencial en tiempo de pandemia. Con respecto al costo de la CBA, según ACP (2021) el incremento para esa fecha fue del 2,9% en segundas marcas y el 3,1% en primeras marcas de alimentos.

Para transitar este escenario de desigualdad social y alimentaria, los hogares retoman y refuerzan aquellas redes de contención -familiar- con diversas estrategias domésticas: venta de comidas (principalmente panificación) recurren al trueque o a la “economía de guerra” (expresión que surgió de las entrevistas y que refiere a suprimir la variedad de alimentos para asegurar saciedad y energía), algunos con la asistencia social y alimentaria que gestiona dicha asociación, más el bolsón alimentario que contiene siete (7) productos secos, lo que les permite asegurar la comida para tres días de la semana (según entrevistas) y/o por el monto estipulado a nivel nacional de la Tarjeta Alimentar⁶: \$9000 pesos para las familias con un hijo/a de hasta 14 años de edad o con discapacidad, y de \$13.000 pesos, para las familias con dos hijos/as de la misma franja etaria o con discapacidad. Datos que surgen de las entrevistas, y que corroboramos en la página oficial de la Administración Nacional de Seguridad Social (ANSES).

En cuanto al dinero disponible para el consumo de hortalizas frescas, los hogares destinan entre \$500 y \$800 pesos en la semana (dato que aplica entre septiembre y noviembre del año 2021). Si analizamos el monto asignado para la compra de los alimentos no hortícolas al mes (\$15.000) en relación al destinado para el consumo de hortalizas a la semana (\$500), las hortalizas implican un costo mensual del 12% de los ingresos de los hogares, es decir de \$1.800. Este porcentaje destinado para satisfacer las necesidades nutricionales con hortalizas, explicaría en cierta manera el rol que ocupan estos alimentos en las prácticas culinarias de los hogares, el cual recae en el precio, en la limitada variedad de especies seleccionadas y en las maneras de consumirlas.

La tabla uno es un cuadro comparativo que ha sido creado sobre la base de los datos obtenidos de los hogares, el INDEC y ACP.

⁶ Para más información acceder a <https://www.anses.gob.ar/tramite/programa-alimentar>

Tabla 1

Comparación del costo de la Canasta Básica Alimentaria de los hogares estudiados, y el costo estimado por ACP y del INDEC

Mes-Año	CBA de los hogares estudiados	CBA estimada por ACP	CBA del INDEC	CBT del INDEC
Septiembre de 2020		s/d*	\$20.436,55	\$49.660,81
Septiembre de 2021	\$15.000 - \$30.000	\$34.500	\$31.567,93	\$74.184,63
Septiembre de 2022		\$64.200	\$59.669,48	\$134.853,03
Marzo de 2023**		\$95.430	\$ 92.261,39	\$201.129,83

Fuente: datos propios relacionados a la evolución del costo de la Canasta Básica Alimentaria (CBA) y el costo de la Canasta Básica Total (CBT) para una familia tipo (dos adultos y dos niños) según datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censo de Argentina (INDEC). *Sin datos. **Dato reciente publicado por INDEC (informe mensual para el Gran Buenos Aires).

Esta tabla permite evidenciar que el costo disponible para cubrir las necesidades básicas alimentaria de los hogares estudiados (la gran mayoría) se encuentran muy por debajo del costo estimado por ACP y el INDEC, sobre todo lo que destinan \$15.000 para alimentación del mes, de los que destinan hasta \$30.000. A su vez permite estimar que estos hogares a la fecha de las entrevistas, la mayoría sobrevivía gracias a las redes familiares, y a la asistencia social alimentaria (programas, comedores, bolsones). Esta situación de vulnerabilidad social, económica y alimentaria incide directamente en la seguridad alimentaria con sus consecuencias de malnutrición por desnutrición, sobrepeso y obesidad, y carencias de micronutrientes en la alimentación. La cual asociamos a los resultados obtenidos sobre las implicancias que genera la restricción de la cantidad, calidad y frecuencia del consumo de hortalizas en los cuerpos de las entrevistadas. Datos que se describen con profundidad en el capítulo ocho.

En este marco de restricciones económicas por desigualdad de ingresos, las entrevistadas evidencian con sus narrativas que el tiempo, el dinero y las ganas de cocinar para los otros, es un evento asincrónico, que está sujeto a múltiples factores. La alimentación, y por ende la responsabilidad culinaria, forma parte de un sistema

abierto, que se resignifica según historia de vida y de acuerdo con el proceso de salud enfermedad de los integrantes del hogar.

La mayoría de las mujeres entrevistadas, organizan su cotidianeidad en el marco del trabajo no remunerado⁷, caracterizado por aquellas actividades que hacen a los quehaceres del hogar incluido las tareas de cuidado. Limpian, cocinan, se encargan de llevar a sus hijos, primos o sobrinos al colegio. También se encargan de comprar insumos para el hogar de acuerdo con las ofertas de supermercados (mayor incidencia en el relato, supermercado VEA, empresa chilena nucleada en el Grupo Cencosud). Una minoría, en cambio, en el mercado de la ciudad capital (para buscar ofertas y cortes de carnes a buen precio). Algunas implementaron la forma de consumo por intermedio de preventista, el cual adquirió relevancia social por el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO), modalidad que se transmitió por el ‘boca en boca’ en la ACP, y porque estas nuevas estrategias de consumo surgen de las redes familiares de algunas integrantes. Los preventistas brindaban la oportunidad de comprar alimentos a precio de costo, asegurando disponibilidad y accesibilidad por volumen, por ejemplo, los lácteos.

A medida que los hijos crecen y/o se insertan al trabajo ya sea formal o informal, se abre la oportunidad de mejorar la alimentación, ya sea porque dejan el hogar o porque contribuyen con las necesidades básicas del hogar. Los hogares donde las y los hijos aun no trabajan por su “edad” según apreciación familiar, se encargan de las actividades del hogar: limpiar, ordenar, algunos cocinan y otros hasta autoproducen lo que les gusta.

Para poder evidenciar la diversidad de sentidos que implican en la construcción del patrón de consumo de hortalizas, se procede a describir las categorías que han sido creadas a partir del análisis de la sumatoria de datos.

⁷ De acuerdo con la Encuesta Nacional del Uso del Tiempo (2021:42) Las actividades relacionadas con el trabajo no remunerado incluyen el trabajo doméstico no pago, el trabajo de cuidado a miembros del hogar y el trabajo de apoyo a otros hogares (familiares y no familiares), para la comunidad y voluntario. El 83,8% de las personas de 14 años y más realizan algún tipo de trabajo no remunerado y, en promedio, destinan 5:18 horas por día. Sin embargo, dicha proporción e intensidad varía según la actividad de la que se trate.

4.2 La llegada a la asociación

Los hogares estudiados han manifestado vincularse por múltiples necesidades que se dan en el marco de las desigualdades sociales y de género.

“En un primer momento nos dimos cuenta que las mujeres se acercaban a la asociación como con la **necesidad de satisfacer algo**, si, en algunos casos **el tema económico**, otro, el de **compartir con otras mujeres** el de **llenar tiempos pero aprendiendo algo productivo para crecer**, y bueno eso hizo que fuéramos creciendo y ese espacio en la avenida Córdoba nos quedó pequeño en el medio de eso comenzamos a gestionar con el gobierno de la nación entrenamiento laborales que permitía además de la capacitación poder agarrar y acceder a un ingresos mínimo que les permitía a las mujeres comprar las pinturas, o los elementos para aprender y también pagar algún tipo de impuestos. En esos momentos las boletas de la luz eran de 100 a 200 pesos. Podían pagar la luz, la garrafa y alguna cosita más podían comprar” [presidenta de ACP, 2018].

Este relato, podría mal interpretarse como que, ante la necesidad de ocupar espacios vacíos (las Amas de Casa) descuidan “la comida del hogar” sin embargo, el sentido del relato lejos está de un discurso patriarcal. Reconociendo que la búsqueda también es económica.

Nuestra tesis reconoce que la organización culinaria de los hogares está identificada por el género femenino y disidencias. También se rescata que gran parte de las y los entrevistados vincularon la transformación de las prácticas de consumo a las mujeres, al estar vinculadas a la cocina y a la comida como “acto de seguridad social” y de “división” social de tareas reproductivas, desvinculando que esta responsabilidad no fue consentida, ni consensuada con el género femenino, en siglos.

La frase “necesidad de satisfacer algo” la interpretamos como la posibilidad de interpelarse en un universo donde las mujeres, pocos se atreven a traspasar esas reglas del hogar. Por múltiples factores que materializa el sistema patriarcal (Korol, 2016).

La frase de “compartir con otras mujeres” permite germinar vínculos de identidad grupal, invisibilizadas por el mismo género, aunque sea para “llenar tiempos”. Esta frase refiere a esos tiempos “muertos” que las mujeres tienen al llevar a sus hijos al colegio (sobre todo los que asisten a la ciudad, y son menores de edad). Esta dinámica que responde al cuidado (vigilancia por miedo por inseguridad), lo que implica que muchas de las mujeres se queden afuera del jardín -colegio, lo que incide en la vinculación con la asociación Amas de Casa.

Una de las entrevistadas relata con alegría que desde que se vinculó a la Asociación Amas de Casa (hace 8 años), su vida cambió - Animarse a “dejar” la casa- para hacer lo que le gusta (viajar con otras Amas de Casa), luego que sus hijos se hicieron grande. “Mi marido y mi madre ya no podían decirme nada, ellos ya son grandes” [Mujer de 55 años]. Ahora viaja para los encuentros que realiza ACP en otras provincias, tiene su propia plata (aunque manifiesta que es poco, pero es suya al fin).

La siguiente figura, dos, tiene la intención de mostrar algunas de las formas de vinculación que predomina en ACP, en este caso con la panificación. Actividad productiva de fácil realización y de bajo costo de inversión.

Figura 2

Unidad productiva en panificación



Nota: Todas las integrantes de esta unidad productiva de ACP, son vecinas. Producen semitas para comercializar en el barrio, departamento de Chimbas, año 2021.

La figura dos visibiliza a siete Amas de Casa que autoproducen semitas. La gran mayoría de ellas provienen de hogares vulnerables (asentamientos -casas precarias de la ruralidad). La panificación ha sido la forma de vincularse y a su vez, el método de generar ingresos para sostener pequeños costos relacionados a la alimentación de sus hogares. Al respecto la presidenta de la asociación nos cuenta.

“Muchas de las Ama de Casa alquilaban, y eso impactaba en privarse de comer mejor y de calidad, al contar con el dinero justo. Otras, vivían en **condiciones de hacinamiento, lo que generaba problemas familiares, hasta abusos**. Muchas de las mujeres no dejaban a sus agresores **porque ellos pagaban el alquiler**” [entrevista a la presidenta de ACP, 2022].

Esta narrativa, nos permite comprender cuan complejo es el escenario de muchos hogares de Amas de Casa. Lo que evidencia que la alimentación y el hogar no pueden ser analizados por separado, dado que están interrelacionados, en tiempo y espacio.

Estas realizades de hacinamiento y abusos en los hogares, llevó a que la asociación le proponga al exgobernador Gioja (en el año 2014) la idea de generar cooperativas para que estos hogares construyan sus propios hogares, la cual estaría acorde a las necesidades de cada hogar. Pero las respuestas no fueron favorables (según entrevista de la presidenta, 2022).

“Ante este escenario, armamos un padrón con 300 socias, las que más necesitaban de un hogar. Y **con acampes** en la puerta del Centro Cívico, **marchas y mucha lucha sistemática**, logramos que el intendente Tello del departamento de Chimbas, gestionara a través del Instituto Provincial de la Vivienda (IPV), viviendas para las socias más vulnerables. Lo que hace posible el sueño de la casa propia” [entrevista de la presidenta de ACP, 2022].

Lo que explica en cierta manera porqué estas Amas de Casa, destacaron el hecho de la casa propia como un acto de lucha de la gestión de ACP. Al contar con casa propia, no sólo permitió que estas mujeres dejen su situación de hacinamiento o de abusos, sino que también implicó cambiar las formas de cocinar y comer, dado que ya no tenían que buscar leña para cocinar, bañarse o calefaccionar el hogar, porque ahora sus hogares cuentan con servicio de gas natural. Esto no implica nuevos alimentos en la alimentación.

Por otro lado, la vinculación, también se da por necesidad de generar vínculos con otras mujeres, como por aprender otros oficios. Lo que lleva a la ACP a diseñar y programar diferentes capacitaciones de interés entre sus socias, como tejido, carpintería, cocina, elaboración de dulces y conservas, etc.

“En el barrio **se fue pasando la voz sobre que había un lugar para poder trabajar**, y que con sólo presentar los papeles: situación económica, DNI del grupo familiar, podíamos pasar a ser parte...es como que la señora Laura [refiere a la presidenta de ACP] **nos ha abierto las puertas, para que nosotros tengamos un progreso**. Para que tengamos un progreso, un ingreso. **Muchas capacitaciones**. Por ejemplo, en mi caso –y en el de ella- [refiere a una vecina amiga] pertenecíamos **al Plan Argentina Trabaja. Muchos cursos sobre violencia de género, talleres de cocina, tejido, muchos otros**” [ama de casa e integrante de una UP, edad 33 años, departamento Chimbas, 2021].

Es decir, la vinculación con ACP es, por un lado, por necesidad económica, y la forma de hacerlo **es trabajar con alimentos: produciendo comida** [para este caso, con la panificación] que será comercializada entre Amas de Casa con mejor y/o igual situación social que ellas. Y por el otro, por necesidad de ocupar espacios como mencionó la presidente de Amas de Casa.

“Porque antes, cuando mis chicos eran más chiquitos yo los acompañaba –**ellos siempre vinieron a la escuela al centro. Entonces, yo tenía que acompañarlos**. Ya

llegó un tiempo que se podían manejar solos, pero mi esposo siempre desconfiaba – no de ellos, si no de lo que les puede llegar a pasar. Entonces, yo tenía que venir. Y **así fue como llegué a acá**” [refiere a la ACP] [ama de casa e integrante de una UP, edad 48 años, departamento Angaco, 2021].

De manera que la vinculación de los hogares a la asociación Amas de Casa del País provincia de San Juan, se da por múltiples factores que hacen a la desigualdad social, principalmente por la violencia hacia la mujer.

4.3 La construcción del patrón de consumo alimentario a través de los precios y el tiempo

El costo es una de las principales variables que prevalece como factor condicionante de la variedad y calidad nutricional de los alimentos que componen el patrón de consumo de los hogares, principalmente el consumo de carne de vaca, alimento predilecto en las cocinas y comidas de los hogares, por sus atributos de brindar saciedad y sostener cuerpos fuertes (Aguirre, 2004). A pesar de que la frecuencia de consumo ha disminuido, al igual que la calidad y variedad de los cortes.

“Un asado, **hay que tener para un asado**. Aunque no comemos mucho, porque mi marido **es de comer poquito**. Pero mi hijo... nosotros vemos carne... Ud. ha visto que la carne anda a caballo. No se puede (risa) Si medio kilo de carne está a 350 pesos. Más la verdurita, todo, se va a 700 pesos. Una naranjita, una manzana. Tiene que tener 700 pesos” [ama de casa, edad 63 años, departamento Rawson, 2021].

Que el marido consuma poca carne roja, hace que la frecuencia de esta práctica culinaria no se sienta del todo excluida del patrón de consumo hegemónico. A lo sumo, el costo que implica esta práctica será resignificada con otras formas de consumo que aseguren saciedad y volumen por porción en la semana. Pero no todos los hogares tienen el privilegio de hacer más de dos comidas al día. “**Yo hago una sola comida**. No. Porque **ahora no se pueden hacer dos comidas**” [Ama de casa, edad 36 años, departamento Chimbas, 2021].

El término ahora, indica que existe una situación que alteró los hábitos y costumbres alimentarias de este hogar. Lo que implica sin lugar a duda, cambiar el patrón de consumo y sus prácticas culinarias, por otras que otorguen volumen por porción y saciedad a bajo costo.

“Como ser, él se enoja [refiere a su hijo de 37 años]. Porque dice: pucha, yo quisiera comerme un asado, unas milanesas grandes; no me vengás con esas milanesitas chiquititas. Entonces, mi marido le dice: vos querés que te alcance la plata, no le echas la culpa al gobierno; **cósete la boca y cósete el bolsillo y ponete nada más que la bombilla** [refiere a un sorbete]. Cómo te va a alcanzar la plata si querés unas milanesas

así. Andá a comprate unas milanesas, dice, ¿cuánto sale? Sí, tenés razón, tenés mucha razón. Después me dice que tengo razón. Pero no es así. **Hay que medirse, para pagar impuestos.** Porque acá hay que pagar rentas, agua, municipio, luz, gas, internet, el servicio del celular A: ¿Cuánto se paga? B: 4 mil pesos pagamos” [ama de casa de, edad 60 años, departamento Rawson, 2021].

Este relato, es un claro ejemplo de resiliencia alimentaria, limitar el consumo de carne o el tamaño de las porciones acostumbradas, y así sostener la calidad de vida. La analogía de cocerse la boca (limitar la ingesta) para lograr cubrir los costos fijos del hogar, genera tensión entre los integrantes y las formas de ver y sentir las comidas. Es acá, donde se entretajan los sentidos alimentarios y las prácticas familiares al tratar de complacer los significados que cargan cada una de las comidas en el hogar, sobre todo cuando la alimentación se tiene que diagramar en líneas a las otras necesidades del hogar.

“El precio es más de lo que si uno va hasta la feria. Pero tenés **45 minutos en colectivo** si querés ir a la feria a comprar, y **30 a 40 minutos caminando** hasta la plaza de Chimbas. Por ahí el tiempo tampoco te ayuda, como para que en un ratito... Como cuándo lo tenés en la esquina, que decís: bueno voy, total voy a la esquina y compro. Entonces, hay que ir encargando. Por ejemplo, hígado o esas cosas así; las tenés que encargar” [ama de casa e integrante de una UP, edad 42 años, departamento Chimbas, 2021].

A pesar de reconocer que el costo de los alimentos es una limitante en la diversificación del patrón de consumo, se resalta que el tiempo también es un factor condicionante. Ahorrar tiempo de búsqueda se puede traducir a ahorrar costo de movilidad por búsqueda de precios. Principalmente cuando el patrón de consumo se sostiene de cortes de carne baratos y en las cercanías del hogar. Porque satisfacen esa necesidad que llamamos **las cocinas del tiempo**, a pesar de que el costo de los alimentos las resignifique.

“Cerca de mi casa. En los negocios que hay. Hay un negocio que **vende todo tipo de frutas y verduras** y está **a buen precio.** **Trato de ir** ahí a comprar. Pero a veces voy a un lugar que es carnicería y también tiene. Es un poquito más cara la fruta. Pero si estoy muy muy apurada –como hoy que tengo que salir y todo eso-, bueno, **lo compro ahí; aunque tenga que pagar un poquito más. O si no, lo dejo y no lo compro.** Y trato de hacer el tiempo para ir al otro negocio donde es más barato. Porque, hoy por hoy, nosotros **lo que más buscamos es la economía; más que nada**” [estudiante universitaria, edad 23 años, departamento Rawson, 2021].

El pagar un poquito más, ahorra tiempo de búsqueda, a pesar de que la lógica de consumo sea comer a bajo costo. Lo que nos permite sostener que cuando estos hogares nos hablan de costo de los alimentos, también hacen referencia a todo aquello que implica su búsqueda y maneras de resolver las necesidades alimentarias.

“Nosotros vivimos en casitas separadas (madre e hija). Ella vive a dos casitas de la mía. Entonces, en la mañana viene: **desayunamos unos mates y ahí conversamos. Y decimos: ¿qué vamos a comer, qué vamos a hacer para comer?, ¿vas a comer en tu casa, vas a comer acá o qué vas a hacer?** Empiezo a preguntarle yo, o ella me sabe preguntar a mí. Entonces, digo: ¿por qué no hacemos –pongale- un arroz? Bueno, ¿qué es lo que hace falta? Y bueno: mami yo tengo lo que es mercadería –porque ella con la Alimentar [refiere a la tarjeta alimentar] **saca la mercadería y todo eso. Bueno, traete lo que hace falta –como ser arroz, condimentos y cosas así- y yo pongo lo que es verdura y la carne. Y si no hay carne, unos caldos o algo. Algo le echamos a la comida**” [ama de casa y encargada de comedor ACP, edad 42 años, departamento Rivadavia-Rim 22, 2021].

Planificar la comida cuando existe escasez, no brinda el marco para problematizar porque basan su patrón de consumo a base de alimentos industrializados. Sino más bien, cómo hacen para crear comidas sabrosas y rindidoras para el hogar.

Como se aprecia en el relato, la entrevistada sigue ciertas pautas -normativas- en caso de no contar con aquellos alimentos habilitadores de las cocinas estudiadas. Por ejemplo, no contar con carne, lleva a establecer -otra norma-, se reemplaza con caldos industriales sabor a carne, los cuales contribuyen a sostener esas características organolépticas (sabor, olor) esperado y valorado en el grupo familiar. Si no se cuenta con caldos, se conjugan condimentos disponibles (que también son alimentos) para otorgar sabor y olor esperado de la comida. Es decir, la conjugación de condimentos (no es mezclar al azar) sigue ciertas pautas-combinaciones aprendidas y valoradas por el grupo para resaltar, reforzar y/o potenciar aromas, sabores y gustos hogareños.

“Soy de las que busca **siempre el ahorro**; para dar una idea. Por ejemplo, **compro una bolsa de papa, cebolla. La verdura la compro semanalmente, igual que la carne.** Entonces, no tengo que estar saliendo; por los días que trabajo en Amas de Casa -tengo la otra **cooperativa, que ese es otro trabajito aparte.** Y así hacemos. O sea, hago almuerzo. **Y cena, si quiere mi marido, se encarga él de otra cosa.** Porque no te está rindiendo mucho la plata. Y programo **la comida por semana.** Arrancamos el lunes con puchero, fideos. Trato de mezclarla. **No tanta fritura.** Cosas así” [ama de casa e integrante de una UP, edad 42 años, departamento de Chimbas, 2021].

El programar las comidas en la semana, ya no es un acto que prevalezca en la mayoría de los hogares. Creemos que este fenómeno se da por múltiples factores que transitan desde: -la industria alimentaria nos permite ampliar los márgenes de planificación al contar con alimentos fáciles de acceder (en términos de disponibilidad), fáciles de cocinar, y porque las categorías de comidas en los hogares se han resignificado: por costo, practicidad, densidad calórica y nutricional, tiempo disponible y deseable de brindar a la actividad alimentaria. Como porque estos hogares ampliaron sus ‘licencias de participación culinaria’ por necesidad de que alguien más se responsabilice de la cocina. Sin embargo, cuando mejoran los ingresos, la variedad de hortalizas sigue el

mismo patrón de consumo desde hace 26 años en argentina (Zapata y Roviroso, 2021) a base de papa, cebolla, tomate, lechuga, zapallo, ajo, pimienta, zanahoria y acelga. Ya sea porque estos alimentos son de uso popular y accesibles, forman parte de las prácticas culinarias aprendidas en la escasez o porque satisface sus necesidades y gustos alimentarios aprendidos en la infancia. Esta enseñanza brinda la posibilidad de adquirir otros bienes o servicios.

“**Gracias a Dios no alquilamos.** Igual te digo que -justo eso estaba hablando ayer con mi mamá- no me alcanza. **Vivo justo. Ponemos la plata para lo que es la mercadería, pago la tarjeta –que hemos sacado ahora un mueble o algo así-**; pero es increíble cómo está todo. Me doy cuenta de que cada vez **no puedo ahorrar.** El margen del ahorro cada vez es menor, **y las verduras están por las nubes**” [actividad profesional, edad 24 años, departamento Rawson, 2021].

No alquilar, tener ingresos estables y gastos compartidos extiende el margen de posibilidades de modificar el patrón de consumo alimentario. Debido a que no es lo mismo tener dinero para satisfacer el deseo de comer una ensalada de hortalizas diversas, luego de un día cargada de ingestas hipercalóricas, por ejemplo. Que contar con dinero para hacer una sola comida abundante y rica para todo un grupo familiar en el día. Las necesidades nutricionales y sociales son diferentes.

4.3.1 Alternativas que permiten abaratar costos de la Canasta Básica Alimentaria

Los hogares que no logran satisfacer sus necesidades básicas alimentarias por medios propios cuentan con la posibilidad de complementar alguna comida del día gracias a los comedores y merenderos que gestiona ACP.

“Ahora [refiere al tiempo por pandemia] los martes, jueves y sábados tenemos nosotras, las de la Asociación-**algunas personas que tenemos recursos bajos-comedor**; a dios gracias. Muchas veces nos dan. **Y todas las veces que nos salva.** Por ejemplo, **mi hijo es de buen comer.** Hay veces que dan. Porque, obvio ellos tienen su menú. Entonces, yo ya tengo preparado algo para él. Como ahora, que estuve haciendo unos rebozaditos de espinaca para sumar [preparación a base de espinaca, con huevo y harina que se fritó]. Por ahí tengo fideos o arroz blancos” [ama de casa, edad 56 años, Chimbabue, 2021].

El contar con la posibilidad de reforzar la porción de comida con la comida del comedor, posibilita que este hogar y principalmente su hijo, complemente (en el mejor de los casos) o se acerque a las necesidades energéticas que demanda su proceso de crecimiento, y tal vez de desarrollo. El término empleado por la entrevistada – mi hijo es de buen comer- lo relacionamos al conocimiento tácito que adquiere su madre al reconocer que su hijo está creciendo y su cuerpo demanda alimentos (calorías).

Cuando no puede complementarlo con el comedor (la entrevistada) sacrifica sus necesidades nutricionales (Rodríguez Ibañez, Karol y Sosa, 2021), es decir su ración de comida disminuye, para sostener el volumen de comida para su único hijo. Ella engaña a su estómago con otros alimentos en forma de infusiones como el mate cebado, por ejemplo, acción que estaba llevando a cabo durante la entrevista.

De manera que el costo de los alimentos delimita las maneras y formas de comer, y de sentir de los alimentos, sobre todo cuando este acto – la alimentación- queda sujeto a la posibilidad de complementar su ración de almuerzo con una ración de comida del comedor barrial. En este caso, gestionado por otra Ama de Casa vinculada a la ACP.

“Cuando yo vivía con mis viejos, **era muy rara la vez que ponía para la comida. Sí ayudaba con el tema de los gastos de la casa. Pero para la comida, no.** Y no sabía lo que se gastaba. Lo veía a mi papá, en ese tiempo, que dejaba 500 pesos y nos alcanzaba. Y éramos, yo, él, mi mamá y mi hermano; y a veces se venían mis hermanas y se quedaban. **Y ahora soy solo** y digo yo: bueno. Por ahí te dicen: sí, sos solo, ¿qué te podés gastar? No. **Es más grande el gasto.** Porque, **justamente, no dividís nada con nadie**” [coordinador de comedores, edad 27 años, departamento Chimbas, 2021].

El independizarse del hogar materno, trae consigo ciertas responsabilidades que permiten valorar el costo que insume o genera la alimentación cotidiana en los hogares. Sobre todo, cuando los ingresos son bajos, inestables y/o dependen de las políticas de asistencia social (Potenciar Trabajo, por ejemplo).

Compartir gastos entre los integrantes del hogar es la estrategia para asegurar lo mínimo indispensable. Las compras comunitarias, promueven facilidades de acceso a ciertos tipos de alimentos secos y/o con mayor vida útil. En cuanto a las hortalizas frescas, por ejemplo, reinará como compra comunitaria-grupal la bolsa de papa, cebolla y zanahoria, por costo y valor de utilidad culinaria.

Por otro lado, los oferentes de hortalizas entrevistados sostienen que gran parte del alza de los precios de los alimentos está en los costos para producir alimentos, principalmente en aquellos cultivos donde los insumos están sujetos al dólar, lo que incide tanto en sus tradicionales actividades laborales como en la frecuencia y variedad de alimentos que componen su patrón de consumo.

“Antes, hacía tomate, pero por la suba del dólar, los insumos que requieren hicieron imposible continuar produciendo lo mismo. Hace cuatro años que **hago choclo y chauchas. No vivo de la producción, mi fuente de ingresos es la carpintería.** Los insumos están inaccesibles, por eso no produzco más tomate” [productor chacarero, mercado de Rawson, 2018].

Este relato de cambios en el rubro productivo está delimitado en gran medida, por el costo que implica producir alimentos que dependen de insumos valor dólar, la cual depende del paquete tecnológico para producir el tomate esperado por el mercado industrial (que se expande a pasos agigantados en San Juan). Y no todos los productores de tomate pueden formar parte de ese escenario. Lo que lleva a que muchos ellos (generalmente los productores chicos) cambien de cultivos (en el mejor de los casos). En esta oportunidad, este productor relata que dejó de producirlo para dedicarse a otro cultivo, en términos de sostenibilidad en el rubro, sin embargo, sus ingresos dependen de otra actividad.

El hecho de ser productor de alimentos no necesariamente implica que la alimentación de su hogar sea más variada y de mejor calidad nutricional.

“Convengamos que **ahora le sale más barato una sopa** por ejemplo **en sobre**, pónale \$20 -\$30 pesos. **Para hacerla como antes, necesitas como \$200 pesos, yo prefiero esa sopa, pero la mujer de ahora trabaja**, y bueno, **todo cambia**” [productor chacarero, mercado de Rawson, 2018].

La responsabilidad culinaria del hogar no debe leerse en términos de género femenino, sino más bien en posibilidades de contar con alguien que lo haga. Sobre todo, cuando el costo de vida supera la suma de los ingresos entre los integrantes de los hogares estudiados. Por ello, y por otros factores, cobra relevancia culinaria los alimentos de cocción rápida de base industrial. Debido a que ante los ojos de quiénes llevan a cabo esa responsabilidad alimentaria, **el cocinar insume tiempo**. Y la manera de ahorrar tiempo es complementar gran parte de las comidas con los alimentos industrializados (sopas de hortalizas, papa deshidratada, arroz, fideos, hamburguesa de pollo, medallones de pollo, etc.) de fácil cocción y con mayor vida útil, acordes a las nuevas necesidades de organización domésticas. Tanto para los hogares como para los servicios de comida para llevar.

“No creo que los alimentos ultra procesados sean malos, vos, ¿qué crees que comes cuando pedís un puré de papas en un restaurant? **¡puré en polvo!, les lleva menos tiempo**” [productor chacarero, mercado de Rawson, 2018].

Ahorrar tiempo en las comidas por costo de vida útil, no sólo es funcional a los hogares y a las empresas o emprendimientos gastronómicos, sino también al régimen corporativo (McMichael, 2016), el cual busca disminuir costo por pérdidas de alimentos en todo el sistema alimentario.

4.3.2 *Rapidito, rapidito*

Las comidas y los alimentos del actual patrón de consumo, tiene que ahorrar tiempo, ser barato, y además asegurar saciedad grupal. Eso no significa que coexistan otras formas de ver y sentir las comidas.

La comida en la cotidianidad se piensa y ejecuta en minutos, por los atributos de ahorro de tiempo que provee la industria agroalimentaria del siglo XXI. Como por la simplicidad de las prácticas culinarias que asumen las comidas en la semana en los hogares estudiados. Según la Encuesta Nacional del Uso del Tiempo (INDEC, 2021) el 63,6% de las mujeres ocupan 1:45 horas para preparar y servir comida, mientras que el 24,6% de los hombres, ocupan 1:53 horas. Pero, estos tiempos no explican en su complejidad, la selección y formas de cocción de los alimentos que se comen en el hogar. Nuestros datos evidencian que la tendencia del uso del tiempo se organiza de acuerdo con dos categorías: comidas que ahorran tiempo, menos de 40 minutos, y comidas que llevan tiempo, más de 40 minutos.

“Compramos lo que es carne. Pero siempre para el día. Nunca nos organizamos en la semana. **Porque estamos muy cortos de tiempo.** Mi abuela, tampoco puede cocinar [por enfermedad]. **Y si cocina es algo muy rapidito.** Así que, compramos en la noche; para el día, para el otro día. Para que quede. Pero sí, por lo general compra mi abuelo o voy yo a comprar a lado, lo más fácil para hacer [refiere al kiosco del vecino], por practicidad. Como un arroz con atún (en lata), bife con ensalada de tomate y zanahoria rallada, o con huevo duro. Cosas así” [docente de nivel primario y secretaria de consultorio, edad 23 años, departamento Rawson, 2021].

Los sentidos prácticos que asumen las nuevas formas de organización alimentaria y nutricional de los hogares, no es un acto negativo, ni de responsabilidad individual. La falta de tiempo para organizar las comidas es un fenómeno global (Gracia Arnaiz, 1996; Fischler, 1995), disponer de menos tiempo para pensar y planificar lo que se come, lleva a que los hogares acudan a los alimentos industrializados por sus atributos de practicidad. Y la practicidad, es este relato, no está buscando ahorrar dinero, dado que, en los kioscos, los alimentos suelen ser más caros, comparados con un supermercado.

Este comportamiento de consumo, evidencia apertura y mayor margen de toma decisiones, no significa que estas sean las más acordes a la transición alimentaria que atravesamos como civilización, es decir, varios autores como Fischler (1995), Holt-Giménez (2017) como Aguirre (2022), concuerdan sobre que las sociedades (todas) estamos atravesando una crisis civilizatoria, tanto climática, productiva, sanitaria

como alimentaria. Y nuestras conductas alimentarias, son el reflejo de unas de las formas que asume la organización social. Y esta organización social, que es patriarcal (korol, 2016), responsabiliza al género femenino, por desvincularse de la cocina, al intentar sobrevivir a las desigualdades sociales. **“Yo soy rápida. Rápida para cocinar. No estoy mucho tiempo.** Rapidito pico todo: dele, dele, dele; listo, ya está. Póngale una hora, menos de una hora. Y trato de no gastar gas” [ama de casa, edad 42 años, departamento Chimbas, 2021]

Ser “rápida para cocinar” es una condición para poder cumplimentar con las otras obligaciones que forman parte de la cotidianidad. Aprender a cocinar rápido y que guste (al grupo familiar) a muy temprana edad es una constante en las historias de vida de los hogares analizados.

“Siempre **-de chica-** hemos tenido que cuidar a mis hermanas, con Nati. Entonces, como que eso ha hecho que tengamos que **aprender a la fuerza a cocinar.** Y mi mamá, por ahí, me iba explicando: mirá hija, para hacer un arroz... Porque **es enfermera** y siempre ha trabajado horarios rotativos. Mis hermanos son más chicos. Y bueno. Siempre nos hemos tenido que quedar con ellos. Y **hemos tenido que cocinar.** Entonces, **como que más aprendíamos de lo que ella nos iba diciendo, así rapidito**” [actividad profesional, edad 24 años, departamento Rawson, 2021].

El cocinar “rapidito” está cargado de sentidos prácticos y necesidades (varias) de los hogares. El enseñar a cocinar comidas que requieren poco tiempo de preparación y cocción, se pasa de generación en generación, lo que conlleva a un desorden de la calidad nutricional del patrón de consumo. El cual dialoga con el ahorro de combustible para cocinar.

“Y, **comida elaborada cuando no trabajo.** Yo todos los días salgo, a la una y media paso buscar a mis hijos y marido. Hay veces que me tengo que quedar en el local un rato más, a veces no. A veces los hago ir hasta allá [refiere a su familia que está en otro departamento]. Estoy llegando a **mí casa a las tres y media de la tarde.** En mi casa comen **supremas, hamburguesas, pancho, arroz.** Compro el arroz Gallo, que viene de primavera mediterránea y con champiñón; que a mis niños les encanta. Y hago eso con un bifecito. **Siempre comidas así, porque es lo que me da tiempo para el horario que llego**” [integrante de equipo gestión ACP y ama de casa, edad 33 años, departamento Médano de Oro, 2021].

La comida se piensa y se prepara en el tiempo que pueda quedar desde que se sale del trabajo o se busca los hijos del colegio (en el caso de que tengan en el hogar alimentos para organizar una comida) si no, deben pasar por un supermercado o despensa más cercana (camino a su casa o cerca del colegio de los hijos). La selección de los alimentos busca practicidad para cocinar (ahorrar tiempo) y la composición nutricional (calidad) de lo que se selecciona (por ejemplo, con el arroz marca Gallo) queda

supeditada a la valoración simbólica que promueve la publicidad y el marketing con este tipo alimentos industrializados. Dado que estos alimentos refinados tienen menor calidad nutricional (en relación arroz integral) al conservar sólo el endospermo, por ejemplo. Pero su aporte energético es el mismo. Sin embargo, este arroz con estas características es funcional a las valoraciones (propias e impuestas por el mercado publicitario) como por las ventajas de cocinar un alimento saborizado- que ahorra condimentos- y de paso satisface necesidades calóricas y gustativas grupales.

Otro factor que prevaleció en las narrativas de la mayoría de las entrevistadas fue el hecho de destacar que sus maneras y formas de cocinar son producto de la ausencia de un adulto responsable (en su infancia), que lejos estuvo de la desvinculación por deseo, sino más bien, por necesidad de sumar ingresos para cubrir el costo de las necesidades básicas del hogar. Lo que explicaría, en parte, porqué las comidas (en la adultez) contienen una limitada variedad de hortalizas.

4.3.3 La calidad alimentaria legitimada

Los hogares reconocen que, ante la falta de planificación alimentaria, el tiempo (Gracia Arnaiz, 1996) como variable de negociación, es clave. Lo que los lleva a recurrir a alimentos de fácil cocción, de base industrial, lo que incide en que las comidas cotidianas se sostengan sobre las prácticas del congelado.

“Compro bifes, **3 kilos de bifes. Y los guardo, los frezo. Molida igual, separo, frezo. Pedacitos de carne blanda; igual. Chorizo. El queso por pieza. Y todo eso lo voy frezando.** Voy cortando y voy frezando. Y saco lo que voy a ocupar” [coordinador de comedores de UP, edad 27 años, departamento de Chimbas].

Esta característica de congelar no aplica para el consumo de hortalizas, pero sí predomina como método culinario. Las hortalizas se consumen en fresco, y si no se consumen a los dos o tres días por falta de hábitos o planificación, dejan de ser apetitosas por su apariencia, y se descartan. Con excepción de las hortalizas que sirven de insumo para hacer una salsa como el tomate, cebolla, zanahoria, ajo, pimiento, principalmente. Algunos hogares relataron “reciclar” estas hortalizas a través de la fritura, como las torrijas de lechuga, acelga, tomate, zanahoria, también de fideos y arroz sobrante de otra comida.

“Sí. **Ha cambiado bastante desde que trabajamos.** Si bien no se nos ha ido la costumbre de comer **mucha verdura.** Porque él viene de su mamá, que también es así. Y a mí me gusta comer verdura, no me gusta la carne. Entonces, es como que **depende del día**” [estudiante universitaria y empleada de fábrica, edad 28 años, departamento Rivadavia, 2021].

El comer “muchas verduras” se expresa en términos de volumen de acuerdo con el día. No en frecuencia de consumo. Debido que trabajar todo el día lleva a que los hogares busquen simplificarse la vida (aun cuando el consumir una ensalada no implique más que lavarla, cortarla y aderezarla), aunque eso implique comprar comida diferente al de costumbre o dejar de hacer eso que tanto gusta, “comida con verduras”.

“**Mi abuela** siempre ha cocinado, toda su vida. Y ahora está mucho peor de sus huesos. Entonces, como que le cuesta un montón. **Y eso como que fue un vacío que quedó. Porque llegabas y tenías la comida lista.** Ella hacía los tallarines los lunes, los martes el arroz con pollo. Entonces, como que **había una organización.** Pero bueno, ahora como que no. **Y vamos viendo sobre la marcha quién puede hacerle de comer.** Alguna hija que va en la mañana a hacerle de comer. Le deja todo preparado, las verduras cortadas, todo. O yo, cuando llego a la una, nos ponemos. **Y a las 2, 2 y pico estamos comiendo**” [estudiante universitaria, edad 22 años, departamento Capital, 2021].

Tener la comida lista, es una expresión de deseo constante en la mayoría de las entrevistadas, aunque en la praxis no suceda. Esto explica los -otros porqué- del bajo consumo de hortalizas frescas en la cotidianeidad.

“**A mí me gusta cocinar cuando tengo todo en las manos.** Pero cuando me falta algo y estoy a cargo de los niños... Por ahí me toca **cuidar a mi nieto;** que mi hija se va a trabajar y en la mañana me toca cuidarlo. Y en salir. **O ya viene mi nuera y me trae la niña.** Y ya con la niña... Y no me gusta, me siento atada ya con niños chicos. Ya No quiero salir. Entonces, **me doy vuelta con lo que tengo.** Pero lo que más tiempo me lleva y lo que me encanta -y **yo comería todos los días- es la tarta**” [ama de casa e integrante de una UP, edad 45 años, departamento Santa Lucía, 2021].

Las tareas de cuidado, las actividades domésticas y las alimentarias recaen el tiempo y las ganas de cocinar, sobre todo cuando la responsabilidad no es compartida entre los integrantes del hogar. Lo que incide en que se seleccionen alimentos que implican poco a nada de procedimientos culinarios como el uso de fideos, arroz, carnes congeladas, etc. Estos alimentos no sólo contribuyen en el ahorro de tiempo, sino que también cargan con una reducida variedad de nutrientes indispensables. Es decir, la falta de tiempo para la actividad alimentaria, la variedad de nutrientes contenidos en otros alimentos se ve alterada. Sobre todo, cuando se suman factores condicionantes, como ingresos bajos o inestables, o muchas bocas para alimentar con pocos alimentos disponibles.

De manera que, sostenemos que la calidad alimentaria en los hogares se encuentra en permanente tensión entre el tiempo requerido para crear comidas y los mandatos familiares y sociales sobre qué alimentos consumir y cómo hay que cocinarlos. Sin minimizar, que el consumo de hortalizas frescas en la cotidianeidad implica un sueldo

aparte (Ballesteros et al., 2022), y que varía según estrategias culinarias y de acuerdo con lo priorizado como comida por el grupo familiar.

“Nosotros lo hacemos, más que nada, por mes; cobramos por mes. Así es que **no tenemos un monto fijo**, sino que **llega el día de cobro y compramos**. Por ejemplo, **carne para todo el mes. Él va a la feria y compra carne. Yo encargo por mensajes, que me lo traen a domicilio; todo lo que es el queso, el yogur para ella. Me compro los packs de yogur, el queso, los jugos; jugo Ades, que toma muchísimo. Es lo que se gasta en el momento**. Y siempre es más o menos lo mismo. Entre lo que es solamente la carne y los lácteos... no sé, 15 mil pesos. Más, quizás. Hay veces que más. Sí. Le pondría 20, por darte un ejemplo” [docente de primaria, edad 26 años, departamento de Chimbas, 2021].

Este hogar, prioriza satisfacer el gusto aprendido o valorado en su infancia. Al igual que la estrategia de comprar por volumen, así se ahorra tiempo y dinero, aunque en este caso la limitante no es monetaria, sino disponibilidad física al ser un barrio con incipiente crecimiento, lo que suele incidir que la oferta alimentaria se sostenga por alimentos de segundas marcas. Por otro lado, el consumo de jugo Ades cobra valor social y alimentario en muchos hogares, al contener soja, alimento rico en proteínas y muy promocionado en la crisis económica de la década de los 90', a través de diferentes programas de asistencia alimentaria. Como el programa Prohuerta de seguridad alimentaria, implementado por el Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria. Asociamos esta valorización alimentaria sobre el jugo Ades, porque la entrevistada mencionó que su madre había sido promotora voluntaria del Programa Prohuerta⁸, por intermedio de este programa, su madre conoció la soja y sus diversas formas de consumo. Además, este alimento también formó parte de los comedores y bolsones alimentario que entregaba acción social como asistencia alimentaria para los sectores más vulnerables, por la crisis económica. Sumado que este alimento, la soja, se reivindica con el régimen corporativo, y se potencia con la publicidad y el marketing de la época. Por lo tanto, no es de extrañarse que aun en la actualidad algunos hogares sigan reivindicando su consumo por gusto y distinción.

“Acá en mi casa, **primero siempre la comida. La ropa no, las zapatillas no, los muebles no, la casa no**. Recién ahora la casa se está empezando a remodelar, después de años. **Siempre la comida**. Y las marcas. **Somos marqueros**. Todos, por ejemplo, el otro día mi marido compró un queso untable de otra marca, por economizar. Y no. Lo terminamos dejando en la heladera, porque nadie lo quiere comer. Pero por el sabor, porque no nos gusta. Los fideos: no se compra si no es **Matarazzo o Luchetti**.

⁸ El programa ProHuerta nace en la década de los noventa con el objetivo de mejorar la seguridad alimentaria de la población urbana y rural con situación de vulnerabilidad social. Caracterizado por la entrega de kit de semillas de hortalizas, animales de granja y frutales. Complementado con capacitaciones sobre educación alimentaria, huerta, granja, elaboración de conservas, entre otras. Implementado en todo el territorio argentino por el Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria.

Recién ahora, nosotros **hemos empezado a conocer más marcas como Don Felipe**” [ama de casa, edad 60 años, departamento Rawson, 2021].

Se suele concebir que las primeras marcas en los alimentos contienen mejor calidad nutricional. Aunque, no se desconoce que las primeras marcas son mucho más que símbolo de identidad de “calidad”. Sin embargo, la posibilidad de acceder a otras marcas de alimentos se asocia a otro nivel de ingresos, ya sea porque mejoraron o porque los gastos se han reducido (por múltiples factores), aunque lo relacionamos al hecho de la independización de los hijos/as, lo que habilita el margen de permitirse cambiar de marca de fideos. Lo que implica distinción entre sus pares.

“Yo trabajo en la mañana. Antes nos levantábamos juntas (refiere antes de comenzar a trabajar). Desayunar juntas, con mi hija. Hacerles la comida. Como ahora, por ejemplo. **Yo hago las comidas apuradas**, cuando estoy sola, cuando mi pareja trabaja. Y antes yo me tomaba el tiempo de hacerle la comida. Porque a ella le encanta la comida preparada; lo que es la sopa, los guisos y todo eso le encanta. Esto, así, no le gusta [refiere a una hamburguesa industrial congelada]. Y no tengo el tiempo. Bueno, cuando está mi pareja sí. Él le hace de comer y ya me esperan con la comida y todo. Pero es cuando él no está es todo un caos acá. Llego. Encima de los juguetes. Pongo lo primero que encuentre y listo” [docente de primaria, edad 26 años, departamento de Chimbas, 2021].

Sin embargo, por costumbre y por tiempo se acude a los mismos alimentos (especies). Sobre todo, cuando lo que prima es la responsabilidad de cocinar para los otros.

En síntesis, los hogares constituyen la calidad del patrón de consumo alimentario acuerdo y en tanto, por un lado, hayan logrado satisfacer todas sus necesidades básicas, no solo alimentarias, como los bienes y servicios que configuran la calidad de vida: como el pago de la cuota de la vivienda o el alquiler, la educación básica (ciclo inicial y medio principalmente), los servicios como: la luz, el gas envasado, telefonía celular de los integrantes del hogar, el wifi de la casa, el medio de transporte, el combustible del vehículo (moto principalmente) o la carga de la tarjeta sube, entre otros. Sino también, de acuerdo con los escenarios de tiempo y trabajo para cumplir con otras actividades cotidianas del grupo familiar: escuela, visita al médico, compras y búsqueda de precios de alimentos, actividades extracurriculares, cuidar enfermos, nietos, tiempo de ocio y/o posibilidad de realizar alguna actividad física, entre otras

4.3.4 Las infancias como condicionantes del patrón de consumo

Este estudio revela que las infancias que forman parte de los hogares entrevistados participan de manera activa en la toma de decisiones culinarias, y a veces condicionan el qué se come en la cotidianeidad. Pero esta condicionalidad sobrepasa el hecho de

un capricho o de una crianza sin límites. Más bien nos habla de formas y maneras de transitar las desigualdades sociales. “Antes se comía lo que había y **los niños no participábamos** de la planificación de las comidas” [ama de casa, edad 42 años, departamento Chimbas, 2021].

Es decir, que, ahora participan ¡¿condicionando?! el qué se come. Pero en realidad esta condicionalidad no es por un hecho que las infancias hayan tomado el poder de las cocinas, sino más bien que ahora se les escucha, sumado a que lo que desean para consumo no es más que “la variedad de comidas” que se ofrece en el hogar, la cual se reduce a los mismos alimentos de origen industrial, preferentemente. Los cuales se combinan de manera diferentes durante los días laborales: suprema con arroz o fideos, medallones de pollo con puré de papa o zapallo; guiso de fideos con carne, fideos con salchichas o huevo, fideos con bife, principalmente.

“Ayer, **¿qué hiciste de comer, hijo?** [pregunta la madre a su hijo de 10 años]. Arroz blanco: en la preparación se le echa el agua; se pone a hervir. Se le echa la sal gruesa. Después se espera un rato y se le echan 3 tazas y media de arroz; para nosotros. Y se deja ahí. Y tenés que estar revolviendo, porque si no se pega” [hijo de entrevistada, edad 10 años, departamento Rivadavia, 2021].

Este relato fue seleccionado para visibilizar algunos de los -cómo y porque- las infancias participan en el patrón de consumo del hogar. Esta madre trabaja en el servicio penitenciario (sus horarios son rotativos) y sus tres hijos están a cargo de su marido. Ante la inestabilidad laboral del marido y el costo de contratar un servicio de cuidado (niñera), este hombre decide asumir el rol de Amo de Casa. Lo que incide que este niño de 10 años contribuye con los quehaceres del hogar (cocinar comidas fáciles), para ayudar a su padre con los quehaceres del hogar. Esto no implica que esta infancia cocine todos los días, simplemente participa por necesidad familiar y también por diversión (supervisada, nos aclaró su madre y padre).

La figura tres intenta reflejar cómo algunas infancias de los hogares estudiados participan en la constitución del patrón de consumo hogareño

Figura 3

Infancia que resignifica el sabor del patrón de consumo familiar, por participación culinaria



Nota: niño que autoproduce uno de sus alimentos preferidos en un cantero, en el patio de su casa, departamento Chimbas, año 2021.

La figura tres refleja algunas de las maneras de participar de las infancias en el patrón de consumo de los hogares. Este niño de 13 años que vive con su madre, Ama de Casa de 56 años. Hace cuatro años que cuentan con casa propia. Durante la entrevista el niño se mostró curioso, estuvo a lado de su madre, callado, con ojos tristes, de mejillas y nariz roja (creemos, por el frío de ese día). Pero, en un momento se levanta y sale al patio, regresa mostrando lo que traía en una de sus manos y con orgullo dice: - son míos, yo los hago en un cantero. La madre feliz, añade “le gustan las comidas picantes, yo no puedo comer, pero a él, le encanta. Salió a su padre”.

Este relato evidencia que, las infancias inciden de una u otra forma lo que puede contener el patrón de consumo de los hogares, aunque sea con ajíes. Este hogar a veces complementa sus almuerzos con una ración de comida del comedor del barrio, gestionado por otra Ama de Casa de ACP. El poder producir sus ajíes (que tanto le gustan) hace que la comida tenga algo de él, su identidad.

“La famosa suprema. Ahora ella [refiere a su hija menor de 14 años] **ya ha empezado a incursionar en lo que es la cocina, igual que mi hijo mayor** [de 16 años]. Así que, bueno. Se puede lograr un arroz. Pero nunca dejarlos muy complicados a ellos, por el tiempo. Pero si estás muy muy justa, es el arroz y el fideo blanco; que largás un hervor y ya está” [ama de casa e integrante de una UP, edad 42 años, departamento de Chimbas, 2021].

La suprema es la comida que prevalece en el patrón de consumo de los hogares, por precio, y ahorro de tiempo para cocinar: frita o al horno, práctica que forma parte de

las nuevas infancias y adolescencias que cocinan. Y esta cocina sigue reglas de cuidado por tiempo de cocción, alimentos disponibles y practicidad culinaria, por, sobre todo, cuando se busca ahorrar combustible.

De manera que, en los hogares donde las y los hijos aun no trabajan por su “edad” (como se mencionó al principio del capítulo) según apreciación familiar se encargan de las actividades del hogar: cocinar para el grupo, limpiar, y ordenar, etc. Creemos que estas actividades habilitan la participación genuina por parte de las infancias y adolescencias en las maneras y formas de cocinar en estos hogares.

La figura cuatro son imágenes que reflejan la dinámica de una joven docente de nivel primario y ama de casa, la cual busca promover una infancia feliz y divertida durante la comensalidad.

Figura 4

Nuevas formas de comensalidad



Nota: joven madre y docente, que alimenta y a su vez preserva la infancia feliz de su hija a la hora del almuerzo, departamento Chimbas, año 2021.

La figura cuatro combina dos actividades – alimentación y recreación- vinculación que radica ante la culpa de no poder cumplimentar una crianza con mayor presencia (de acuerdo con la entrevistada, con relación a su experiencia de vida como niña), Esta dinámica responde a tratar de no repetir la historia de su vida (una madre ausente por trabajar afuera del hogar, como empleada doméstica). Destacando que desde que trabaja fuera de su hogar, ya no puede cocinarle a su hija como antes. Debido que siempre anda a las apuradas, y que, al llegar al hogar, hace lo más fácil y de fácil cocción (supremas fritas con fideos o puré de papas). El día de la entrevista almorzaron hamburguesa industrial con puré de papa y agua potable. Durante toda la entrevista, la niña, jugó y cantó (se notaba que era una niña feliz). Posiblemente si este hábito (por

falta de tiempo) se sostiene en el tiempo, incida en el patrón de sabores, olores y texturas de las comidas de su hija. Hasta en su nutrición.

5 Capítulo. Las prácticas culinarias que dan sentido al consumo de hortalizas

El siguiente capítulo es el más extenso en número de hojas, porque interrelaciona las narrativas de las prácticas culinarias más relevantes de los hogares con los resultados del mosaico alimentario y el recordatorio de consumo de 24 horas. Cuenta con un apartado el cual desarrolla la tecnología culinaria disponible del hogar, el cual es producto del análisis etnográfico del registro de imágenes de las diferentes cocinas, instrumentos culinarios, despensas y heladeras,

Los resultados de esta conjunción de técnicas nos han permitido comprender la complejidad de sentidos, que construyen y recrean valores sobre las prácticas culinarias, el cual incluye componentes materiales y simbólicos sobre cómo construir comida en sus hogares. Esa construcción también implica instrumentos culinarios como ollas, sartenes, fuentes, licuadora, horno microonda, horno eléctrico e industrial, pava eléctrica, heladeras con congelador o freezer, entre otros. Es decir, que como se leerá en este apartado, las prácticas culinarias no sólo harán referencia a los métodos de cocción, sino que también a las maneras de combinar, resaltar sabores entre los alimentos, con relación a los instrumentos/utensilios que habilitan el consumo de hortalizas.

Generalmente las prácticas culinarias siguen lógicas de sentido común, tanto para combinar las hortalizas ofrecidas desde la infancia como por los instrumentos culinarios que se conoce o se cuenta en el hogar. Sin embargo, las prácticas culinarias siguen ciertas técnicas que son históricas como lo es el hervir, fritar, asar, deshidratar, entre otras (Fernández Armesto, 2004). Y esta tesis evidencia que estas siguen vigentes, principalmente las prácticas del hervir y fritar. Al ser funcionales al patrón de consumo de ACP. Al igual que los instrumentos/ utensilios culinarios como los electrodomésticos, porque a través de ellos, se construyen comidas (Massimo, 2004).

La mayoría de las entrevistadas resaltaron que, para crear una comida con hortalizas que rinda en porciones, brinde saciedad y por sobre todo que guste, tiene que partir de una base de -fritura con aceite, mezcla o girasol, por precio y gusto. Dado que pocas entrevistadas manifestaron consumir de vez en cuando aceite de oliva, debido a que su precio es una limitante, destacando que quiénes supieron utilizarlo fueron sus madres, pero con poca frecuencia, ya que otorga un sabor diferente al aceite de uso cotidiano, el aceite mezcla.

“Al arroz le hecho **cebolla**, un ajito. Le echo, **si hay, carne molida**. Sino lo hago con pollo o con un pedazo de carne –la pico en cuadritos. Y bueno, hago **todo ese frito**. Le echo **zanahoria**, también en cuadraditos. Y, por ahí, le echo **perejil**. **Por ahí, si tengo unas espinacas** que me están quedando ahí, las picoteo. Y bueno. Le echo agua. Y espero que hierva el agua y recién **le echo el arroz**. A: ¿Como si fuera un guisado? ¿Cómo le llaman a esa preparación? H: El arroz amarillo, para mi es el arroz amarillo. **El guiso, para mi es el que lleva papa**” [docente de primaria, edad de 26 años, departamento Chimbas, 2021].

El fragmento de esta cita ha sido utilizado para evidenciar que las prácticas culinarias que contienen mayor variedad de hortalizas son las comidas de olla. La comida de olla tiende a ser identificada por la literatura académica como la comida de la escasez, por la calidad de los alimentos que los constituyen (cortes de carnes baratos, cereales convencionales, hortalizas feculentas, aceites mezcla, entre otros), como por la frecuencia de su consumo. Sin embargo, no es un pecado culinario el comer guisados más de una vez a la semana, dado que esta práctica de consumo forma parte de muchas culturas alimentarias. Para nuestra tesis, la comida de olla denota otra mirada analítica. Estas han sido y son, por lejos, una de las mejores formas de aprovechar e incorporar especies alimentarias disponibles y accesibles (Fernandez-Armesto, 2004).

El método de fritar se transmite de generación en generación, porque añade energía (calorías), sabor, y porque les permite reutilizar restos de hortalizas y otros alimentos que quedaron en la heladera.

A continuación, la figura cinco refleja parte del proceso de una práctica culinaria que prevalece en el hábito de los hogares, el fritado de sus alimentos, en este caso particular, de una hortaliza de hoja.

Figura 5

Práctica culinaria que habilita incorporar y reutilizar hortalizas en la cotidianeidad



Nota: la técnica de fritar es una de las prácticas culinarias que prevalece en el patrón de consumo de hortalizas. Departamento Chimbas, año 2021.

La figura cinco refleja una de las formas de consumir hortalizas de hoja. En esta oportunidad esta ama de casa, de 60 años, que vive con su hijo de 13 años, en un barrio del departamento de Chimbas. Este hogar tiene el hábito de realizar “rebozados de espinacas”. Esta práctica de “fritar”, es funcional al patrón de consumo del hogar, porque le permite aprovechar las hortalizas con menor vida útil como son las hortalizas de hoja, además de otorgarle valor calórico a las comidas, a través del fritado. La práctica de saltear o fritar, son dos técnicas diferentes, sin embargo, la entrevistada identificó este proceso culinario como fritura. Lo que puede generar confusión, al analizar las prácticas. Debido que no es lo mismo fritar que saltear. El primero insume mayor combustible (aceite), y tiempo de cocción, lo que incide en el sabor y valor calórico de las comidas (sin profundizar en los cambios químicos que genera este proceso al aceite). Mientras que el segundo, simplemente cumple la función de sellar las partes del alimento, de esta forma se preservan sus nutrientes (al quedar atrapado en el alimento), y el valor calórico que añade esta práctica al alimento, es menor. La observación de esta práctica no permitió discernir entre lo que esta ama de casa llama fritar, de lo que realmente realiza, que es sellar su comida. Este proceso lo realiza gracias a un instrumento culinario (particular), que es una sartén que cuenta con tecnología de conductibilidad del calor (aluminio fundido) muy reconocida por sus ventajas culinarias (ahorrar combustible, aceite y tiempo de cocción).

Que esta tesis haga diferencia de este proceso culinario, no implica que el objeto de esta práctica no se cumpla, es decir, con esta práctica se busca reciclar restos de hortalizas, como la lechuga que sobró de una ensalada, o que se marchitó por el frío

de la heladera, al igual que los restos de otras comidas como arroz, fideos, etc. Aunque la entrevistada manifestó que no puede comer seguido frituras, al padecer hígado graso⁹ (temática que se desarrolla en el capítulo 9).

Mientras la ama de casa seguía con el proceso de cocción de los rebozaditos, agregó a su relato que su alimentación, en la infancia, fue muy diferente a la que ella pudo/puede darle a su hijo, resaltando que ella jamás pasó hambre, y que comió mucho “manjares”, como ella lo llamo. “**¡Qué no he comido!** pero mi hijo no tuvo esa **suerte**, yo hago lo que puedo, **sola**”. La frase sobre -qué no ha comido- refiere a diversidad y frecuencia de consumo de carnes como el pescado, la carne de vaca, cabra, y chanco. Estos alimentos muy pocas veces pueden comerse en su hogar, al no contar con ingresos suficientes y estables, sumado a que la crianza de su hijo está a cargo de ella. El término -suerte- lo vinculamos a su historia de vida (mamá y papá presente en su infancia).

En la figura seis observaremos otra de las prácticas culinarias que prevalece en este estudio, el puchero, la cual habilita el consumo de hortalizas.

⁹ El hígado graso no alcohólico (EHGNA) es una acumulación de grasa en el hígado. Los factores asociados pueden ser el sobrepeso, la obesidad, resistencia a la insulina, presión arterial alta, colesterol alto, triglicéridos altos, diabetes tipo 2, una inadecuada dieta, el uso de ciertos fármacos bloqueadores del canal de calcio, entre otros. Estos factores comprometen el normal funcionamiento del hígado, y la salud de la persona.

Figura 6

Puchero con lentejas, y autoproducción de pimiento en el patio de la casa



Nota: este hogar sostiene sus prácticas culinarias a través de la cocción húmedo -el hervir- de sus alimentos, por ser una práctica rendidora y que gusta. A su vez se trata de autoproducir en pequeños espacios del patio del hogar, algunas hortalizas de consumo diario (pimiento), departamento Chimbas, año 2021.

La figura seis, ha sido registrada en el hogar de una joven ama de casa de 33 años, que vive en un lote nuevo (barrio) en el departamento de Chimbas. Su hogar está integrado por 5 personas (dos adultos, dos adolescentes y un niño). En ese hogar hay gas natural, lo que les permite cocinar sin escatimar si pueden o no hacer una comida que implique mayor consumo de gas.

El puchero, es una práctica culinaria a base de carne con hueso y hortalizas (prevalece el uso de la papa, camote, zanahoria, choclo, habas, acelga, y choclo), valorada por las entrevistadas como una comida rica (sabrosa) y saciadora. Esta práctica implica dos horas de cocción, para el cocimiento de la carne. Lo que genera un costo mayor, en cuanto al uso de combustible (gas), sin embargo, este hogar cuenta con el privilegio de contar con gas natural en su domicilio. Lo que hace posible que esta práctica se repita más de una vez al mes, o cuando se tiene la posibilidad de contar con gran parte de los alimentos que implica esta comida.

Al observar esta práctica, se pudo indagar porqué este puchero aparte de contener carne, papa, zapallo, zanahoria y acelga, contiene lentejas (de tipo tradicional, la que requieren de remojo de un día anterior). Esta legumbre se hace presente en el patrón de consumo hogareño, porque forma parte del bolsón que entrega ACP a sus socias. El que haya añadido lentejas al puchero nos llevó a preguntar por qué lo hacía, y si esta combinación era siempre igual. La respuesta de esta ama de casa fue **“es lo que tengo y alimenta”**. Resaltando, **“a la noche, sólo le agrego unos fideos al caldo que queda y me hago una sopa de fideos con lenteja”**.

Esta combinación de hortalizas, carne y legumbres provee una comida de alta densidad nutricional por su aporte en proteína y hierro, vitaminas y minerales, grasas y tejido conectivo (cartílago del animal), y carbohidratos, al añadir fideos. De manera que esta práctica es funcional no sólo a los gustos y posibilidad de comer algo rico y que genere saciedad, sino que también habilita la creación de otra comida, la sopa. Y la sopa, es una práctica que pocos hogares manifestaron sostener como costumbre alimentaria. Cabe destacar que hasta ahora hemos señalado tres tipos de prácticas que habilitan el consumo de hortalizas: la sopa, el puchero y los guisados, comidas que surgen a través del método de cocción por ebullición (húmedo).

La figura siete pertenece a un hogar que está constituido por cuatro integrantes, el hijo menor de 13 años, una nieta de 6 años, el marido de 54 (albañil), y la entrevistada de 45 años (ama de casa e integrante de una unidad productiva de ACP, en el rubro repostería).

Figura 7

Tuco de pollo con fideos tirabuzón



Nota: el tuco de pollo habilita la incorporación de hortalizas de consumo diario, como la cebolla, ajo, zanahoria, tomate (salsa) y pimiento. Sin ellas, el tuco no podría entrar en la categoría de carne estofada. Departamento Santa Lucía, año 2021.

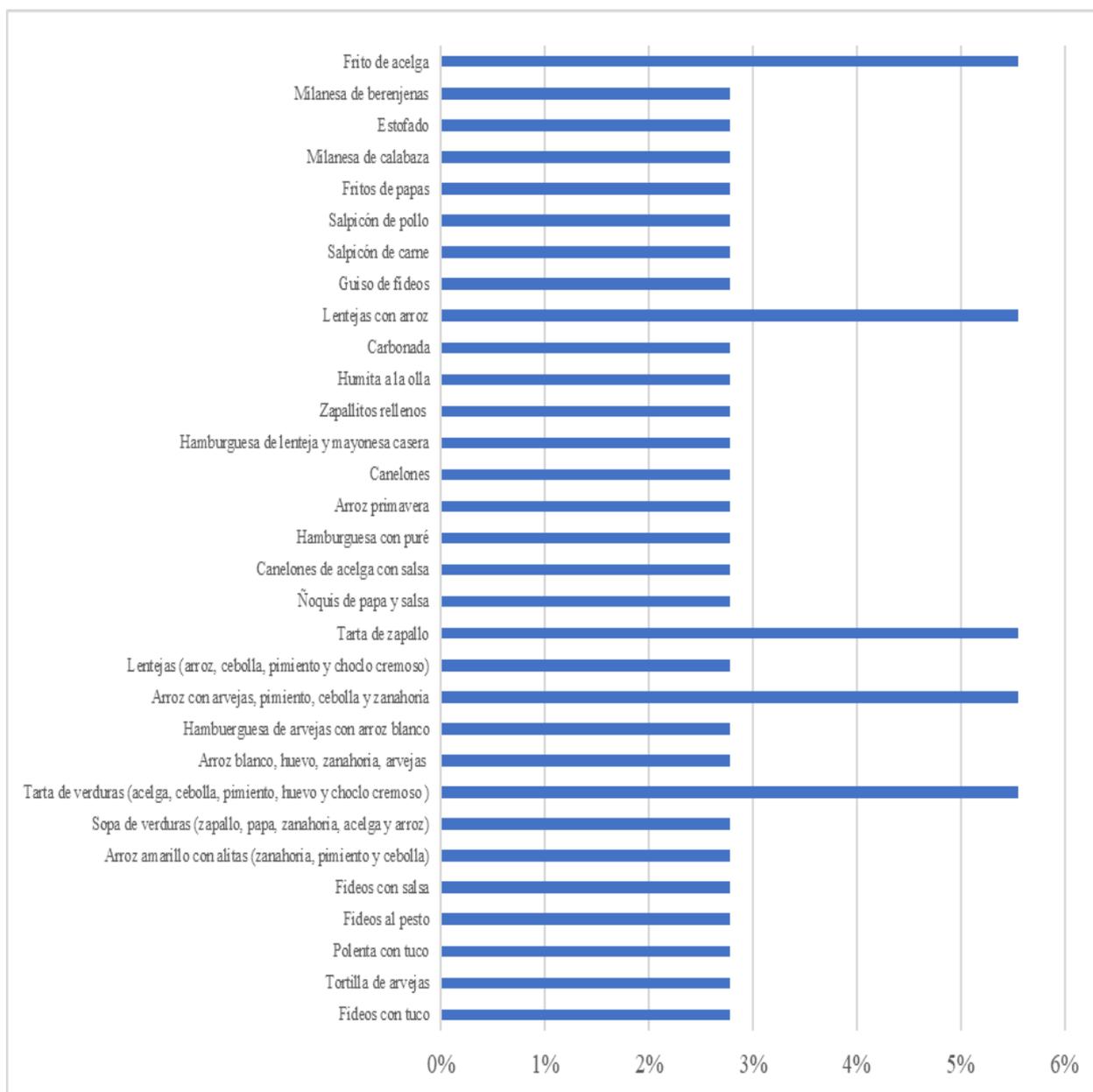
En esta oportunidad, no se pudo observar la práctica culinaria: tuco de pollo con fideos. Sin embargo, mientras se entrevistaba, la Ama de Casa, se levantó de su silla y nos invitó a pasar a su cocina (la cual está ubicada en otro espacio diferente al comedor), luego abrió la heladera, y sacó una olla que contenía un tuco de pollo, y otro recipiente, un plato de metal que contenía los fideos que dejó su nieta.

Las imágenes de la figura siete permiten deducir que, la presencia de hortalizas en el tuco casi que pasa desapercibida, ya sea por el tiempo de cocción, cómo por

modificación física (picado fino). La técnica de picar en pequeñas fracciones las hortalizas, reside en ocultar aquellas que generan rechazo, principalmente en las infancias (muy común en el relato de la mayoría de las entrevistadas). Este rechazo puede deberse a múltiples factores, tanto por contener colores, olores y/o texturas diferentes a los alimentos de consumo cotidiano, como por la poca frecuencia de consumo en el hogar. Lo que genera que muchas veces se oculten, siendo esta la estrategia, tanto para la cebolla, pimienta, acelga, zanahoria, entre otras (según relatos de entrevistas). Sin embargo, en la adultez, estas se hacen presentes, al seguir reglas culinarias y de resiliencia.

La figura ocho forma parte de la técnica del mosaico alimentario realizado por las Amas de Casa encargadas de los comedores y merenderos de ACP. Esta figura refleja 34 formas de comer hortalizas, las cuales se combinan con arroz, fideos, harina de trigo, harina de maíz, muy utilizada en Argentina para preparar la polenta. Carne de pollo (alitas); carne picada de vaca, y huevo de gallina. Las hortalizas frescas más consumidas son la cebolla, ajo, papa, zanahoria, acelga, zapallo, berenjena, perejil. Las hortalizas industrializadas: puré de tomate, latas de arvejas y choclo blanco cremoso.

Estas hortalizas destacadas en el mosaico adquieren relevancia culinaria al combinarse con los otros alimentos como el aceite mezcla, saborizantes y condimentos industriales, colorante como el polluelo; lenteja y jardinera seca (mix que contiene lenteja, choclo, arveja, arroz seco), y la jardinera se consume porque suele venir en el bolsón alimentario que entrega ACP.

Figura 8*Treinta y cuatro formas de comer hortalizas*

Fuente: datos propios que surgen del mosaico alimentario realizado por las Amas de Casa responsables de los comedores y merenderos de ACP, año 2019

La figura ocho, evidencia que las prácticas culinarias del mosaico alimentario se sostienen por comidas que combinan métodos de cocción mixto: ebullición, horneado, y frito. Para analizar el mosaico se utilizó el gráfico de barra, con el fin de reflejar que estas Amas de Casa coinciden con 34 formas de crear comidas con hortalizas en la semana. De estas 34, sólo 4 de ellas prevalece (por porcentaje de frecuencia) como práctica que se repite a la semana. Las comidas que se repiten a la semana son el frito de hortalizas, el arroz tipo primavera, las tartas y las lentejas en forma de guisados. Las cuales combinan hortalizas como zanahoria, papa, zapallo, ajo, cebolla, pimiento y acelga. Lo que explica en parte, la utilidad culinaria y la asequibilidad. Cabe recordar que el mosaico alimentario detalla las comidas de la semana (5 días).

Eso no implica que el consumo de hortalizas cubra los requerimientos nutricionales por persona día. Si comparamos estas prácticas con los hogares entrevistados (particularmente) estos, no manifestaron en sus narrativas consumir, por ejemplo, berenjena, ni perejil (hortalizas que se describen en el mosaico). Sin embargo, el número de especies de hortalizas entre las Amas de Casa que realizaron el mosaico y las que fueron entrevistadas individualmente, son semejantes en frecuencia de consumo lo que lleva a que esta tesis las identifique como las hortalizas sostén de la cotidianeidad. Al ocupar un valor central tanto desde lo culinario, nutricional como en lo económico.

El consumo de estas hortalizas (en número y frecuencia de consumo, que es diaria) concuerda con los alimentos que componen la Canasta Básica de Alimentos de origen hortícola del INDEC y de los estudios de Ballesteros et al. (2022) y sobre los datos de consumo realizado en San Juan por Kulichevsky (2010).

Por otro lado, en cuanto a los componentes simbólicos y materiales de las prácticas culinarias, sobresale que la forma de aprendizaje es a través del lenguaje oral, el cual se replica de generación en generación, desde la infancia sobre cómo combinar y cocinar las hortalizas, y los alimentos en general. Lo que genera un tipo de estandarización de formas y maneras de cocinar con las mismas especies hortícolas.

Estas 34 comidas reflejan desde un enfoque nutricional, densidad calórica y nutricional, porque combinan diferentes tipos de nutrientes como grasas, proteínas, hidratos de carbono y vitaminas y minerales. A su vez, estas comidas han sido

identificadas (por las Amas de Casa) como aquellas comidas que llevan más tiempo de cocción, es decir más de 40 minutos.

La frecuencia de prácticas culinarias no recae de manera exclusiva en los guisados, sino que ésta práctica, se alterna con otras de igual o menor costo, pero siempre sobre la base de las mismas especies hortícolas, y de los otros alimentos de origen industrial. Estas hortalizas son funcionales a las variantes de comidas tanto para los días de frío como de calor, por encontrarse disponible todo el año.

Cuando se preguntó sobre el porqué de esas comidas, una de las Amas de Casa manifestó replicar la comida de su infancia “La diferencia de ahora **es la porción, se come más porque somos menos, pero hago lo mismo que hacía mi mamá**” [ama de casa, edad 42 años, Rin 22-Rivadavia, 2019]. Esta respuesta se replicó entre el resto. Lo que nos permitió deducir, que estas comidas reflejan en parte, el patrón de consumo y culinario de la infancia, el cual no está exento de normas alimentarias (que son nutricionales). La sostenibilidad de este tipo de patrón alimentario, que también es culinario denota utilidad doméstica, al seguir siendo funcional a las necesidades del grupo; alimentan, gustan, son prácticas ‘baratas’, de cocción simple, brindan saciedad y preservan la reproducción familiar.

En cuanto al tamaño de las porciones, para la ciencia de la nutrición, las porciones se establecen según ciertos criterios de recomendación dietética, en un marco de promoción de hábitos de consumo saludable. La recomendación dietética varía en función de la edad, estatura, grado de actividad o esfuerzo físico, diagnóstico nutricional – de enfermedad, etc. Sin embargo, estos criterios de tamaño de porciones en los hogares son funcionales a las posibilidades de frecuencia de consumo en el día, para asegurar energía. El tamaño de las porciones es relativo al volumen de comida creada y de acuerdo con el número de comensales de cada hogar. Tema que generó debate entre las Amas de Casa, debido que la mayoría tienen apreciaciones diferentes sobre las porciones. Para algunas, tres platos eran la porción justa, mientras que, para otras, era una exageración (producto de notas de campo), sobre todo si la comida lleva más hortalizas que carne, lo que incide en la porción, por ejemplo.

Las comidas a base de hortalizas, por ejemplo, tartas, salpicones, ensaladas, tienen una permanencia metabólica de dos horas, lo que incide en su menor grado de saciedad. Por ello, los hogares tienden a combinarlos con otros alimentos como cereales (arroz,

fideos), carnes o a través de técnicas como el frito, para brindar saciedad y energía a sus comidas.

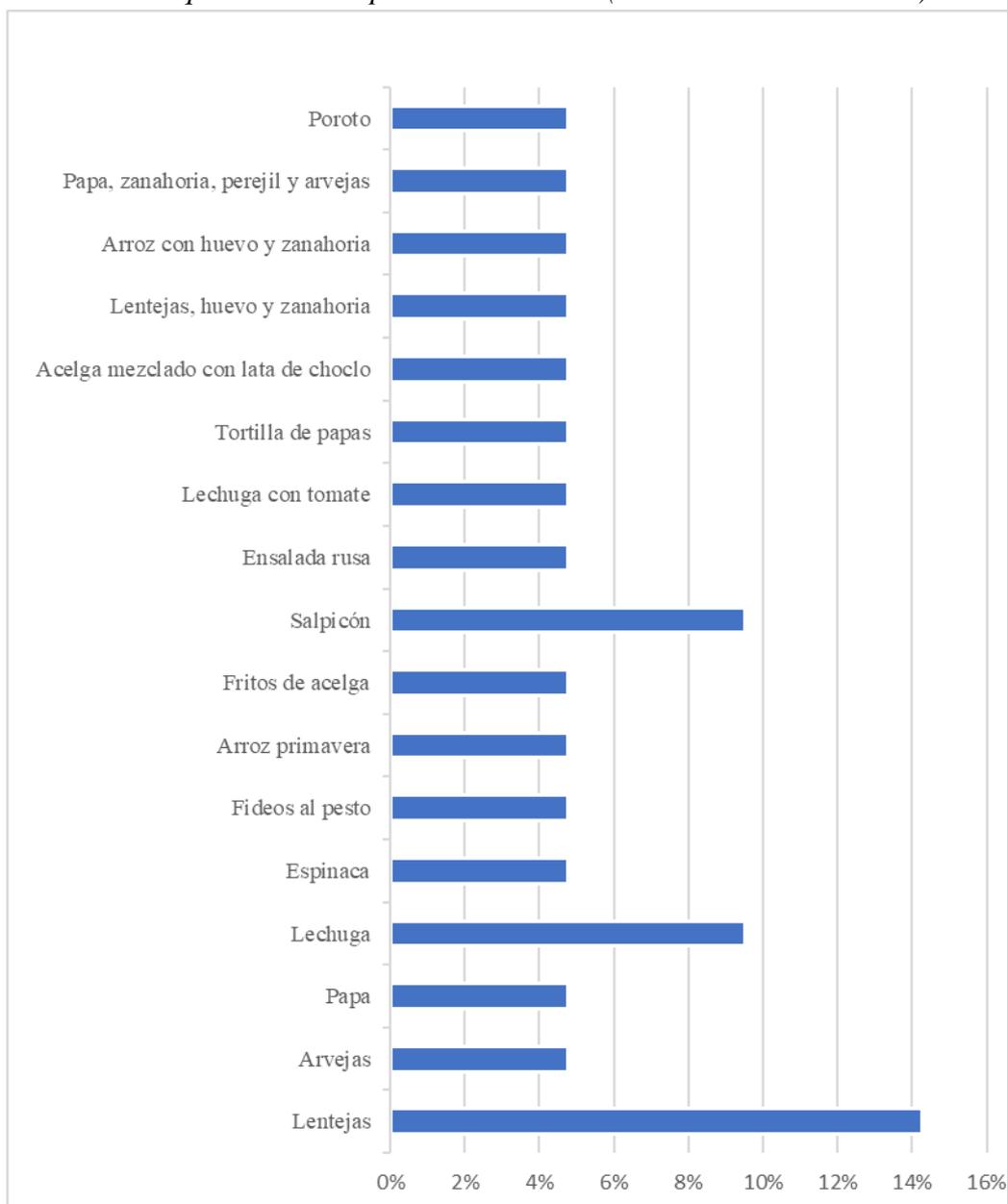
Por ello para la mayoría de las Amas de Casa, la comida sí o sí, debe seguir ciertos criterios culinarios para cumplir con las expectativas de comida esperada. Recordando que de por sí, el hecho de cocinar para los otros ya carga con un montón de reglas de valoración. Sin embargo, los criterios culinarios (utilizar los alimentos legitimados y cocinarlos según gustos del hogar) no son del todo rígidos. “Yo no puedo hacer magia cuando no hay, **improviso y se come**, es comida al fin” [ama de casa, edad 45 años, Santa Lucía, 2019].

Aunque, algunas sostuvieron que las comidas salen “como las de la ley” si se sigue al pie de la letra la “receta” familiar. Es decir, la comida tendrá éxito al mantener la forma, la esencia de los alimentos, al igual que los pasos previos, ante y durante la cocción. Pero, si esta comida saltea, modifica o suprime un paso/técnica (alimento, condimento, forma de cocción, entre otros) la comida sale de esta categoría -comida esperada- para asumir otra identidad, posible de negociación familiar. Cuestión no menor a la hora de entender los ‘factores invisibles’ que vehiculiza la comida, como hecho social culinario.

Por otro lado, la figura nueve refleja 17 variantes de ensaladas que habitualmente acompañan las comidas principales del mosaico alimentario. La combinación de alimentos para la creación de ensaladas no carga con los mismos sentidos culinarios que la cocina gourmet/profesional. Porque el sentido de estas combinaciones responde a la disponibilidad, no de distinción.

Figura 9

Ensaladas que suele acompañar las comidas (del mosaico alimentario)



Fuente: datos que surgen del mosaico alimentario realizado por ocho mujeres, responsables de los comedores y merenderos de ACP, 2019

La figura nueve refleja las ensaladas que suele acompañar las comidas de la figura anterior (8). Estas tienden a acompañar las comidas principales cuando la comida no rindió en porciones o no genera la saciedad necesaria, y cuando la comida amerita, por ejemplo, acompañar una porción de carne ya sea un bife, costeleta, hamburguesa o milanesa. Las categorías de ensaladas socializadas pueden diferir entre los hogares, según posibilidades de consumo y enseñanza sobre sus posibles combinaciones alimentarias. Sin embargo, la figura nueve denota un patrón de combinación y de utilidad – de acompañar- la comida principal. Por ejemplo, un bife de pollo acompañado de fideos al pesto, arroz primavera o salpicón. El salpicón es una comida que se constituye de los restos de alimentos que pueden estar quedando ya sea en la alacena y heladera. Pudiendo ingresar allí (salpicón) carne de la que fuere (corte), también papa, cebolla, huevo duro, choclo, zanahoria, remolacha, tomate, salchichas, fideos, arroz, lechuga, etc.

Validan este análisis las siguientes expresiones (rescatadas en las notas de campo), que surgieron al socializar lo escrito por cada una de ellas en el mosaico: “nada se desperdicia” - “es lo que más les gusta” - “qué tiene de malo esa combinación” - “sigue siendo comida”. Estas frases permitieron comprender que, para las Amas de Casa, las normas que constituyen una u otra forma de cocinar un alimento está supeditada al espacio y sus comensales. Son designaciones sociales que se resignifican sobre el lema “cocinar como se debe”, es decir que recién en esta instancia de la actividad (ensaladas que acompañan las comidas) se logró deducir que este lema no hace alusión solamente a los pasos de una comida, sino también de aprovechar al máximo todos los alimentos que disponen, aún si estos no combinan según nuestras percepciones/designaciones de comida y/o ensaladas. La combinación de alimentos se aprende al observar, escuchar o ante la necesidad de asegurar energía, para crear una comida.

La tabla dos forma parte de la técnica del recordatorio de 24 horas, la cual permitió comprender los otros significados de las prácticas de consumo, por ejemplo del día anterior, de manera individual. De los 7 grupos focales (constituídos entre 3 a 15 personas), sólo 17 de ellas respondieron el recordatorio de 24 horas.

Tabla 2

Recordatorio de 24 horas realizado por algunas Amas de Casa integrantes de las UP de ACP

Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena	Apreciación ingesta
*SR	Tallarines preparados con cebolla, ajo, perejil, zanahoria, salsa en caja y en tarro, condimentos, pollo, fideos, luego agregamos pan, queso y jugo para tomar	SR	SR	1 ingestas a base de cereales, hortalizas, y juego en polvo
SR	Mi comida de ayer fue pizza	SR	SR	1 ingesta a base de harina, hortaliza y lácteo
SR	Comí empanadas	SR	SR	1 ingesta a base de harina, carne de vaca y hortaliza
He comido unas galletas de agua con té	Pizza	Té con pastafrola	Tarta de jamón y queso	3 ingestas a base de agua, azúcar, huevo, cereales, lácteo y embutidos
Yogur con cereales	Hamburguesa con puré y ensalada de lechuga con cebolla	Mate con torta	SR	3 ingestas a base de agua, azúcar, cereal, harina, hortalizas y carne procesada
Mate con facturas	Osobuco a la salsa con papas, zanahorias, cebolla, ajo, panceta, fideos y queso cremoso	Mate con galletas con chocolate	Ceno el osobuco que quedó. Durante comida y comida tomo mate	4 ingestas a base agua, cereal, azúcar, hortalizas, carne vacuna y alimentos procesados
Leche con café y dos medialunas	Estofado de osobuco y un bollito de pan	Leche con café y galletas y pepas y chocolinas	No cené, estaba nerviosa porque rendía a la mañana siguiente	3 ingestas a base de cereales, azúcar, panificación, alimentos procesados, carne vacuna y lácteo
SR	Asado: pollo, chorizo, morcilla, ensalada de zanahoria, papa, lechuga y pan	SR	SR	1 ingestas a base de carne blanca, embutidos y hortalizas
Mate	SR	Merendé mate	Cené canelones	3 ingestas a base de agua, azúcar y yerba mate, huevo, harina y hortalizas
Mate	Comí sopa de verduras con arroz	Mate	Lo que quedó del almuerzo	4 ingestas a base de agua, azúcar, cereales y algunas hortalizas
SR	Comí puré con hamburguesas	Mate	Menudos con papas	3 ingestas a base de carne industrial, azúcar, agua y hortaliza feculenta

Mate con tortitas	Sándwich de milanesa	Mate (siesta)	Mate con galletas	4 ingestas a base de carne vacuna, harinas, azúcar, alimentos industriales
Té con tortitas	Milanesa con puré y naranja	Mate con pan con mermelada de durazno	Milanesa y mandarina	4 ingestas a base de harina, azúcar, carne de vaca, fruta y hortalizas
Té con galletas con mermelada	Sopa de arroz	Mate cocido con galletas	Fideos blancos con huevo duro	4 ingestas a base de agua, azúcar, cereales y huevo
Mate con tostadas	Tallarines con carne	Mate	No cenamos	3 ingestas a base de agua, azúcar, cereales, carne vacuna y hortalizas
Yo mate con galletas, mis hijos (leche con cereal)	Polenta con salsa y queso más una ensalada	Té con galletas, mis hijos yogur con galletas	Sopita de verduras	4 ingestas a base de agua, azúcar, cereales, hortalizas y lácteos
Leche con café	Fideos con carne	Mate con tostadas	SR	3 ingestas a base agua, lácteo, café, azúcar, cereales y carne

Fuente: datos propios que surgen del recordatorio de consumo de 24 horas, año 2019. *Sin respuesta (SR).

La tabla dos expresa parte de la consigna, describir las ingestas alimentarias que consumieron el día anterior (a esta actividad). Las normas de distribución de ingestas de alimentos responden a normas culturales, que pueden estar o no, direccionadas por las recomendaciones dietéticas, en este caso, de la Guía Alimentaria para la Población Argentina. Estas normas dietéticas buscan distribuir de manera homogénea nutrientes indispensables a través del desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Sin embargo esta distribución, en la praxis de los hogares, sigue un patrón de comportamiento familiar-tradicional, que se aprende por repetición, es decir con la práctica cotidiana y se lo vincula a lo cultural. Pero, como mencionamos anteriormente lo cultural no necesariamente se rige de las normas nutricionales de la ciencia. Dado que esta tabla evidencia que las Amas de Casa comen y distribuyen las comidas, sin pensar en la densidad nutricional y calórica de sus comidas. Se come en términos de posibilidades económicas, tiempos y gustos hogareños o propios.

Como se aprecia en la tabla, dos de las participantes, manifestaron tener una sola ingesta a lo largo del día, a base de pizza y empanadas. Esta baja frecuencia de

consumo en el día, puede sospecharse en término de falta de tiempo o posibilidad de comer algo más. El resto, aparenta tener un sobre consumo de energía, grasas y azúcares (nutrientes críticos), a pesar de leerse entre los ingredientes que componen sus ingestas, algo de hortalizas como con la sopa, ensaladas, salsas con carne y puchero.

Este recordatorio de 24 horas evidencia una distribución alimentaria deficiente en micronutrientes de calidad y cantidad por persona a lo largo del día. Se puede sospechar una insuficiente ingesta de vitaminas y minerales, principalmente, por la ausencia en el relato escrito, de variedad hortalizas y frutas frescas en el día. Sin embargo, tampoco se puede sostener que, por no consumirlo ese día, no exista mayor variedad de alimentos o que no formen parte de su hábito. No obstante, si tienen el hábito-costumbre, tienden a aclarar (según nuestra experiencia) porqué ese día no consumieron.

Si lo analizamos desde la perspectiva del -uso del tiempo-, lo descrito en la tabla no es muy lejano a las particularidades que cargan algunos de nuestros días en la semana, sobre todo a la hora de resolver el qué se come con el tiempo y dinero que se dispone, por ejemplo. Pero si este comportamiento se sostiene, es muy probable que a mediano plazo alguna de estas Amas de Casa, transiten un proceso de mal nutrición.

Es decir, los resultados de esta técnica demuestran que, por un lado, no podemos valernos del relato del consumo de un día anterior para querer comprender o explicar el consumo de las personas, principalmente porque simplificaríamos los factores sociales, económicos y domésticos que carga el hecho de cocinar o comer cada día en los hogares. Sin olvidar destacar que el término comidas es amplio y diverso según las necesidades y posibilidades de cada hogar o individuo.

5.1 Entre tecnologías culinarias y necesidades particulares

La tecnología que prevalece como forma de crear comida (Montanari, 2004), es la cocina con horno convencional (a gas), el horno eléctrico y el horno microondas, principalmente. Cada una de estas cumple diferentes funciones dentro y fuera del patrón de consumo de los hogares. Decimos dentro y fuera, dado que estas tecnologías son funcionales tanto para las comidas del hogar como a las comidas que emancipan. Cabe recordar que la gran mayoría (el 80%) de las Amas de Casa que participan de este estudio forma parte de las unidades productivas, vinculadas al rubro alimentario.

La tecnología culinaria implementada para la comida del hogar se sostiene con los métodos de cocción a base del hervido, frito y congelado. Mientras que las comidas que emancipan son a través del horneado, hervido y congelado. Estos métodos de cocción están sujetos a la tecnología por precio y costumbre familiar (horno convencional a gas, microonda, horno eléctrico, heladera con congelador). Sin ellas la alimentación seguiría siendo un evento de tiempo completo y de estrictas normas culinarias.

“Aprendí de mi suegra. Y también de las redes; porque empecé a usar mucho Instagram. Y a mí siempre me gusta estar como en las comidas saludables o ver recetas saludables. Y bueno. En Instagram conocí a una chica que se llama veggies al poder y hace todas recetas con verduras. Siempre sigo. Y me gusta mucho. Y nunca me gustó la carne, desde chiquita. No soy muy de la carne. De hecho, ayer descongelé un pollo que teníamos congelado -porque ya me estaba ocupando espacio en el freezer- y es como que me dio asquito comerlo. Como que tampoco soy muy de la carne, que digamos” [actividad profesional, edad 24 años, departamento Rawson, 2021].

El aprendizaje de cómo cocinar para comer saludable, no es un factor que prevalezca en este estudio. Sin embargo, como se puede apreciar en esta narrativa, esta joven Ama de Casa, sigue normas tradicionales de su suegra y de las redes sociales. Las redes sociales están siendo una herramienta de transmisión de información, poco testada, lo que puede implicar problemas de malnutrición por desconocimiento sobre nutrientes y formas de consumo. Pero esto es otro tema aparte, y esta tesis, no desarrolla.

Volviendo a la narrativa de la joven Ama de Casa, no siempre la posibilidad y la voluntad de modificar las prácticas culinarias van de la mano, dado que como leerán más adelante no todas las entrevistadas tienen el privilegio de cambiar sus comidas sin generar tensiones entre el grupo familiar, principalmente cuando se intenta incorporar más variedad de hortalizas a las comidas o cuando se busca suprimir el consumo de carne y el método de fritar los alimentos.

“Sí, pasa mucho que no queremos que mi abuela cocine tanto. Y por los tiempos, a veces yo no puedo cocinar, mi hermano no puede cocinar. Y estamos cursando o estamos estudiando -o haciendo un trabajo o lo que sea- fuera de la casa. Entonces, siempre tenemos milanesas -bueno, en realidad son supremas de pollo- siempre, siempre, congeladas. Y es lo primero que sacamos cuando no hay nada para comer” [estudiante universitaria, edad 22 años, ciudad Capital, 2021].

Por ello la estrategia culinaria que asumen estos hogares es congelar todo aquello que se le permita, ello lleva que muchos de los hogares tengan en sus heladeras bifés de pollo-supremas o medallones de pollo (creyendo que estos medallones realmente

contengan pollo), ya sea por el costo que implica por kilo en relación a la carne vacuna y porque para la mayoría de los hogares una comida sin carne no es comida fuerte, de acuerdo a la subjetividad que coexiste entre los alimentos y los cuerpos (Aguirre, 2004) y las clases sociales (Goody, 1982).

La figura diez es de un hogar que está compuesto por una estudiante de ingeniería industrial (la entrevistada vinculada ACP) y su compañero Ingeniero Civil (ambos de 28 años), sin hijos o infancias a cargo. Hace 3 años que tienen casa propia. La vivienda fue adjudicada por sorteo, por el Instituto provincial de la vivienda. El barrio es nuevo, en el departamento de Rivadavia (antes zona productiva de vid). La casa cuenta con espacio para la cocina y el comedor. Posee servicios de gas natural en red, electricidad, internet y agua potable.

Figura 10

Cocina de jóvenes profesionales sin hijos



Nota: la diversidad de cuchillos (colgados), expresan concimiento culinario diferenciado en relación a otros hogares, que sólo cuentan con un mismo cuchillo para cortar y pelar diferentes tipos de alimentos, al igual que la prensa francesa que se encuentra sobre el microonda. Departamento Rivadavia, 2021.

La figura diez, visibiliza gran parte del espacio culinario del hogar, el cual cuenta con una cocina con horno convencional, horno eléctrico, tostadora eléctrica, también, calefón y una heladera con congelador (no se visualiza en la imagen). Se observa una prensa francesa (para consumir café) y diversos tipos de cuchillos de cocina (para filetear, para pan y vegetales, etc.) Detalles que hacen a las formas de consumo diferentes al resto de las entrevistas.

La entrevistada manifestó que su compañero de vida es de descendencia italiana, lo que puede explicar en parte la variedad de utensilios. Sin embargo, ambos almuerzan en sus trabajos y la comida es a cargo de sus empleadores. Es decir, contar con tecnología culinaria no siempre es lineal a las posibilidades de consumo dentro del hogar.

La figura once pertenece a un hogar compuesto por dos jóvenes profesionales, de edad de 24 (la entrevistada) y 26 años (su pareja), ambos sin hijos. La vivienda fue construida hace pocos años por la joven mujer (profesional, vinculada a ACP), en el patio de la casa de su abuela materna.

Figura 11

Cocina de un departamento, de otros jóvenes profesionales sin hijos



Nota: hogar con mejores ingresos que el hogar de figura anterior, cuenta con casi la misma tecnología culinaria. Departamento de Rawson, año 2021.

La figura once, nos muestra el espacio culinario de un hogar que posee instalaciones de agua de red, internet y electricidad. El espacio culinario es reducido, acorde a las dimensiones del departamento, de un dormitorio. Tienen heladera con congelador y una cocina con horno convencional alimentada a gas envasado, también cuentan con microondas, termotanque eléctrico, lavarropa automático y un televisor moderno. La cocina (como espacio) cuenta con muebles de bajo mesada, dónde almacena diversidad de utensilios de cocina (batidora, licuadora, exprimidora, etc.). Sin embargo, en su cotidianidad, la tecnología que prevalece por costumbre y tiempo es la cocina de cocción húmedo (hervido), cocción por medio graso (frito) y la cocción por

radiación electromagnética (el microondas), este último utilizado principalmente para recalentar comidas e infusiones.

Generalmente la joven profesional almuerza sola, en horarios diversos y según las ganas de cocinar, dado que trabaja en dos lugares diferentes, de mañana y tarde. A veces almuerza con sus abuelos o con una de sus hermanas. El día de la entrevista se había quedado sin gas, y almorzó un sándwich. Mencionó que cuando viene muy cansada, directamente picotea algo que haya quedado en la heladera, y se recuesta uno minutos antes de volver a salir a trabajar. Reconoce que no es una costumbre saludable, sin embargo, el poco tiempo y el cansancio son dos variables que no logra compatibilizar con la rutina, a pesar de contar con tecnología culinaria y de dinero (información que surge de las notas de campo).

La figura doce pertenece a un hogar particular, dado que las actividades domésticas están a cargo de un hombre, el marido de la entrevistada. Quién decidió asumir el rol doméstico de las actividades del hogar, incluidas las tareas de cuidado de sus hijos. Sin embargo, la cocina como espacio donde se acuna saberes y gustos, es gestionada por su mujer (la entrevistada) y administrada por el marido y su hijo mayor (de 10 años), quién colabora cada tanto con la preparación de algunas comidas para el hogar (siempre supervisado, sostienen madre y padre en la entrevista).

Figura 12

Espacio culinario a cargo de un amo de casa con tres hijos menores de edad



Nota: cocina moderna y amplia, a cargo del marido de la entrevista y uno de sus tres hijos menores de edad, departamento Rivadavia, año 2021.

La figura doce, muestra el espacio culinario de un hogar que está a cargo del marido de la entrevistada. Este hogar cuenta con cocina convencional (gas en red, todo el barrio cuenta con este servicio), electricidad y agua de red. Tienen heladera con congelador, microondas, pava silbadora, y varios utensilios de cocina, y la cocina está amoblada.

La entrevistada antes participada de manera activa en ACP, ahora trabaja en el servicio penitenciario, y cuando no está de guardia, refuerza los quehaceres del hogar que su marido, poco o nada de importancia le da (comenta) como lavar bien el baño, barrer el frente de la casa y el patio, doblar ropa en los placares, hasta de cocinar comidas elaboradas (sostiene) como canelones, estofado de carne con papa, lasaña de verduras, locro, empanadas, bizcochuelo, etc. Cuando la entrevistada no trabaja afuera, trabaja dentro del hogar, cocina abundante y lo congela, tanto para llevar a su trabajo (prefiere llevar su comida, aunque su empleador se lo brinde) como para dejar otra alternativa de comida a la familia. Así se asegura de variar el menú de sus hijos (sostuvo).

De adolescente conoció a su marido, y ella le enseñó a cocinar, porque él no sabía cocinarse (lo relaciona al abandono que sufrió por parte de su madre, cuando él era muy pequeño). La división de roles de trabajo doméstico y reproductivo surge porque su marido no conseguía trabajo estable, lo que la lleva a estudiar para ser agente del servicio penitenciario (por el sueldo y porque en ese momento estaban buscando mujeres). Lo que le permitió mejorar la calidad de vida del hogar (sostuvo). Aunque las/os vecinas/os la miren con desaprobación por dejar sus hijos a cargo del marido. Cuestión que también incomoda a su marido, por las bromas que les hacen sus amigos y/o conocidos (resalta él).

En cuanto a la cocina como espacio de la casa, esta joven madre añade que ha sido un sueño, que tiene la cocina que tanto quería de chica, pero que la provecha cuando puede.

La figura trece pertenece a un hogar, administrado por una Ama de Casa de 63 años. El hogar cuenta con los servicios de agua de red, electricidad, internet y gas natural. El espacio culinario cuenta con cocina convencional, lavarropa automático, horno microondas, licuadora, pava eléctrica y silbadora, extractor de cocina, termotanque, heladera con congelador, freezer, y un horno pizzero industrial. La diversidad de

tecnología culinaria es utilizada para su hogar y para su trabajo en la unidad productiva y que identificamos como la **cocina emancipadora**, para este caso, la panificación dulce y salada.

Figura 13

Tecnología culinaria que habilita las prácticas culinarias de dos maneras de comer y cocinar



Nota: los instrumentos y utensilios facilitan las prácticas culinarias diferenciadas de nutrición de este hogar. Departamento Rawson, año 2021.

Los instrumentos culinarios que se observan en la figura trece son de uso cotidiano, debido que su hijo (de 32 años) realiza actividad de musculación, lo que implica utilizar todos los días la licuadora para hacerse batidos a base de banana, leche descremada y avena. De manera que esta tecnología de uso poco frecuente en la mayoría de los hogares acá es vital, al complementar las prácticas de consumo de su hijo, y a veces (por imitación) de la ama de casa y su marido (ambos jubilados).

En este hogar prevalece las prácticas culinarias a base de horno a gas, vapor y el hervido. Lo que incide en mayor frecuencia de consumo de hortalizas, no necesariamente mayor variedad.

La figura catorce visibiliza una de las tecnologías más particulares de los hogares estudiados, una freidora de aire, la cual le permite sostener el consumo de aquellas hortalizas que prevalecen en sus prácticas por gusto y valor de saciedad, por ejemplo, las papas fritas.

Figura 14

Moderna freidora de aire que reemplaza la comida de preferencia de la entrevistada, la papa frita



Nota: Ama de casa jubilada que nos muestra con alegría cómo reemplazó la fritura de sus comidas al incorporar una freidora de aire (tecnología culinaria, que es tendencia) al padecer hígado graso. Departamento Rawson, año 2021.

La figura catorce visualiza a una Ama de Casa de 63 años, quien reemplazo la fritura de sus prácticas culinarias porque su padre (de 85 años) le regaló un electrodoméstico -freidora de aire-, porque a ella se le diagnosticó hígado graso.

“De hace 2 meses, 3 meses, 4 meses; que empecé con esto. **Porque tengo hígado graso. Así que tuve que cambiar el hábito totalmente. Y no puedo comer nada frito. Y mi papá me ha regalado ahora una freidora, de esas sin aceite. Espectacular.** Es muy linda. Ahí haces las albóndigas. Haces las, cómo se llama...Hamburguesa, supremas. Como que freís la suprema. **Todo lo que hagas ahí te queda perfecto.** Muy lindo queda” [ama de casa, edad 60 años, departamento Rawson, 2021]

Desde que se le diagnosticó hígado graso, hace dos comidas diferentes, dado que su marido no le gusta el cambio de hábito culinario de su mujer, “dejar de comer pesado” argumenta. “A él le encanta los estofados, siempre deben tener carne, el huevo frito” describe con tono sarcástico. Resaltando que le costó mucho cambiar las formas de cocinar y comer. Mencionó estar cansada de cocinar dos comidas diferentes todos los días. Su padre, se cocina solo y a su gusto en su departamento al fondo de su casa.

Desde que comenzó la dieta, come diferente (trata de incorporar más hortalizas a su alimentación) dice sentirse bien, hasta se hace sus pizzas de harina integral. Destaca que ahora tiene el hábito de llevarse su pizza de harina integral para cada evento familiar.

A pesar de vivir a unas cuadras de uno de los mercados de abasto (Sociedad Chacareros temporarios de Rawson), no realiza las compras allí. Le compra a una vecina, argumentando que no le gusta salir a hacer compras. Esta le queda cerca, y de paso conversa. Ha viajado en varias oportunidades a diferentes países (Brasil, Chile, Miami) cargando consigo su salsa de tomate (casera), la mayonesa (industrial) y la yerba mate. Son cosas que ella no le gusta consumir en otros países, principalmente la salsa de tomate por contener envases diferentes (tipo sachet de leche, sostuvo), lo que la lleva a desconfiar por su forma y por el sabor extraño, que le siente (información que surge de las notas de campo).

La figura quince visibiliza otro tipo de tecnología culinaria, la cual es funcional a las estrategias de varias Amas de Casa para generar ingresos a través de la comercialización de comidas que gustan y emancipan.

Figura 15

Instrumentos culinarios que posibilitan ingresos monetarios al hogar a través de la panificación



Nota: horno industrial a gas envasado (garrafa) y horno eléctrico que es funcional a lo que identificamos como la cocina emancipadora. Departamento Santa Lucía, año 2021.

La figura quince refleja la tecnología culinaria que prevalece en varios hogares entrevistados, en esta oportunidad, es utilizado para la venta de prepizzas, facturas, semitas, empanadas, y bizcochuelos. Este hogar ha sido construido con sus propias manos. Allí conviven dos adultos, en el patio de este hogar, hay otra casita, donde vive una de sus hijas con su familia.

La entrevistada, elabora y comercializa empanadas durante los fines de semanas, lo que le permite contar con relleno de empanadas para la semana. Este relleno lo utiliza para realizar una de sus comidas preferidas: tarta de picadillo: con acelga, huevo duro “podría comer eso todos los días” resalta la entrevistada.

Sin embargo, las comidas para la semana en el hogar no se planifican, se piensan sobre la marcha en base a lo que le está quedando en el hogar, mientras se está al cuidado de los nietos y de las necesidades de la unidad productiva.

La figura dieciséis pertenece a un hogar que está ubicado en el Rin 22, en el departamento Rivadavia. En ese hogar conviven dos adultos y tres adolescentes. Tres de los integrantes trabajan fuera del hogar. Allí funciona un comedor merendero nucleado en ACP, gestionado por dos Amas de Casa (vecinas que a su vez son parientes).

Figura 16

La tecnología disponible en uno de los comedores de ACP “Dibujando Sonrisas”



Nota: la funcionalidad social y nutricional de la comida de olla, a cargo de dos Amas de Casa, vecinas, vinculadas a ACP a través de una UP. En este comedor se elabora más de 75 raciones dos veces a la semana, en su barrio, en el RIN 22 en el departamento Rivadavia, año 2021.

La figura dieciséis visibiliza una cocina particular, que cumple doble propósito. Tanto para la cocina familiar como para la cocina de la unidad productiva (comedor y merendero de ACP). Este espacio culinario cuenta con tecnología como cocina con horno a gas envasado (garrafa de 10 kg), dos ollas de aluminio de 25 y 30 litros, dos asaderas para horno industrial, dos latones (uno para amasar, otro para almacenar los vegetales crudos) platos y utensilios domésticos. Las características de la tecnología que disponen, sumado a los alimentos que pueden acceder, refleja las maneras y formas de comer y cocinar. La cual está cargada de amor y dedicación, a pesar de lo poco variada que pueda ser las comidas en la semana.

Esa tarde, acompañamos el proceso de creación de una de las comidas que prevalece por su volumen, practicidad culinaria y acceso a los alimentos que las constituyen, -El estofado de pollo con papa, zanahoria y arroz- más la elaboración de panes de harina de trigo refinada. Actividad que llevó casi 4 horas: entre lavar, pelar, picar, cortar,

trozar (pollo congelado), amasar y leudar, y finalmente cocinar. Sin contar el tiempo de limpieza del playón, y la búsqueda de los alimentos en la sede de ACP (que generalmente es en moto o en transporte público).

Se elabora más de 75 raciones (raciones/porciones), estas corresponden a la cena, dos veces a la semana. En las imágenes sólo se observa infancias, los adultos buscaron la comida en la puerta (cada uno traía su recipiente). Las encargadas del comedor estiman que este comportamiento de no ingresar es por vergüenza, y ellas reconocen la sensación. Ambas se alimentaron en su infancia de un comedor barrial. Tal vez por eso, decidieron formar parte de las unidades de ACP a cargo de comedores.

Las infancias que asisten son vecinas/os, al llegar al playón (que sería el costado de la casa) cada una/o guarda el lugar de su pariente o amiga/o, de acuerdo con nuestra observación. Previo al acto de comensalidad las infancias (una hora antes), realizan actividad deportiva (en un baldío), dos veces a la semana, dado que la asociación Amas de Casa a su vez, se encarga de enviar una persona (profesional o de vocación) a enseñar alguna actividad deportiva, en este caso, hockey, deporte que forma parte de la cultura deportiva sanjuanina. La entrenadora es jugadora y también está nucleada en ACP (ella lleva gran parte de palos y bochas).

Por otro lado, las responsables del comedor destacaron que se cocina sobre la base de lo que saben hacer y de acuerdo con los utensilios/tecnología que poseen, antes cocinaban los panes en un horno de barro (a base de leña), de otra vecina. Hasta que decidieron comprar el horno industrial, lo sacaron en cuotas. Ya no tienen que salir a buscar leña.

“Cuando nos hicimos **las innovadoras, intentar cambiar la comida**, hicimos empanadas, y claro eran tres para cada uno, pobres, **pasaron hambre**. Me dijeron: Doña Saida **la próxima haga algo que nos llene más**” [ama de casa y encargada de comedor de ACP, edad 42 años, Rin 22, 2019]

De manera que la tecnología culinaria en este hogar, responden en parte a las diferentes necesidades, experiencias y posibilidades de acceso económico (tanto para su hogar como para el comedor). La diversidad de tecnología culinaria habilita el margen de variar formas y maneras de comer, siempre y cuando lo importante y lo urgente sea satisfecho en el propio hogar.

La figura diecisiete forma parte de un hogar que está ubicado en un barrio de Chimbas (que ya tienes sus años) y sin embargo no se observa modificaciones de las estructuras

edilicias, en relación con el resto de las casas entrevistadas. Lo que nos lleva a pensar que los ingresos son bajos e inestables. Antes de ingresar al barrio observamos varios sulkys tirados por mulas, a cargo de adolescentes que circulan por la ciudad buscando cartones para vender (nos comenta la hija mayor de la entrevistada).

Figura 17

Utensilios y tecnologías culinarias disponibles en el hogar



Nota: cocina de un hogar compuesto por cuatro jóvenes adolescentes y su madre, trabajadora social de la salud, departamento Chimbas, año 2021.

La cocina de este hogar (figura 17) es de pequeño espacio. La garrafa se encuentra adentro del hogar, para evitar que la roben. Esa cocina es funcional a las prácticas culinarias de los cuatro adolescentes (hijos) y a la entrevistada, la madre. La práctica que prevalece entre los adolescentes según la entrevistada es la elaboración de pizza casera, todos los sábados, la hacen para almorzar, dado que es una costumbre antes de irse a jugar al fútbol. Esta comida refleja lo funcional a los gustos y a las posibilidades de asegurar energía calórica para sobrellevar la actividad deportiva. Dado que elaborar un guiso, por ejemplo, implica que el proceso metabólico sea más largo (por la diversidad de alimentos que lo contienen), lo cual hace que la digestión sea lenta. Cuestión que los adolescentes reconocen por la praxis (sensación de malestar), y no por conocimiento científico. Lo que incide que, ante la necesidad de cubrir las necesidades energéticas según disponibilidad alimentaria y tecnología, la pizza sea la comida más acorde.

La tecnología que habilita las comidas de olla es la cocina convencional a gas envasado (garrafa). Los utensilios como la olla y la pava están tiznados por la mala combustión de la cocina. Cuestión que no omitimos, y recomendamos corroborar, así se evitan accidentes domésticos.

Finalmente, el microondas, es otra tecnología que se observa y que prevalece en los hogares, principalmente para calentar comidas e infusiones. Aunque su uso para la cocción no salió como práctica alimentaria. Creemos que esto puede estar sujeto a desconocimiento sobre las maneras de cocinar con microonda, falta de costumbre o por características organolépticas no deseadas en sus comidas, como generar una textura diferente al de comida de olla, por ejemplo. De manera que los hogares cuentan con tecnología culinaria doméstica, de fácil acceso por costo, funcionalidad alimentaria y costumbre familiar.

6 Capítulo. Los criterios culinarios y de consumo de las hortalizas

El capítulo seis contiene cinco apartados que explican los criterios culinarios del consumo de hortalizas de los hogares estudiados. Gran parte de las características cualitativas que asume este patrón de consumo limitado en nueve especies de hortalizas es producto de la reducida variedad de comidas que las contiene, aprendidas como norma por falta de tiempo y dinero, en la infancia.

6.1 La comida de la infancia

El patrón de consumo hortícola se resignifica sobre algún evento puntual de la infancia, instancia primaria donde se construyen los gustos y sentidos alimentarios sobre qué comer y cómo. Pero, con los años estos gustos y sentidos pueden transformarse, resignificarse o estructurarse aún más, según su propia historia de vida.

“Mi mamá –antes- ponele, hacía fideos; pero **antes se tomaba la sopa con toda clase de verduras**. Antes era así. Antes te ponían... Primero tenías que tomar la sopa y después comías fideos, comías ravioles o comías lo que sea. Antes era así. Yo me acuerdo. Si eso es lo que yo digo. **Antes, las viejas se levantaban y lo primero que ponían era la olla; con los huesos y la sopa**. Eso antes era así” [ama de casa e integrante de una UP, edad 60 años, departamento Rawson, 2021]

En cambio, en su hogar (como adulta) no pudo sostener estas maneras de comer, dado que tuvo que aprender a conjugar sus gustos y sentidos de cómo comer y combinar los alimentos, con los de su marido. Esta conjugación de sentidos recae no sólo en nuevas valoraciones alimentarias, sino también en las prácticas culinarias.

“Un desastre. Un desastre acá. Porque te sentás a la mesa y **él se está comiendo, así, un plato de ravioles. Y yo me estoy comiendo una tortilla de espinacas**. Es como que **te pateas el hígado**, digamos (risas). **El hace vida normal**” [ama de casa e integrante de una UP, edad 60 años, departamento Rawson, 2021]

Hacer vida normal, es seguir comiendo lo de siempre, sin temor ni preocupaciones de dejar aquello que los constituye, y que formó parte de la comida de la infancia. Es decir, si la salud no se ve comprometida, se trata de seguir comiendo -lo más parecido- a la comida de la infancia.

Cabe destacar que, los primeros alimentos sólidos recomendados en las infancias, desde la ciencia de la nutrición (en Occidente, a partir de los primeros seis meses de vida) son las hortalizas y frutas frescas (entre otros pocos alimentos). Estos alimentos junto a la lactancia contribuyen a aportar nutrientes imprescindibles para la maduración gastrointestinal de nuestra especie. Las prácticas de consumo recomendadas son a través de las papillas de: papa, zanahoria y zapallo, principalmente

por que se adapta a la ausencia de dentición (por la edad) y al proceso de permanencia gástrica (menos de una hora) y del proceso de maduración gastrointestinal. De manera que, la papa, la zanahoria y el zapallo, comienza a formar parte del patrón de consumo de las infancias desde antes que se tenga conciencia sobre ellas. Tal vez por ello, muchos hogares limitan su consumo hacia aquellas hortalizas que han sido recomendadas en la primera infancia.

Sin embargo, las comidas de las infancias no solo se estructuran por necesidades metabólicas. Algo muy mencionado por las entrevistadas es el hecho emocional que esconde el patrón de consumo, en cuanto a variedad y calidad nutricional alimentaria en su infancia - el abandono del padre- jefe de familia, quién se ocupaba de cubrir esas necesidades de seguridad económica y alimentaria, entre otras tantas. Lo que lleva a que las Amas de Casa “dejen” el espacio culinario y su hogar, para rebuscárselas, principalmente como empleada doméstica, recayendo como efecto domino las nuevas formas de organización y reproducción doméstica a cargo de las hermanas y algunos hermanos, que apenas superan los 9 años, de acuerdo con las narrativas de las Amas de Casa.

“Yo creo que no he tenido buena niñez. No puedo reclamarle a mi madre que nos haya dado todo, porque **ella hacía lo que podía. Y se comía lo que se podía.** Porque si teníamos que tomar...**Nos acostumbramos a tomar un platito de sopa con un fideíto y no conocíamos lo que era la verdura.** Había tiempos y tiempos. Hay tiempos que estaba bien y hay tiempos –meses- que nos iba mal. No teníamos otro apoyo. Mi papá, iba el fin de semana a vernos y **no sé qué creía él; que con vernos era lo suficiente**” [ama de casa e integrante de una UP, edad 45 años, departamento Santa Lucía, 2021]

De acuerdo con Sordini (2020) más de tres generaciones en Argentina consumen lo que aprendió a gustar en el hogar o en el comedor barrial/comunitario, lo que delimita en parte el patrón culinario reducido en hortalizas de los hogares vulnerables.

“Hubo una época [refiere a la década de los 90, su infancia] **que nuestro almuerzo era yerbiado. El desayuno era yerbiado. Y la cena, el yerbiado. Dejábamos secar la yerba y la reutilizábamos, a la tarde, a la noche.** El pan, de una semana más o menos, duro. No teníamos heladera. Era una extrema pobreza, que uno ve ahora a nuestros hijos... Que es como le digo a mi hija: **ustedes tienen toda una vida por delante, pueden progresar**” [ama de casa e integrante de una UP, edad 33 años, departamento Chimbas, 2021]

Esta ama de casa, actualmente integra una unidad productiva que se dedica a la panificación. Este trabajo lo aprendió en su infancia para poder comprar comida “amasábamos pan y semita todos los días para sobrevivir, y yo no pude terminar la primaria” sostuvo.

La escasez alimentaria vivida en la infancia nos permite relacionar sobre que el bajo consumo de hortalizas frescas presentes en la alimentación de estos hogares no es un hecho que se pueda vincular a la modernidad, donde se reemplazan los alimentos frescos por alimentos con etiquetas y con distinción social por publicidad. Más bien nos habla de factores coyunturales de la historia económica Argentina (Ferrer, 2008) que incidieron en que el patrón de consumo los contenga en menor frecuencia.

Los contextos de pobreza y/o escasez estructuran formas y maneras de comer, que son difíciles de cambiar, en el corto y mediano plazo, sobre todo cuando la política económica y social no problematiza la disponibilidad y accesibilidad de los alimentos de origen fresco, como lo son las hortalizas y las frutas en la alimentación cotidiana de los sectores vulnerables.

6.2 Cocinar a temprana edad

La gran mayoría de las entrevistadas aprendió a cocinar a muy temprana edad (entre 8 a 12 años) porque no tenían quién les cocinara, replicando aquello que su madre (generalmente) le decía cocinar (receta oral, que sea práctica y sencilla) u ofrecía como comida, y ésta, gustaba para replicarla.

“Aprendí solo. Por un tema de que en mi casa **todos trabajaban.** Y mis hermanos, todos, estudiaban. Y yo, por ser el más chico, me tenía que quedar a veces. Y me levantaba y **encontraba la casa sola; desde muy chico.** Y eso me fue guiando a limpiar, a tener un poco ordenada la casa, **a tratar de hacer de comer**” [coordinador de comedores de ACP, edad 27 años, departamento Chimbas, 2021].

Aprender a cocinar sola/o para este estudio, debe ser entendido como el acto que no es supervisado por un adulto que guía, orienta, toma recaudos y asesora sobre cómo hay que cocinar con cuidado. El “tratar de hacer de comer” lo entendemos sobre la base de los alimentos que se dispone en el hogar y recuerda que su madre utiliza, combina y cocina. Lo que lleva a que estas infancias resignifiquen reglas u pasos culinarios de las comidas, ya sea por ignorancia, miedo u olvido de utilizar y/o combinar ciertos alimentos, utensilios o instrumentos, al desconocer el orden y los pasos previos que requiere cada uno de los alimentos que dispone en el hogar.

“Sola he aprendido. Sola y **mirando a mi madre. Y recordando.** Yo me metí a vivir con el papá de mis hijos muy jovencita” [ama de casa y encargada de un comedor de ACP, edad 42 años, RIN 22, departamento de Rivadavia, 2021].

El mirar a su madre cómo cocinaba le permitió replicar de una u otra manera las maneras de cocinar los alimentos que conoció en su hogar. Para replicarlos en su propio hogar.

“Era papa, zapallo... ¿qué más le echaba?, no me acuerdo. Cebolla. Creo que era eso, no más; que yo me acuerde. Porque después le dio, a mí mamá, **un ACV. Y hacíamos las comidas nosotras; chiquitas. Tuvimos que aprender**” [ama de casa, edad 35 años, departamento de Chimbas, 2021].

Las historias de las entrevistadas sobre las maneras de cocinar en la infancia tienden a asemejarse en cuanto al aprendizaje de las comidas por necesidad (en un sentido amplio)

“Nadie. Yo. No sé. La vida. Siempre estaba sola en mi casa, desde muy chiquita. Y siempre fui, así, cocinando. No sé. **Fui aprendiendo.** Me fueron explicando: esta receta, aquella. Después, cuando fui grande seguía recetas y las cocinaba. Mi mamá sí cocinaba cuando estaba; porque ella trabajaba todo el día. **Cuando ella estaba, sí cocinaba.** Pero la mayor parte del tiempo estaba sola y yo hacía. **La primera taza de té que le hice a mi hermano se derritió. Y era una taza de plástico y la puse a calentar arriba de la hornalla.** Cosas así he hecho, ¿viste?” [empleada doméstica, edad 45 años, departamento Chimbas, 2021].

El aprender a cocinar por observación, explicación o equivocación tiende a delimitar y/o definir ciertas pautas de comportamiento (en el sentido más amplio) que resignificarán gran parte del sistema de prácticas y sentidos culinarios de estas infancias en su juventud y adultez. Por ello consideramos que las practicas culinarias y por ende el patrón de consumo de hortalizas en los hogares entrevistados funciona como un sistema abierto, porque les permite preservar y asegurar su supervivencia, a pesar de que la selección de sus alimentos y formas de cocinarlos no nos parezcan las más acordes a lo que dice la ciencia de la nutrición sobre una alimentación equilibrada, sobre todo si estas son codirigidas por infancias.

Este fenómeno de aprendizaje culinario a temprana edad no es novelesco, forma parte de la realidad de muchos hogares donde los ingresos no permiten contratar un servicio de cuidado de infancias (niñera) o servicio doméstico (quién suele cocinar). Quienes padecieron y padecen este fenómeno siguen siendo las hijas e hijos de estas trabajadoras (doméstico, fabril, personal de enfermería, servicio penitenciario, docentes, entre otros tantos). Por lo cual prevalece como dinámica doméstica la participación de las infancias y adolescencias en la alimentación.

6.3 Entre el combustible y las maneras de cocinar

El combustible para cocinar es una limitante en las maneras de comer en los hogares (como se ha destacado a lo largo de esta tesis). Sobre todo, cuando se busca cambios que radican en el cuidado de la salud, es decir, modificar las formas de cocinar de frito al horno, principalmente quiénes depende del gas envasado (garrafa) y que no tienen horno eléctrico, ni horno a leña. La disponibilidad de combustible y tecnológica culinaria no son lineales a mejores maneras de comer, en el sentido de mayor diversidad y frecuencia de hortalizas en la alimentación. Disponer de ellas, no implica usarlas en la cotidianeidad, pero son funcionales a particularidades, por ejemplo, calentar un plato de comida. Ninguna de las entrevistadas manifestó cocinar con el horno microonda, sí calentar y descongelar comidas y alimentos cárnicos.

El uso del horno a gas en garrafa es funcional tanto, a las comidas/cocinas que emancipan (venta de comidas a través de la UP). Como para aquellos hogares donde tratan de cambiar las formas de cocinar por percepción o por diagnóstico dietario. No obstante, las maneras de comer están supeditadas a diversas reglas alimentarias y culinarias, que buscan preservar el combustible, por el costo que implica conseguir garrafas en los barrios nuevos.

La disponibilidad de garrafas en San Juan, para uso doméstico (por ejemplo, de 10 o 15 kilos), según las entrevistadas, escasea por falta de oferentes de cercanía y/o por falta de movilidad propia para traerlas a su hogar. A pesar de que el Ministerio de Economía de la Nación promueva el Programa Hogar¹⁰. Adquirirlas a veces insume mayor costo porque no existen controles sobre los precios que imponen los oferentes sobre la garrafa social. Sin olvidarnos que las entrevistas fueron realizadas en pandemia, lo que puede haber incidido en que estos relatos sobre la disponibilidad recaigan en el acceso geográfico y falta de controles de precios.

¹⁰El beneficio consiste en un monto mensual de \$602 fijado por la Secretaría de Energía, que cubre parte del precio de la garrafa de 10 kg. Se deposita a través del ANSES y varía en función del tamaño del grupo familiar, la ubicación de la vivienda y del calendario estacional. Al cobro básico asignado al beneficiario puede sumarse un adicional durante los meses de invierno, en los casos de viviendas habitadas por más de 5 personas, o si la vivienda está ubicada en Tierra del Fuego, Santa Cruz, Chubut, Río Negro, Neuquén, La Pampa, Partido de Patagones, La Puna, Malargüe y todas las zonas frías establecidas por la Ley 27.637 en las provincias de Buenos Aires, Córdoba, La Rioja, Mendoza, San Juan, San Luis, Santa Fe, Salta y Tucumán. Para más información acceder <https://www.argentina.gob.ar/economia/energia/programa-hogar>

“Usar el horno es saber que tenemos menos días de gas” [ama de casa e integrante de una UP, edad 45 años, departamento Santa Lucía, 2021].

Las formas de cocinar sé entretrejen entre las prioridades por costo y los días de gas disponibles. Por ejemplo, el uso del horno eléctrico también implica costo (electricidad) pero su utilidad se restringe por desconocimiento sobre otras alternativas de comida. Este horno es funcional a las comidas con carne, panificados, pizzas, tartas y empanadas.

“Cuando recién, recién; la primera semana que empecé a comer diferente, sí. Obvio, una milanesa, **no es lo mismo hacerla en el hornito que comerla frita**. Es diferente. **No tiene ni el mismo aroma**, una milanesa. Por ejemplo, me encantan las torrejitas de acelga. Eso me encanta. Y ahora no las puedo hacer” [ama de casa, edad 60 años, departamento Rawson, 2021].

El aroma que otorgan los diferentes combustibles culinarios a las comidas prevalece en la memoria de los paladares de algunos hogares. Sobre todo, cuando estos cambios en las maneras de comer están atravesados por cuidados dietéticos que exigen cambios alimentarios en el patrón de consumo y en el patrón culinario. De forma que el combustible y las maneras de cocinar delimitan en parte los alimentos que se seleccionan para constituir el patrón de consumo de los hogares estudiados.

6.4 La comida que gusta y emancipa

Trabajar con alimentos, tiende a ser una alternativa o constante entre los hogares. Por un lado, porque es un rubro que no requiere de una gran inversión para comenzar, y, por otro, porque es lo que la mayoría sabe hacer y se anima a emprender, a través del programa social, Potenciar Trabajo.

Los hogares que integran unidades productivas destinan un monto fijo para un fondo común (entre las integrantes) de esta forma sostienen la producción semanal, compran insumos (harina, azúcar, manteca, huevos, leche, etc.), hasta algunas UP realizaron compras colectivas como batidora, licuadora, horno eléctrico, utensilios y bandejas, etc. Las mayorías de las entrevistadas sostuvieron que lo que realmente les gusta es la pastelería y la repostería. Porque esta actividad les permite expresarse y diferenciarse del resto, dado que tanto la pastelería como la repostería forma parte de un arte culinario que requiere de habilidades que pocas desean o se animan a incursionar.

“Soy ama de casa, en sí. Bueno. Tengo la oportunidad de tener salida laboral. Así que me dedico a la repostería, porque me gusta. Y en el local de Amas de Casas me dieron la oportunidad de poder aprender cosas. Y a eso me dedico. Aparte de ser ama

de casa, me dedico a la repostería” [ama de casa e integrante de una UP, edad 48 años, departamento Angaco, 2021].

La repostería y la pastelería son ramas de la gastronomía que sobresalen como actividad emancipadora entre las Amas de Casa. Se aprenden con la práctica, cursos y por demanda -el consumo diferenciado- sobre todo cuando sus clientes ya no forman parte de su grupo familiar.

“Antes hacía eventos [anterior profesión, fotógrafa] escuelas, todo eso; varias escuelas de acá de Chimbas. Pero bueno, de ahí **saqué mis otras habilidades y empezamos a hacer tortas**. Empecé haciendo **maicénitas, medialunas**, todo eso. Y una que otra torta de vez en cuando. Y después, **con mi hija, ya no podía ir a sacar fotos**. Y empezamos a **publicar las tortas en mis estados** [refiere WhatsApp] y, aparte, en lo que son las **compra y venta de Facebook** ¿Viste que está market place? Bueno, eso. **Y ahora, los jueves, viernes, sábado y domingo vendemos tortas**. El lunes lo descansamos. Y después arrancamos [...] Sabía lo mínimo, **pero internet te ayuda muchísimo**. Así que **mi hija sacó sus dotes hereditarias**, parece (risa) y **decora muy bonito**; hace muy lindas decoraciones para las tortas. **Yo me encargo de todo lo que es el relleno, el armado, hacer los bizcochuelos**, todo lo demás. Y después, complementamos con ella; que **ella es la que decoro en los tiempos libres**. Es muy **difícil mandar 4 chicos a la escuela**. Por más que ahora estemos con la **pandemia**, igual es un gasto bastante grande. **Si ellos sueñan con una carrera, hay que acompañarlos”** [ama de casa e integrante de una Up, edad 42 años, departamento Chimbas, 2021].

Incursionar en la alimentación como actividad emancipadora, ha sido y es, la forma de sumar ingresos, comúnmente identificadas como changas, en muchos hogares, y quienes han logrado encontrarse en este gran arte culinario, esta actividad asume otro sentido valorativo en el grupo familiar – un trabajo-.

La figura dieciocho forma parte de un hogar que está vinculado a una unidad productiva de ACP, en el rubro panificación.

Figura 18

Heladera y despensa de alimentos de un hogar que integra una unidad productiva



Nota: Heladera (izquierda) contiene los alimentos para la UP y de uso común del hogar. La despensa (derecha) contiene algunos alimentos que componen el patrón de consumo del hogar, departamento Santa Lucía, año 2021.

La figura dieciocho forma parte de un hogar que se dedica a la panificación. En la heladera observamos una diversidad de alimentos que forman parte del consumo del hogar y de la unidad productiva. Se observa mermelada, huevos, lácteos de marcas baratas, aderezos (mayonesa), varias botellas de vidrio (de salsa de tomate industrial) que contiene agua potable, una lata de coca cola (abierta), y un recipiente con huevos de pascua (elaborado por la entrevistada). Más algunas frutas para consumo de su hijo menor y su nieta (resaltó).

La despensa almacena parte de lo que aparenta constituir el patrón de consumo en seco: fideo, arroz, lata de picadillo, leche en polvo entera, galletas industriales dulces, jugos en sobre (marca Tang), aceite mezcla, harina leudante, durazno en almíbar, yerba mate y azúcar blanca. Estos alimentos forman parte del patrón alimentario hegemónico que promueve el régimen agroalimentario corporativo, el cual se caracteriza por promover la producción de alimentos baratos de baja densidad nutricional.

6.5 Conjugar gustos y sentidos alimentarios diferentes

Otro escenario relevante que surge de las entrevistas es el hecho de conjugar gustos y sentidos alimentarios diferentes. Lo que incide que a veces no se pueda sostener el consumo de ciertos alimentos, por ejemplo, mayor variedad de hortalizas. Existe una puja de valores y sentidos que recaen en las prácticas culinarias según quién cocina y trae el dinero para la comida.

Las prácticas culinarias pueden incorporar mayor variedad de hortalizas, cuando la salud del cabeza de familia se ve comprometida, es decir está enfermo. Si el cabeza de familia goza de salud, se sostiene el patrón de consumo de costumbre (tal cual está) y no se “innova”.

“Cuando recién nos casamos él estaba acostumbrado a comer unas comidas muy ricas -porque salen ricas- con todas las de la ley, como se dice. Los condimentos, mucha carne. Él estaba acostumbrado a eso. Yo en mi casa no. En mi casa, mi mamá ha sido más... (risa) Mi mamá ha sido muy ahorrativa. Y sigue siendo ahorrativa. A pesar de que tiene sus 85 años sigue siendo ahorrativa. Ella hace conservas. Todo hace ella. Como le digo que el knorr Suiza me lo enseñó ella. Entonces, en la casa de él han comido muy bien. En mi mamá no. Mi mamá hacía un estofadito; picaba bien chiquita la cebolla, la zanahoria, el perejil, el ajo, el pimiento, todo. Acá todo esto era finca, entonces ella criaba muchos patos y muchas gallinas, **yo me críe así, él, no**” [ama de casa e integrante de una UP, edad 63 años, departamento Rawson, 2021].

El término ahorrativa en este caso, refiere a inseguridad económica, ahorrar en la comida significa realizar comidas con los alimentos que autoproducen. La autoproducción ha formado parte de las estrategias domésticas de muchos hogares, principalmente los que crecieron en zonas rurales, sobre todo los que contaban con espacio (tierra) y agua para sostenerlo. Por ello para muchos hogares, la comida sin carne es sinónimo de escasez- pobreza. Lo que puede explicar en parte algunos relatos sobre que el consumo de hortalizas está asociado a la escasez.

En cambio, tener animales grandes es tener capital (sobre todo cuando se cría vacas, chanchos, cabras, o caballos). Por ello, esta Ama de Casa sostiene que, en su hogar, su madre era ahorrativa (el consumo de carne era a base de animales pequeños) debido a que la moneda de cambio eran los animales, para cubrir otros gastos del hogar. Por ello para que la comida tenga “todas las de la ley” debe tener carne, y condimentos (varios), y las hortalizas asumen el rol de acompañar o saborizar.

El consumo de carnes ha sido por siglos el símbolo de distinción social (Fischler, 1995, Aguirre, 2012). Y las comidas que las contienen asumen carácter de fuertes por sus

componentes nutricios: proteínas y hierro. Aunque las entrevistadas desconozca sus atributos nutricios, pueden tranquilamente diferenciar entre alimentos que sustentan su cuerpo (en términos calóricos) de los que no (consumo de hortalizas). A pesar de que las hortalizas gusten, la variedad depende de las comidas que las hayan contenido y de la frecuencia de consumo (en la infancia).

“Y con respecto a las frutas y verduras no es mucho lo que consumimos, porque Pedro, **no consume directamente nada de verduras**; solamente le gusta la papa, el camote y el choclo, **nada más**. No come frutas, nada, nada. Entonces, yo **soy la única que come frutas y verduras**. Eso lo estoy tratando con mi terapeuta” [actividad profesional, edad 24 años, departamento de Rawson, 2021].

Introducir otros tipos de alimentos y formas de consumo, diferentes al patrón de consumo ofrecido en la infancia requiere de paciencia y habilidades culinarias. Es decir, que estas se puedan incorporar sin ser percibidas, aun en adultos. Sin embargo, por más innovador que pueda llegar a ser quién cocina, su deseo de innovación estará sujeta a la puja, acuerdos y/o negociaciones que se genere en torno a lo que gusta y se acepta como comida en el hogar.

“**Ellos son muy sanos** [refiere a sus suegros] Y se limitan mucho **en las cantidades de las comidas**. A mí me costó mucho, con Lucas. **Nos hemos complementado en el punto medio exacto**. En este momento estamos en el punto medio. **Nos costó al principio, porque he sido yo las de comidas**. Acostumbrada acá. **Acá, se come** [refiere a la casa de su madre]. Mis hermanas, si les gusta la lasaña, se van a comer una bandeja así cada una, de lasaña. No tienen límites. Ellas siempre dicen: niña, como vas a hacer 4 supremas, no más. **Yo en mi casa hago 4 supremitas**” [ama de casa e integrante del equipo de gestión de ACP, edad 30 años, departamento Médano de Oro, 2021]

Conocer otra realidad en las formas y maneras de comer, genera al principio desconfianza, y puede que se rechace. Encontrar el punto medio en cuanto a las formas y maneras de comer requiere esfuerzo y negociación entre ambas partes.

La figura dieciocho busca visibilizar algunos pequeños sentidos alimentarios que muchas veces pasan inadvertidos, pero hacen a los criterios culinarios.

Figura 18

Espacio culinario donde conviven dos formas de ver y sentir las comidas según generación y roles domésticos



Nota: Hogar de la suegra. En las imágenes observamos, por un lado, muebles y utensilios de cocina tradicional. Y una heladera con congelador que nos permite hacer un recorte visual de algunos de los alimentos que componen el patrón de consumo de ambas generaciones, departamento Capital, año 2021.

La figura dieciocho visibiliza una cocina y heladera que carga consigo, dos maneras diferentes de comer y gustar de los alimentos. La de su suegra (mujer de 50 años) y la de la entrevistada (de 27 años), ambas Amas de Casa, la entrevistada vinculada a la ACP. La joven ama casa nos relató que su marido y su hija (de 3 años) son muy consentidos por su suegra, sobre todo con las comidas. Y ella, casi que no puede modificar esos hábitos. Cuando una cocina, “la otra no se mete” sostuvo, a lo sumo, ofrece ayuda para cortar, picar o supervisar la comida para evitar que se pegue, o se pase la cocción. Es decir, convivir con otras reglas y normas culinarias, en el mediano plazo, puede llevar a resignificar el patrón de base de la entrevistada o al contrario a delimitarlo aún más, según la experiencia que se viva día a día.

De manera que la estética de la cocina tiene el toque personal de la suegra (según la entrevistada), y la heladera almacena (conserva) la conjunción de gustos de todo el grupo familiar. Las empanadas (en el congelador) es una de las comidas que las une (sostuvo), cocinan juntas (la masa y el picadillo), gran parte de los pasos de la receta de empanadas las aprendió de la suegra.

La figura diecinueve, muestra imágenes que fueron tomadas a la salida de la entrevista, en el departamento de Rawson. La verdulería es de uno de los hermanos y de la madre, atendida por su cuñada. Esta verdulería hace muy poco que está en función y ofrece gran variedad de especies de hortalizas.

Figura 19

Disponibilidad de hortalizas en la cercanía del hogar



Nota: estrategia de ingresos familiar en pandemia, verdulería del hermano de la entrevistada, atendida por su cuñada. Departamento de Rawson, año 2021.

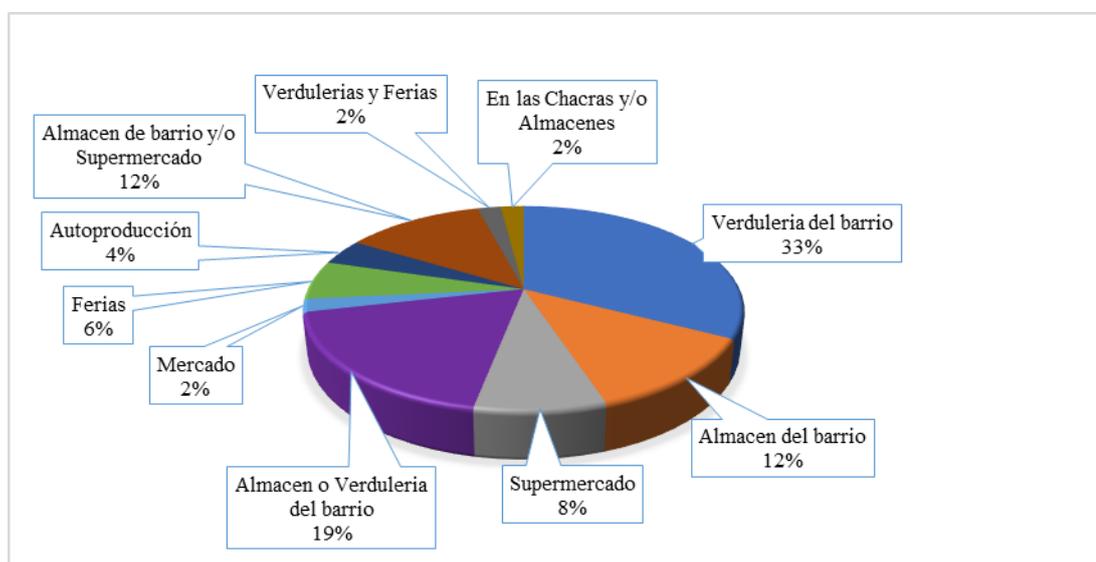
La figura diecinueve refleja la variedad de hortalizas que dispone la entrevistada a la salida de su hogar. Esta verdulería pertenece a su familia, a su madre y uno de sus hermanos. Está ubicada en una zona con interconexión entre dos grandes departamentos de la provincia (Pocito y Rawson). La ubicación de la verdulería permite mayor circulación de variedad de especies de hortalizas en el barrio. Sin embargo, la entrevistada, describió que su patrón de consumo se sostiene de las mismas hortalizas de su infancia, por gusto, precio y costumbre, y que esta identificó como las hortalizas sostén de la cotidianeidad, la cual está conformada por nueve especies (papa, cebolla, pimiento, ajo, zapallo, zanahoria, acelga, lechuga y tomate). Lo que evidencia que la cercanía (disponibilidad) no sería del todo lineal a los factores y significados que asume el bajo consumo de hortalizas en la alimentación cotidiana.

A continuación, compartiremos algunos de los resultados sobre los lugares-espacios de compra de hortalizas por parte de las Amas de Casa. Están ubicadas en este apartado porque explican en cierta manera algunos de los criterios que engloba su consumo.

Las variables categóricas de la figura veinte, son el resultado de las expresiones escritas del cuestionario abierto realizado por las Amas de Casa que participaron de los grupos focales. No se las agrupó (expresiones) al preservar el sentido del comportamiento de consumo. Es decir, si agrupáramos por ejemplo todas las respuestas en verdulerías-supermercado-almacén, invisibilizaríamos las lógicas de disponibilidad que esconden el comportamiento y/o costumbre según accesibilidad geográfica, de acuerdo con los sectores que componen la actividad económica de hortalizas, según rubro. Es decir, legalmente las verdulerías como los almacenes asumen diferentes características comerciales, agruparlas sería erróneo.

Figura 20

Lugar donde realizan las compras de hortalizas las Amas de Casa de los grupos focales



Fuente: datos propios que surgen del cuestionario abierto de consumo, año 2019

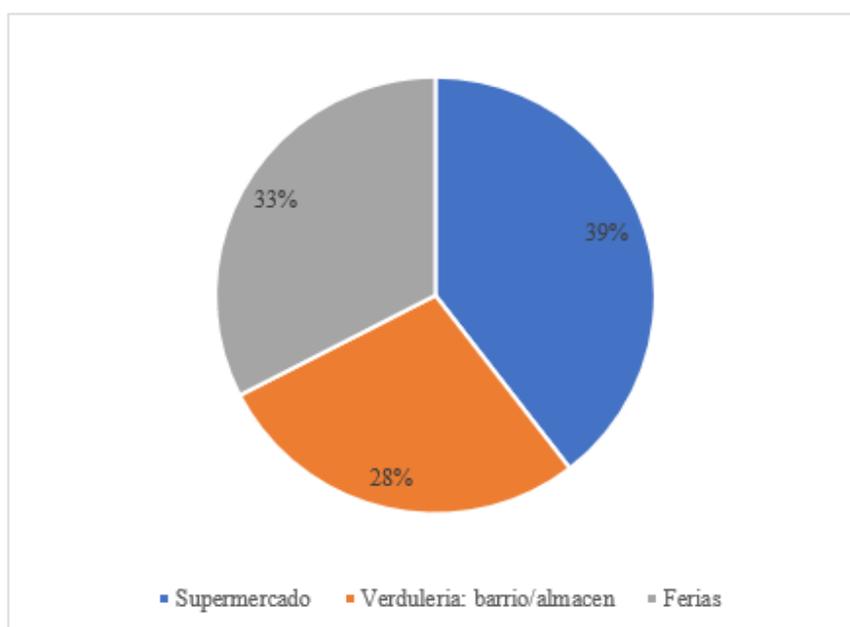
De forma que la figura veinte refleja que el 33% de las Amas de Casa que constituyeron los grupos focales, se abastecen de hortalizas de verdulería de barrio, y el 19% en almacenes o verdulerías. Esta diferencia entre verdulerías y almacenes o verdulerías nos habla de las formas en cómo resuelven sus necesidades de consumo de hortalizas según posibilidad de acceso. Dado que no todos los barrios cuentan con

verdulerías como categoría exclusiva. Mas bien son espacios poli rubros popularmente identificados como almacenes o despensas (no siempre legales), lo que incide que la oferta de hortalizas se restrinja a la de mayor salida y conveniencia del comerciante.

Por otro lado, la figura veintiuno (a continuación), refleja que los 22 hogares entrevistados resuelven sus compras de hortalizas frescas en supermercados un 39%, un 28% en verdulerías de barrio y/o almacenes y un 33% en ferias cercanas al lugar de trabajo.

Figura 21

Lugar donde realizan las compras de hortalizas, las Amas de Casa entrevistadas en los hogares



Fuente: datos propios que surgen de las entrevistas en los hogares de ACP, año 2021

Si comparamos la figura veinte y el veintiuno, observaremos que el comportamiento de consumo tiende a aglutinarse en tres grandes categorías de acceso. Se observa que aumenta las compras en supermercados de un 8% (en el año 2019) pasa a 39% (en el año 2021), al igual que el acceso a través de las ferias de un 6% (en el 2019) a un 33% en el año 2021, fenómeno que vinculamos a la pandemia.

7 Capítulo. Los factores que inciden en el consumo de hortalizas

El siguiente capítulo trata sobre los factores que inciden en el consumo de hortalizas, el cual está organizado por nueve apartados, construidos en base a categorizar las expresiones más relevantes de las Amas de Casa, otorgando sentido al análisis, al interrelacionar diferentes técnicas utilizadas en esta tesis.

7.1 Pero acá no, la variedad de hortalizas en los barrios

Uno de los factores mencionados por los hogares, es la escasez de hortalizas disponibles en las verdulerías o almacenes de barrio con poco desarrollo mercantil, lo que condiciona el patrón de consumo de algunos hogares, sobre todo si estos no cuentan con movilidad propia o dependen del transporte público para trasladarse.

“Por ejemplo, cuando vivía en Chimbas, **tenía una verdulería donde llegaba la verdura variada**. O sea, cada verdura de estación; según la estación, las verduras. **Pero acá no. Y te arrancan la cabeza**. Si te llegan a traer una lechuga, te la arrancan” [Ama de casa, edad 48 años, departamento Angaco, 2021].

La variedad de hortalizas queda sujeta al espacio geográfico es decir a los barrios y a la capacidad de compras de los hogares.

“En la verdulería de acá, Yo suelo comprar acá nada más. **Porque es la que me queda cerca**. Y, ¿verduras? **Papas, zapallo, cebolla, pimiento, tomate**. Esas cosas. Por ahí, cuando hay por acá, espinacas, veterabas compro, porque me gustan. **Y de frutas siempre compro una sola**. Siempre que puedo –que no siempre puedo- compro una sola variedad de frutas. Por ejemplo, **hoy compro bananas y capaz que es lo más caro; pero como tengo compro bananas, para que se coman una banana cada uno**. Pero, generalmente, comprás lo que está **más barato**. Las naranjas, las mandarinas ahora son las que están más baratas. Y así. Vas alternando” [ama de casa, edad 45 años, departamento Chimbas, 2021].

La disponibilidad de oferta es un problema para aquellos hogares que pueden o hacen el esfuerzo de incorporar otras hortalizas diferentes al patrón de consumo de la infancia a base de papa, cebolla, ajo, pimiento, zapallo, tomate, lechuga, acelga, y zanahoria. Cuando se puede, la estrategia, es comprar afuera del barrio o en otros departamentos aledaños. Pero para ello se necesita de planificación/organización. Que no siempre se cumple, por diversos motivos.

7.2 Las reconozco, pero no las consumo

En este apartado compartimos por intermedio de la nube de palabras, los resultados de la representación visual de las palabras que le asignaron las Amas de Casa que participaron de los grupos focales sobre qué entienden por Agricultura Familiar en San

Juan. Dicha dinámica nos permitió comprender que el bajo consumo de hortalizas frescas en la alimentación no radica en el desconocimiento sobre la disponibilidad local. Dado que como apreciarán en la nube, las Amas de Casa sí identifican la variedad de especies de hortalizas que se producen en San Juan y la vinculan a una actividad cultural agrícola familiar. Ya sea porque crecieron en zonas rurales (que ahora forman parte del gran San Juan) y/o porque algún integrante de su grupo familiar trabaja-trabajó en las cosechas.

La figura veintidós (la nube de palabras) permite visualizar, por un lado, cuáles son los términos más representativos para las Amas de Casa para describir qué entienden por Agricultura Familiar en San Juan. Por otro, interrelaciona que las Amas de Casa, no consumen mayor variedad de especies de hortalizas, no porque ignoren qué se produce en San Juan, ya que reconocen quiénes son los actores responsables de esta actividad productiva.

Figura 22

Qué entienden las Amas de casa por Agricultura Familiar en San Juan



Fuente: datos que surgen de la primera consigna de los talleres grupales constituidas por Amas de casa vinculadas a la ACP, año 2019.

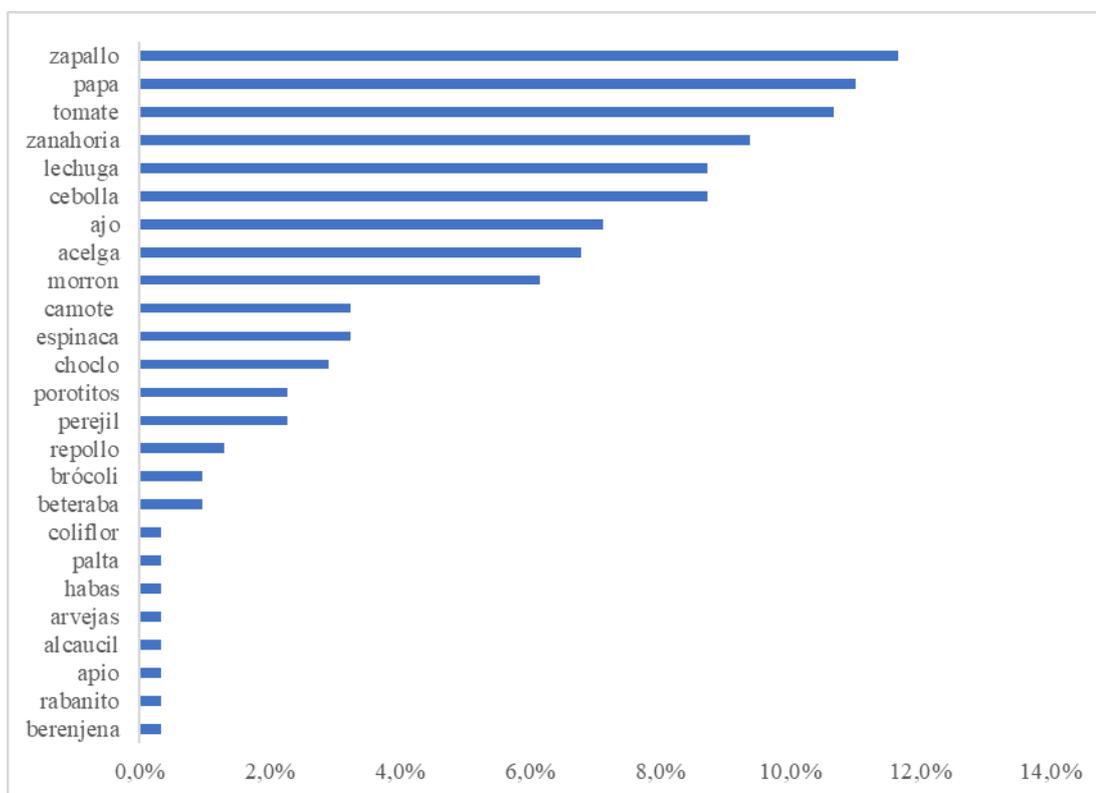
La figura veintidós, es una nube de palabras que resalta la cantidad de veces que se ha repetido una palabra, para designar el grado de importancia que tiene ésta sobre el tema tratado. El término trabajar, sobresale, seguido de los términos; producción- vender- tierra, sembrar y familiar. Lo que nos permite analizar sobre que, las Amas de Casa no desconocen el sentido cultural que caracteriza la Agricultura Familiar (sin entrar en discusión las categorías académicas), reconocen que es un trabajo y que es familiar, y que implica trabajar la tierra para producir y vender lo que culturalmente saben hacer

y a veces comer. Decimos a veces, porque no todo lo que se produce en San Juan, se hace presente en el plato de los hogares, por múltiples factores, que escapan a los objetivos de esta tesis. No obstante, adjudican que esta forma de producir de la Agricultura Familiar es una forma de vida que ofrece mayor variedad de especies alimentarias, de la que pueden disponer y acceder por precio, cercanía y/o costumbre alimentaria. Es decir, los resultados de la nube, sumada a las transcripciones de esta instancia grupal y las notas de campo, nos permite sostener, en principio, que las Amas de Casa no desconocen quienes representan la producción hortícola en fresco en San Juan. Y a su vez, como veremos en la figura 23, reconocen qué especies se producen a nivel local.

La figura veintitrés nos permite visualizar que las Amas de Casa reconocen veinticinco (25) especies cultivadas y disponibles en San Juan: zapallo, papa, tomate, zanahoria, lechuga, cebolla, ajo, acelga, morrón, camote, espinaca, choclo, porotitos, perejil, repollo, brócoli, beterrava (remolacha), coliflor, palta, habas, arvejas, alcaucil, apio, rabanito y berenjena. Con la excepción de la palta, que no se produce en San Juan, por una cuestión de clima. Sin embargo, muchas de las Amas de Casa resaltaron reconocer los árboles de palto en algunos hogares de los agricultores familiares.

Figura 23

Especies hortícolas que reconocen y consumen las Amas de Casa



Fuente: datos propios que surgen de los grupos focales, año 2019.

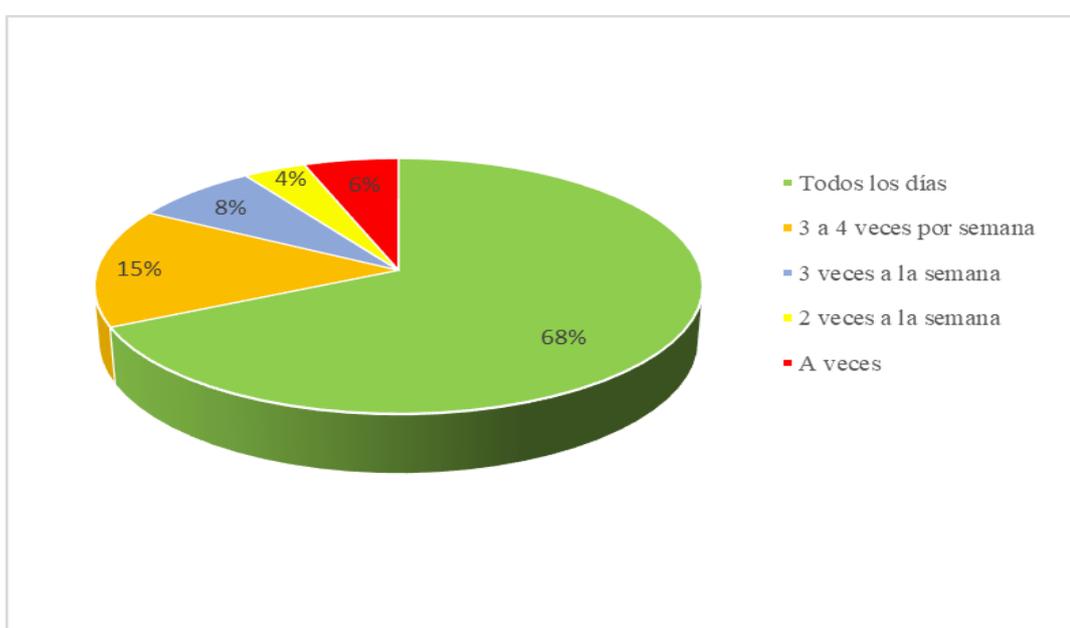
Del total de las especies reconocidas por las Amas de Casa, dieciséis (16) prevalece como costumbre de consumo, de acuerdo con el análisis del cuestionario abierto, y sólo nueve (9) constituyen o forman parte de las comidas de la cotidianeidad: zapallo, papa, tomate, zanahoria, lechuga, cebolla, ajo, acelga y morrón. Identificadas por esta tesis como las hortalizas sostén de la cotidianeidad.

Es decir, que se reconozca 25 especies y que forme parte de la costumbre alimentaria de la mayoría de las Amas de Casa, no implica que en la cotidianeidad estas se utilicen. Además, estas hortalizas también surgieron con las entrevistas en los hogares, complementando o habilitando la sostenibilidad de las comidas a bajo costo, ya sea por la practicidad de acceder a ellas en cualquier verdulería, almacén, feria o supermercado, y/o porque permiten asegurar comidas gustosas e identitarias al grupo. Sumado a que como analizamos en el apartado anterior, son funcionales a las prácticas culinarias aprendidas en la infancia, y replicadas de acuerdo con la disponibilidad tecnológica y de combustible para cocinar.

En la figura veinticuatro se puede visualizar que el 68% de las Amas de Casa que realizaron el cuestionario abierto, consumen hortalizas todos los días. Sin embargo, la respuesta cobro sentido, al comprender que, el consumir **hortalizas** todos los días recae en aquellas hortalizas que dan forma, sabor y gusto a las comidas cotidianas, y que no necesariamente implica que estas sean acordes lo que establece la Guía Alimentaria para la Población Argentina, por adulto, por día, es decir 700 gramos.

Figura 24

Frecuencia de consumo de hortalizas de las Amas de Casa



Fuente: datos propios que surgen del cuestionario abierto de consumo individual, año 2019.

A pesar de que la frecuencia de consumo no dialoga con los requerimientos por integrante en el hogar, sí forma parte de los **requerimientos** culinarios para resaltar sabores, olores, texturas, gustos, volumen, entre otras.

7.3 La comida fuera y dentro del hogar

Los factores que inciden con relevancia en la composición del patrón de consumo de hortalizas, no es sólo monetario, sino también el sistema de organización del trabajo entre los integrantes del hogar. Es decir, según los datos analizados los hogares actualmente ya no cuentan con una persona encargada de preparar la comida, dado que todos trabajan o realizan actividades fuera del hogar. Lo que incide que estos hogares accedan o dispongan de comidas que cargan con otros sentidos alimentarios.

“Allá tenemos como 5 opciones. Tienes el menú diario. **Y de ahí tienes una opción que es más tranquilo, que es más saludable, que no tiene sal.** La primera opción, por lo general, tiene carne, pollo. La segunda también, pero **no tiene sal**; son **verduritas al vapor.** Y siempre hay una opción vegetariana. Yo me suelo pedir la opción vegetariana o una que tenga que verduras; **porque no me gusta mucho la carne. Así que suelo pedirme esas que tienen verduras.** Como canelones de verdura, tartas; **siempre como tartas** (risa). Tartas de verduras varias: de humita, o de pollo con verduras, de... ¿qué más pedí el otro día? Pizza de berenjena. Y así” [estudiante universitaria y empleada de fábrica, edad 28 años, departamento Rivadavia, 2021].

Para este caso, comer afuera (en el trabajo) cobra doble sentido, debido a que, no todas las trabajadoras tienen empleadores que les provean comidas, ni mucho menos que exista una diversidad de platos para elegir, con alternativas de hortalizas “varias”. Lo que les permite, a veces, sumar otras variantes de hortalizas a su alimentación habitual por efecto imitación. Sin embargo, esta particularidad de ofrecer comidas saludables en los servicios de alimentación como las fábricas, radica generalmente (por experiencia en la temática) por tener un porcentaje de personal con enfermedades (lo que incide en la productividad de la empresa). Lo que genera que surjan comidas con variantes de hortalizas. Siempre y cuando las y los trabajadores reciban variantes de comidas legitimadas. Debido a que ofrecer comidas que no se aceptan como comida, no sería negocio para el empleador.

Las variantes de comida ofrecidas deben tener carnes (sobre todo rojas) y asemejarse lo más posible a la comida hogareña. Que el menú ofrecido (en la fábrica) cuente con hortalizas al vapor y sin sal, evidencian antecedentes patológicos entre sus empleados como, por ejemplo, hipertensión arterial, diabetes, entre otras. Sin embargo, como mencionamos anteriormente, no todos los empleadores ofrecen las posibilidades de alimentarse de manera saludable y segura.

“Trabajar en el Servicio [refiere al penitenciario] es algo muy complicado. **El machismo, la desorganización, la falta de control...** Por ejemplo, **la comida a nosotros nos la lleva la empresa esta... ATA.** Y ni siquiera están en las condiciones de higiene. Yo siempre me he llevado mi comida, siempre. **He cursado 2 embarazos trabajando, así que siempre me he llevado mi comida.** Y ahora se ha armado un grupo donde hay una higienista. Hay una chica que es higienista. Y ella, contra viento y marea: va, va. Y trata de solucionar algunos temas; que a veces son los elementos que tenés. O sea, **no tenés una cocina en condiciones, no tenés una heladera para conservar.** Y bueno. Y la típica, nunca falta uno que te toque las cosas. **Es un barrio jodido (risa)**” [trabajadora del servicio penitenciario, edad 30 años, departamento Rivadavia, 2021].

No contar, por ejemplo, con la tecnología mínima necesaria para alimentarse en el ámbito laboral, hace que el acto de alimentación quede supeditado a preparaciones que

no requieran conservación, de fácil consumo o que no se consuma hasta volver al hogar. Lo que incide en los hábitos alimentarios y en el estado nutricional de las/los trabajadores.

Mientras que, las comidas dentro del hogar quedan supeditadas a las cocinas del tiempo, según grado de valorización sobre quién se encarga del acto de cocinar, comidas que ahorran tiempo de las comidas que llevan tiempo, sobre todo en los hogares donde ambas partes (madre-padre-cónyuge) trabajan fuera del hogar. Y si trabajan en el espacio doméstico, las actividades cotidianas de limpieza, planchado, cuidados de personas a cargo, a veces sobrepasan el umbral de planificación alimentaria. Sobre todo, cuando esta actividad depende del dinero de quién se encarga de comprarlos y traerlos al hogar. En este marco, cobra relevancia los alimentos de origen cárnico congelado, principalmente bifés de pollo o supremas, ya sea por su costo, como por la practicidad que genera cocinarlas (tiempo de cocción) para todos los integrantes, acompañadas de arroz con aceite, fideos con manteca, a veces acompañados de ensalada a base de lechuga, zanahoria, tomate y papa u zapallo en forma de puré (de acuerdo con el análisis de las narrativas).

7.4 La producción local de hortalizas

La horticultura en San Juan representa el 9%, ocupando el tercer lugar en orden de importancia productiva después de vid 50% y el olivo 17% (Cuesta et al., 2020). De forma que se espera que la horticultura como práctica agrícola cultural, forme parte del patrón de consumo de los hogares. Pero los platos de los hogares y sus cuerpos no dicen lo mismo.

La Sociedad Chacareros Temporarios de Rawson, funciona como uno de los mercados de abasto de la provincia, está ubicada a 7,8 kilómetros de la ciudad Capital en el departamento Villa Krause. De acuerdo con el Acta Fundacional, la Sociedad nace en el año 1974 “Nace de un grupo de productores hortícolas muy muy pequeño que ahora **se podría decir que prácticamente no existen. Era más un productor de subsistencia**, que algo manda al mercado” [informante clave AM, 2020].

Este productor chacarero ha cambiado por muchas cuestiones que sobrepasan este enfoque, no obstante, el objetivo de las observaciones y conversaciones con los actores claves y oferentes de hortalizas en San Juan fue poder comprender cuáles podrían ser

los cambios más evidentes sobre el bajo consumo de hortalizas frescas en los platos de los hogares.

“Hay dos lógicas, **la mercantil y la cultural**. Un productor que te hace un producto determinado acá es muy difícil que te haga otro producto opuesto, por muchas cosas, por un tema **cultural y por tema de estructura**. Por ejemplo, si vos tenés parrales y haces uva, y el mundo te está pidiendo no sé, espinacas. Tenés que hacer un cambio gigantesco para poder hacerlo, tal vez lo puedas hacerlo. Pero ponele te piden dátiles, tenés que arrancar el parral, cambiar de maquinaria, cambiar de formación, el riego. Se puede hacer, **pero nos va a tomar 10 años, cambiarlo**” [informante clave AM, 2020].

Es decir, según la experiencia de este informante, la estructura de una determinada producción delimita parte los sentidos prácticos en término de costos de una u otra variedad hortícola. Asociado a que los cultivos tradicionales también responden al saber hacer.

“Es un cultivo histórico, **desde que comienza aquí el riego hacen tomate, vid y olivos**. Pero **la horticultura empieza asociada para autoconsumo y luego comienzan a especializarse**. Y esto también se asocia, por ejemplo, a que los productores españoles en el Médano de Oro [refiere a un departamento que forma parte del valle de Tulum] que es una zona netamente hortícola desde su capacidad productiva, son suelos muy ricos en materia orgánica, muy profundos y que a su vez tienen como una zona de bañados que no era tan apropiada como para el olivo o la vid” [informante clave FG, 2019].

Al comenzar a especializarse la horticultura, se reduce la diversidad tanto productiva como de consumo.

“Lo que he podido ver, es que **a medida que van creciendo los productores van dejando la horticultura**, la horticultura es muy dinámica cada 6 meses como máximo tenés que estar cambiando de cultivo, estas cosechando, cultivando y van cambiando **a rubros más tranquilos** digamos...**como es la viticultura** donde vos **haces una inversión inicial y luego tenés tareas muy programadas**, son muy puntuales en el año” [informante clave AM, 2020].

De acuerdo con este informante, el hecho de cambiar a rubros más tranquilos, la especialidad transforma no sólo las prácticas sino también los cultivos- es decir las posibilidades de sostener variedad de hortalizas imprescindibles para el consumo diario y local. Al respecto,

“**San Juan para mí ha perdido la mina de oro de producción hortícola**. Hay un fuerte avance de lo urbano. Hay que poner pautas sobre el avance urbano. A Chimbas y Rivadavia se lo comieron entero, ponele que quedan 10 productores en cada departamento. En Santa Lucía gran parte. Chimbas, por ejemplo, era la producción de primicia, las verduras tempranas salían de allí. Pocito va encaminando al paredón. Rawson hace como un martillo, toda esta parte se la comieron, digo **se la comió la urbanidad**. Parte del Médano ya se está avanzando cada vez más casas, lotecitos, más barrios privados ¿entonces que haces? Te vas a Sarmiento a Zonda, que también se lo va comiendo las casas de fin de semana. Albardón y San Martín como vos decís,

nuevos productores. Cauce y 25 de Mayo, y terminaremos en Tupelín, ponele. En general **eso hace que aumente el costo, porque tenés que seguir invirtiendo en el agua, tierra. etc.**” [informante clave AM, 2020].

El avance urbano sobre las tierras fértiles es un problema detectado en la región y en gran parte de Argentina, y San Juan no está exento, dado que las tierras aptas en términos ecológicos para la horticultura terminan siendo funcional a la inversión inmobiliaria (Giobellina y Céliz, 2020), loteos de inversión privada, lo que incide en el aumento de costos de la producción, infraestructura y por ende en el precio de los alimentos. Esta transformación sobre los usos de la tierra lleva a que muchos productores desaparezcan o en el mejor de los casos, se transformen, al igual que las especies cultivadas.

En relación con las transformaciones entre la producción y consumo en términos de pérdida de variedad de especies en San Juan.

“Nosotros hicimos un censo hace unos años y encontramos **34 productos hortícolas**. Es un montón y si te pones a nombrarlo hasta cuesta imaginártelo. Vos vas viendo que **esos cultivos ya han desaparecido de la producción** como es el **hinojo, el nabo, camote**. Ahora ya no hay productores de camote en la sociedad [refiere a la sociedad de chachareros temporarios de San Juan] creo que hay uno solo que hace muy poquitito. **Había mucha más variedad de productos**. Y yo el cambio que veo ahora es en la **forma de cocinar** antes se cocinaba y yo hablo con **los productores más viejos y sus señoras prenden las ollas a las 9 de la mañana y le meten verdura, verdura, verdura y al último le ponen algo más, algunos fideos**. Ahora yo hablo con algunos productores **más jóvenes** y con las esposas, las parejas y no, **arrancan casi media hora antes de comer**, trabajan los dos, están a full y llegan en ese ratito para comer. **Creo que ese es el cambio más grande**” [informante clave AM, 2020].

De los treinta y cuatro (34) especies hortícolas que supieron producir en la SChT, actualmente se cultivan veintiocho (28), y treinta (30) constituyen las especies cultivadas y comercializadas en San Juan (Cuesta, G et al., 2020). Con relación a ello, Castagnino et al. (2020) identificaron 69 especies hortícolas comercializadas en fresco en el mercado Central de Buenos Aires (MCBA) en el año 2018. El 80% del volumen total comercializado en MCBA corresponde a solo siete hortalizas: papa (38,2%), tomate (13,8 %), cebolla (12,1%), zapallo (6,3%), zanahorias (6%), zapallito (3,3%) y pimiento (2,8%) (Castagnino et al., 2020:140). Datos que en términos de especies consumidas concuerdan (a excepción del consumo de pimiento) con el estudio realizado por Zapata et al. (2016).

Es decir, la variedad de especies cultivadas está relacionada al consumo cotidiano, consumo que tiende a concentrarse en unas pocas especies de alto valor social y económico según el nivel de ingresos (Contreras y Wener, 2020; Zapata et al., 2016;

Ballesteros et al., 2022). Y esta tesis suma, el valor de uso, en términos de cultura culinaria.

La tabla 3 tiene la intención de visibilizar que, a pesar de que existe una variedad de especies cultivadas y comercializadas a nivel nacional, el patrón de consumo en fresco de los hogares en general de acuerdo Castagnino et al. (2020) se conforma por el consumo de siete (7) especies: papa, tomate, cebolla, zapallito, pimiento, zanahoria y zapallo.

Tabla 3

Nº de especies hortícolas cultivadas, comercializadas y consumidas por las Amas de casa vinculadas a la ACP, año 2019

Nº especies MCBA	Nº especies más vendidas MCBA	Nº especies SChT	Nº especies cultivadas en San Juan	Nº especies consumidas por ACP	Nº especies presentes en la cotidianidad de ACP
60	7	28	30	25	9

Fuente: sobre los datos de Castagnino et al. (2020) Cuesta et al. (2020) y el Informe técnico de la Sociedad Chacareros Temporarios de San Juan (2012) y datos propios.

La tabla tres, evidencia que las especies hortícolas que forman parte de la práctica agrícola de San Juan, y la oferta alimentaria son reconocidas por las Amas de Casa, debido a que consumen veinticinco especies (25) y de esas, sólo nueve (9) constituyen la cotidianidad de las prácticas culinarias a base de zapallo, papa, tomate, zanahoria, lechuga, cebolla, ajo, acelga y morrón. Las cuales están presentes en la cotidianidad de las comidas en forma de guisados, estofados, sopas, rellenos, ensaladas, puchero, salpicón y en forma de puré.

Las nueve especies más consumidas son de producción y comercialización local, a excepción de la papa. Aunque según Castagnino et al (2020) a la fecha de su relevamiento (2018) en el Mercado Central de Buenos Aires (MCBA) ingresó papa proveniente de San Juan (60 toneladas) de la variedad spunta. Estas toneladas equivalen a 2 hectáreas aproximadamente. Sin embargo, esta especie no es producida por la Sociedad Chacareros Temporarios de Rawson (SChT), ni por los otros actores oferentes de hortalizas entrevistados.

Otra lectura, al comparar los datos de la tabla tres, si tomamos como referencia los datos que el informante clave AM nos señala sobre el número de especie producidas por la SChT (28) y lo relacionamos con el número de especies que consume las Amas de Casa (25), nos puede llevar a deducir que las Amas de Casa constituyen su patrón de consumo de hortalizas en un 89%, pero esto no debe entender así. Dado que estaríamos, por un lado, estimando el consumo aparente, y por el otro, a desentender sobre que, el hecho que se reconozca y consuma, no necesariamente significa que estén presentes en la cotidianeidad de las comidas. Ni mucho menos, que contribuyan con los requerimientos nutricionales sobre el consumo en fresco, de 700 gramos diarios por persona de acuerdo GAPA. Que estas especies estén disponibles, no significa que constituyan el patrón de consumo de los hogares estudiados.

Las especies hortícolas de mayor superficie cultivada de acuerdo con Cuesta et al. (2020) son el tomate para industria, cebolla, ajo, zapallo, espárragos y melón. Sumado a que San Juan es la principal productora de semillas hortícolas del país para mercados nacionales e internacionales. En este sentido, la producción hortícola en San Juan, según los informantes, puntualizan que la producción local se sostiene de reglas explícitas:

“Dos reglas, la que dicta el mercado por un lado y por el otro, a la tradición cultural. Para mí **es más pesado la tradición cultural que el mercado** porque el mercado te pide cosas nuevas, **hay como una puja por traer cosas nuevas, por envases nuevos, por presentaciones nuevas por un montón de cosas**. Pero, **la parte cultural**, lo que **el productor sabe hacer y entiende que lo sabe hacer bien**, hacer pequeños cambios es muy difícil” [informante clave AM, 2020].

En relación con el antes y el ahora de la producción hortícola:

“en promedio la cantidad de hectáreas han aumentado [...] generalmente hacen dos o tres cultivos. Tenes como distintas líneas. Los productores de hortalizas son de hacer muchísimos productos, pero **todo vinculado a hortalizas de hoja**. Hacen **cebolla, rúcula, espinaca, acelga, achicoria, cebollita de verdeo, beteraba** [refiere a la remolacha]. Y después tenés casi todo el resto que hace dos o tres cultivos principales. Generalmente: **el que hace zapallo, hace alcayota, melón. Después tenés el que hace tomate, pimiento, berenjena**. Porque **cada cultivo tiene su propia complejidad**, digamos. Cuando vos querés hacer en escala con diversidad productiva es mucho más complicado. Creo que va por esa óptica” [informante clave AM, 2020].

La experiencia de estos informantes claves nos permitió comprender que, primero, la producción hortícola es producto de su historia, constituida principalmente por inmigrantes europeos (italianos - españoles principalmente en San Juan), proceso que configura la historia social productiva (Leguizamón, 2018), la cual incide en la reconfiguración de la cultura alimentaria de Argentina y de los países en general.

Segundo, cuando utilizan el concepto de condicionantes de cambio al término cultura, este se habla desde un sentido amplio de lo que implica la cultura, que no solamente refiere a lo productivo, claro está, donde el reproducir aquello que nos configura no solo como sistema fisiológico sino también como sistema **cultural** nos permite sentirnos en casa (para el caso de los inmigrantes). Al respecto y en línea con lo anterior compartimos un comentario de una de las referentes de antropología alimentaria de Argentina – Patricia Aguirre- quién sostiene lo siguiente: “una manera de ver si un grupo se ha integrado a una sociedad no es ver si come lo que come la sociedad receptora, sino ver si la sociedad receptora ha adoptado algún alimento de este grupo” [extracto de entrevista del diario página 12, septiembre de 2007¹¹]

En este sentido, si antes en San Juan la variedad de productos hortícolas era la expresión de una parte de quiénes la producían (los inmigrantes) sus transformaciones también son el resultado, desde nuestra perspectiva, de los sentidos y prácticas que ordena el sistema de trabajo, en este caso el mercado agrícola, reconfigurando las cocinas y las comidas de las generaciones.

7.4.1 Los oferentes de hortalizas dicen

Los oferentes entrevistados (actores) sostienen que los hogares sanjuaninos (en general), desconocen la variedad de hortalizas que se produce y comercializa en la provincia. Esta lectura de desconocimiento ha sido descartada en esta tesis, al haber evidenciado a través de los grupos focales, que los hogares estudiados sí reconocen la variedad de especies que se producen en San Juan. Eso no implica que las utilicen o sepan combinarlas e integrarlas a sus comidas tradicionales.

“Recuerdo que hace 30 años no se consumía brócoli, no se conocía de él. Comencé a verlo en el mercado y **así fue como comencé a producirlo, y en mi zona nadie sabe cómo comerlo**” [productor chacarero, mercado Rawson, 2018].

De acuerdo con este relato, este productor conoció el brócoli en la década de los 90’, lo que lo llevó a introducirlo en sus prácticas agrícolas. Cabe recordar que en esta década los hogares estudiados, apenas si podían satisfacer sus necesidades básicas alimentarias a base de alimentos industrializados. Lo que puede explicar porque sus prácticas culinarias no las contienen. En cuanto a que “nadie” sabe cómo comerlo,

¹¹ Entrevista a la antropóloga Dra. Patricia Aguirre. Diario digital Página 12 (2007). <https://www.pagina12.com.ar/diario/ciencia/19-90812-2007-09-05.html>.

tiende a generalizar, y a invisibilizar los porqués del no consumo, sobre todo cuando las estructuras valorativas de los hogares estudiados, sobre qué es comida, recae en los términos; abundante, barato y saciante. Debido que la escala de valoración-aceptación-alimentaria no es individual, es colectiva-grupal, incluyendo las infancias y adolescencias, quiénes como ya se mencionó en varias oportunidades en esta tesis, tienen voz y voto propio. Sin embargo, algunos hogares manifestaron consumir brócoli, pero su consumo no es cotidiano, al no estar presente en la oferta de las verdulerías de barrios nuevos y porque el patrón culinario familiar no lo prioriza en sus comidas.

De acuerdo con la entrevista que realizamos a Cuesta (2021), que es investigadora en horticultura de INTA Mendoza, el brócoli se inserta fuertemente en San Juan entre los años 2000 y 2008, siendo Pocito uno de los departamentos de la provincia que más produce, destinado exclusivamente para congelar para mercado nacional. Para esa época según Cuesta, el fabricante de alimentos congelados “Molinos Rio de la Plata S.A.” se encargaba de darles semillas a los productores, les enseñaban a producir y cultivar. La planta (fábrica) llamada Los Robles está ubicada por ruta 20 (Este) en el departamento de Santa Lucía. Este alimento cobra importancia productiva, según Cuesta, por su valor nutricional, al contener compuestos específicos que previenen células cancerígenas (molécula de sulforafano). “El congelamiento otorga una mayor vida útil a las hortalizas frescas, evitando pérdidas postcosecha [...] la mejor forma de venderlo es congelándolo”. Es decir, industrializarlo para un nicho de mercado nacional.

Según Cuesta, el brócoli, no era un cultivo tradicional de San Juan. Y actualmente forma parte de la cultura hortícola, los hogares estudiados lo reconocen, pero son pocos los que aprendieron a incorporarlos a sus comidas. Además, la producción sigue siendo para congelar al igual que la espinaca, arvejas y coliflor. Eso no significa que, no forme parte de una reducida oferta en fresco de algunas verdulerías de San Juan (en término de variedad local) y supermercados. Sin embargo, las hortalizas congeladas (compradas) no forman parte del patrón de consumo de los hogares que participan de nuestro estudio, pero sí la práctica de congelar comidas y/o hortalizas frescas que constituirán parte de una salsa o sopa (ajo, cebolla, pimiento, zanahoria, zapallo, principalmente).

7.4.2 *La verdulería de la ciudad capital*

En cuanto al abastecimiento de hortalizas, esta verdulería obtiene el 70% de su oferta de uno de los mercados de abasto de la provincia de Mendoza, del mercado cooperativo Guaymallén, por la variedad de productos, sobre todo los importados, según nos relata el dueño, y un 30% es de producción local, busca productores de hoja para lo más delicado principalmente. De esa forma se asegura que se respete los controles sanitarios que conlleva la horticultura convencional como práctica cultural. Además, mantiene la calidad y variedad de algunas hortalizas que complementan la oferta de su verdulería, sostuvo. Este comerciante, hijo de productor cordobés, mencionó que las frutas son las más consumidas en su verdulería.

“Siempre la de estación es la que prevalecen, en verano tenés melón, durazno, sandía. **Uvas no se consumen porque todo el mundo tiene alguien que le da uva.** Más que nada no se compra, no que no se consume. **Se consume cuando esta cara, cuando está fuera de estación allí si la quieren todos. Y pagan 10 veces más lo que vale en plena época.** Nos ha pasado, de traer uvas de Estados Unidos en septiembre y ponelo que vale 200 pesos el kilo y ahora que vale 15, no la vendes, y vendes en cantidad [...] **La gente es estúpida,** por ejemplo, **cuando es época del tomate nadie consume,** cuando traigo el tomate que recién sale, todos quieren, y el precio es bastante caro en vez de comer otra verdura que hay” [sueño de verdulería, ciudad capital, 2018].

Aunque esta tesis no analiza el consumo de frutas, la narrativa de esta cita hecha luz sobre algunos comportamientos de consumo considerados irracionales o estúpidos como sostiene este comerciante.

La incoherencia que relata el comerciante en sus clientes puede enmarcarse en aquello que plantean Fischler (1995), Aguirre (2017) y Goody (1982) sobre que el consumo alimentario está atravesado por sentidos, símbolos u representaciones, y por, sobre todo, por oportunidades de satisfacerlo. En este caso particular, “el comer uvas cuándo está caro” lógica que evidentemente no cae en el ahorro, sino más bien en darse el gusto o simplemente porque se cuenta con la posibilidad de comprarla. Sin desconocer la multiplicidad de factores y sentidos que configuran el consumo.

En cuanto al relato de “no compren uva porque todos tienen alguien que les regala”, esta lectura la asociamos a la cultura agrícola, dado que el principal cultivo en San Juan es la vitivinicultura representa el 50% de importancia productiva (Cuesta et al, 2020). Además, el consumo puede satisfacerse sin tener que comprarla, dado culturalmente en los patios de los hogares en San Juan, suelen contar con una pequeña vid de uva de mesa o para vinificar (que también se come) o cuentan con algún pariente o integrante que trabaja en la cosecha.

Con respecto al consumo de tomate, el relato del comerciante coincide con las prácticas de consumo de los hogares estudiados, debido a que el tomate, a pesar de que su precio fuera de época implique mayor costo, este se consume, porque forma parte de aquellas hortalizas que gustan y saben incorporar en todas sus comidas, se en verano o invierno.

7.4.3 La verdulería de la villa San Martín

La verdulería rural, a diferencia de la anterior (ciudad capital), complementa la oferta con producción propia; zapallo, melón, pimiento y sandía. El grueso de las hortalizas las trae del mercado de la Sociedad de Chacareros Temporarios de Rawson. A su vez, ofrece una variedad semejante a la verdulería de la ciudad capital, salvo hortalizas como el kale, endivias, el coco, debido que estas no son demandadas en la ruralidad.

Una de las diferencias observadas entre los clientes de la ciudad y de la ruralidad, está en el espacio (infraestructura y la geografía) y en la dinámica de autoservicio. El consumidor de la verdulería rural no elige sus hortalizas en términos de madurez, porque queda supeditado al criterio del empleado y de alguna preferencia o exigencias del consumidor (que, para nuestro caso de observación en los clientes, han sido pocas).

Al conversar con los empleados de esta verdulería, ellos manifestaron que la gente lleva de todo, aunque lo que sale sí o sí es la papa, cebolla, zapallo, tomate, lechuga, manzana, banana, naranja.

“No compran por cantidad, hay clientes que vienen dos o tres veces a la semana y llevan lo mismo siempre. Tenemos clientes de todos lados, de varios departamentos aledaños. Generalmente vienen más hombres a realizar compras, parece que las mujeres, ya no realizan las compras” [empleado de verdulería, departamento San Martín, 2018].

Esta lectura, - de llevar siempre lo mismo- puede dialogar con las reglas culinarias que estructuran la cotidianidad de los hogares estudiados. Dado que la comida se organiza de acuerdo con el tiempo que se dispone para comprar, preparar y cocinar, y efectivamente para concretar el acto alimentario. Acto que debe dialogar con el tiempo disponible y dispuesto dar según día de la semana y persona responsable de cocinar. De esta forma adquirió relevancia la categoría de comidas que ahorran tiempo. Es importante resaltar sobre que el consumo hortícola en fresco en la ruralidad no escapa del patrón de comportamiento de la urbanidad (Rodríguez Ibañez, Karol y Sosa, 2021). Es decir, ambas verdulerías comercializan las nueve especies que predominan en el patrón de consumo de los hogares.

Con respecto a que las “mujeres ya no realizan compras” este relato ha sido analizado en términos de que la alimentación ya no es una actividad exclusiva del género femenino, sobre todo en los hogares más jóvenes. En este sentido, Jelin (2016) menciona que la familia también se ha transformado, al igual que la organización de las actividades domésticas, según las necesidades económicas de los hogares y dinámica grupal. Aunque las tareas del cuidado, limpieza y alimentación sigue bajo la lupa social del género femenino. Esta tesis sostiene que, sí los hombres están siendo partícipe de la actividad que conlleva el acto alimentario (en su sentido más amplio) no como proveedor de dinero, sino como sujeto que debe decidir, seleccionar y/o planificar una comida que guste al resto de los integrantes del hogar, puede ser leído como un cambio cultural, en términos de responsabilidad compartida. La cual puede explicar la distribución de roles y funciones domésticas, relatadas en algunos hogares entrevistados.

De manera que, ambas verdulerías sostienen sus ventas sobre la comercialización de las hortalizas que identificamos como sosten de la cotidianeidad: a base de papa, pimiento (morrón), cebolla, zanahoria, lechuga, tomate, zapallo, ajo, y acelga. Estas hortalizas se consumen por precio, practicidad culinaria, social y dietética. Dado que, por ejemplo, en términos dietoterapéuticos, estas hortalizas forman parte del marco cultural que toma la Guía Alimentaria para la Población Argentina (GAPA), sumado a que son funcionales a los procesos de salud enfermedad de los diferentes grupos etareos. “Los que más consumen frutas y verduras, **son los viejos**” [empleado de verdulería, Villa San Martín, 2019]. Que los viejos demanden mas frutas y verduras (hortalizas) se puede explicar- sospechar- por la necesidad de incorporar alimentos que requieran fácil masticación, digestión y absorción. Principalmente los adultos mayores, al comenzar a carecer de piezas dentarias por el uso de prótesis dentales, o por problemas de hipertensión arterial, diabetes, constipación, etc. Sin embargo, esto no implica que realmente se consuma mayor variedad de especies hortalizas que los otros grupos etareos.

7.4.4 La feria de Sarmiento

La Feria de Sarmiento cuenta con un consumidor particular- turistas- característica singular, sin embargo, al estar ubicada en zona céntrica y en las cercanías al transporte público, esta es funcional a los consumidores en general, no sólo en términos de accesibilidad por espacio, sino también en calidad de lo ofrecido de acuerdo con el

nicho de mercado (libre de agroquímicos, sin utilización de azúcar y harina blanca). Esta distinción social, sanitaria y nutricional ha llevado que sus integrantes en reiteradas veces discutan en asambleas si éstas, debían sostenerse (según relato de entrevistas) dado que los turistas, por ejemplo, buscan alimentos regionales, “no necesariamente saludables” (refiriéndose, por ejemplo, a panificados a base de harina y azúcar refinada, y grasa vacuna), es decir alimentos hegemónicos. Sin embargo, desde la perspectiva sanitaria, los alimentos y sus subproductos procesados, deben seguir ciertas normas y/o reglas legales que aseguren inocuidad desde la producción, transformación, envasado y comercialización, entre otros.

Estas normas de producción y regulación sanitaria se encuentran reglamentadas en el Código Alimentario Argentino, regulados por diferentes organismos controladores (área de bromatología de la provincia, en Salud pública). Es decir, no se podría comercializar alimentos que nos enfermen, sin embargo, esto no es así. Existe evidencia científica que asocia las enfermedades crónicas no transmisibles al modelo productivo que caracteriza el régimen corporativo (Cabrera Rebollo et al., 2019; Popkin y Reardon, 2018), tanto por intoxicación con plaguicidas (Guzmán-Plazola et al., 2016; Caisso, 2023), como por basar el sistema de producción industrial con alto contenido de azúcares, sodio, y grasas saturadas, identificados como alimentos ultra procesados (Campillo-Alvarez, 2010; Espinoza-Monroy, 2018; Gallardo et al., 2015; Marchiori et al., 2017; Popkin et al., 2011; Popkin y Reardon, 2018), homologados bajo el paraguas de alimentos “Inocuos”. Este escenario de insalubridad se problematiza entre los integrantes productores de la Feria de Sarmiento, por ello su identidad -alimentos que apuntan a la salud-.

Al respecto una de las productoras feriantes, comentó lo siguiente

“Lo que más se vende es comida [refiere productos de panificación integral], vienen más mujeres, también hay hombres, no digo que no. La diferencia de aquí es que los productores somos orgánicos, no usamos agroquímicos, no usamos azúcar blanca, no usamos harina blanca, entonces, la diferencia clave, es que **apuntamos a la salud**, y no usamos químicos en general. **Toda la producción agrícola es sin químicos, y la alimentación también, todo saludable**” [productora de la feria de Sarmiento, 2018].

Esta feria -apunta a la salud- es decir, problematiza las prácticas agrícolas con poco o nulo control del uso de agrotóxicos. Lo que da origen a esta feria. La feria está constituida por productores de Albardón, Angaco, Médano de Oro, Rivadavia, Pocito y Valle Fértil. Cada uno con su saber hacer conforman este espacio, identificados como de producción **orgánica**, no porque sus alimentos cuenten con la certificación

orgánica, sino más bien que sus prácticas agrícolas transitan hacia prácticas agroecológicas sustentables (Sarandon, 2020). Y sus clientes lo valoran y lo sostienen con su consumo. En cuanto a las hortalizas frescas, este espacio ofrece productos de estación. Aunque según algunos de sus integrantes “la gente que pasa se para a buscar papa, cebolla, todas esas cosas de consumo cotidiano, mientras esperan el cole [refiere al transporte público], pero bueno, **aun no tenemos todo eso, nosotros comercializamos saludable, sin agroquímicos**” [productora de la feria de Sarmiento, 2018].

Este relato, ha permitido asociar sobre que, estas hortalizas tan demandadas por la sociedad en general (y que identificamos como hortalizas sostén de las comidas cotidianas) responden a un patrón de comportamiento alimentario que transita entre lo accesible en términos de precio - conozco -sé cocinar y gusta al grupo familiar-. Son hortalizas que tienen una vida útil mayor comparado a las verduras de hoja, lo que les permite a los consumidores “programar o realizar” varias prácticas culinarias, en el marco -tiempo, gustos y sabores-.

Si bien esta feria a su vez tiene sus características distintivas en cuanto a calidad de productos y rubros comercializados, estos están disponibles una vez a la semana. Y sus precios están en el marco de los precios justos. Es decir, el consumo de hortalizas (nuestro interés analítico) queda supeditado a la oferta estacional.

7.4.5 La feria de la Economía Social y Solidaria

Esta feria ofrece desde bolsitos de tela, lana y cuero hasta conservas, panificados, embutidos, vinos, miel y aceite de oliva. La oferta de hortalizas frescas se concentra en tan solo cinco productores, con relación a los doscientos productores feriantes que la constituye (a esa fecha de observación y análisis, 2018). Estos cinco productores complementan su producción con el bolsón convencional (dicen ellos) ese bolsón debe tener papa, cebolla, zanahoria, zapallo, acelga y verdeo, y el de frutas sí o sí de manzana, banana y naranja, para ser atractivo para los consumidores “de oficinas” es decir, por la ubicación de la feria, estos alimentos deben estar combinados, así contribuyen a simplificarles el tiempo de buscar y combinar los alimentos frescos para la semana. Cuestión que ha sido relatada por uno de los productores feriantes “**Si vendo sólo lo que produzco no gano nada, con el bolsón de verduras si hago la**

diferencia, aunque sólo podemos vender lo nuestro” [productor de la feria Economía Social y Solidaria, 2018]

Esta lógica del bolsón esperado nos permite deducir sobre la reducción de hortalizas presentes en el patrón de consumo de los hogares. Porque en términos de factibilidad de ventas, al productor, le cierra más vender aquello que sabe que si o si sale y que no perderá dinero al comprar otras hortalizas menos demandadas. Debido que el término “vender sólo lo nuestro” es un requisito en esta feria, sin embargo, esta nos siempre se cumple, dado que, si no organizan “bolsones hegemónicos”, se vende poco. Y la lógica de residir en la feria no tendría sentido.

8 Capítulo. Los significados de las prácticas culinarias sobre el consumo de hortalizas

El capítulo ocho, contiene tres apartados que explican cuáles son los significados que esconden las prácticas culinarias con respecto al consumo hortalizas en los hogares estudiados. Uno de ellos, el último apartado, ha sido creado para evidenciar parte del proceso de las prácticas alimentarias que se generó en pandemia.

8.1 Lo complejo de lo simple y tranquilo

Las situaciones psicoemocionales reconocidas como trastornos de la conducta alimentaria como la Bulimia y la Anorexia, ha sobresalido en los relatos de algunas entrevistadas. A pesar de vincularse como uno de los problemas de salud potencialmente mortal, las narrativas de quiénes la padecieron, rescataron que fue él hecho que las llevó a consumir hortalizas de un modo diferente a su patrón habitual, al igual que las prácticas culinarias.

Los mandatos sociales sobre la belleza de los cuerpos (Aguirre, P., 2004), no es un hecho exclusivo de la modernidad, y su enfoque sobrepasa los objetivos de esta tesis. Según nuestra experiencia, se hace más evidente en las adolescencias, aunque también, se observa en el comportamiento de algunas infancias, y no responde solamente a los sectores pudientes.

“Yo había sido bastante rellenita de chiquita. No he sido una persona gorda, ni nada, **pero era rellenita. Y tenía justo unas primas que eran super flacas, super bonitas.** Entonces, **mis abuelas** siempre me hacían **algún comentario. Y mi papá también.** Y yo me acuerdo que **era chiquita y estaba preocupada** cuando iba al médico. Qué sé yo, debo haber tenido 10 años, 11 años, algo así. Y estaba preocupada, **porque me iban a pesar y yo no iba a estar en los rangos normales**” [estudiante universitaria y emprendedora gastronómica, edad 22 años, departamento Rivadavia, 2021].

Los cánones de belleza son relativos a la historia, al espacio, y a los valores sociales que se construyen. Lo que puede incidir en los trastornos de la conducta alimentaria, aunque reducirlos a esas dimensiones sería dejar afuera los otros porqués de esas conductas irracionales del comer.

La frase “los rangos normales” evidencia control y supervisión médica y familiar, lo que exagera el sentimiento de miedo y culpa, al no cumplir con los estándares exigidos por su grupo.

“Tenemos descendencia española. Y mi abuela: **paella, empanada gallega; todo así muy frito, con mucho ajo.** Todo, así como **bien pesado, digamos.** Y además hacía **muchos guisos y comida de olla.** Entonces, eso siempre ha estado muy presente en mi familia. Cuando nosotros nos cambiamos a la casa de mi abuela, yo como que ya... O sea, **yo siempre intentaba comer sano, desde chica.** Porque **tuve un poco de trastornos de la alimentación en un tiempo.** Y eso a mí sí me influyó mucho. Entonces, **un poco cambié eso; de que sea todo frito, que fuera todo como pesado, que no hubiera una cocción simple. Había ensaladas, pero era muy de vez en cuando.** Y eso fue algo desde mí. O sea, empezó a estar en mi casa. **Empezamos a hacer muchas ensaladas, muchas comidas más sanas, más tranquilas. Porque mi abuela cocinaba muy muy pesado. Y a ella, hasta el día de hoy, le gusta.** Pero nos ha empezado más a acompañar a nosotros con la alimentación” [ama de casa e integrante de UP, edad 30 años, departamento Chimbas, 2021].

Las prácticas culinarias que se evidencia en esta narrativa, comidas muy elaboradas, lleva a que esta joven entrevistada, se replantee su alimentación y sus formas de crear comida. Sumado que, ante este escenario de exigencias, prejuicios y mandatos alimenticios, las valoraciones alimentarias y culinarias transitan desde lo que -puedo comer- me gusta y debo comer- lo que genera desequilibrio físico, emocional, metabólico y nutricional. En este marco angustiante, las hortalizas frescas y crudas cobran protagonismo, al igual que las prácticas culinarias a base de cocciones simples y tranquilas. Porque socialmente las hortalizas y las cocciones simples se las asocian al bienestar, pero en forma de coadyuvante. No como parte de un estilo de vida, visto de la ciencia de la nutrición.

En la narrativa anterior, las cocciones simples no radican en ahorrar tiempo para comer, sino en realizar comidas que eviten el uso de alimentos ricos en grasas (otorgan mayor cantidad de calorías por gramo, con respecto a las proteínas e hidratos de carbono), predominando el consumo en crudo, al vapor y al horno.

Cuando se indagó sobre si estos cambios, tanto alimentarios como culinarios, pudieron sostenerse en el tiempo y por el grupo familiar, las respuestas fueron acompañadas de lágrimas, dado que ellas (las entrevistadas que transitaban por este proceso), reconocían que aun sabiendo que no había plata suficiente para su comida, la percepción que ellas tenían de su cuerpo y de lo ofrecido en el hogar era más fuerte.

Los hogares de ACP con mejores condiciones socio económicas (madre y padres profesionales o con trabajo estables) tienden a transitar por cambios alimentarios no necesariamente a base de hortalizas crudas ni por métodos de cocción más simples, sino más bien por la incorporación de otros alimentos y/o productos que no formaban parte del hábito cotidiano, por ejemplo la incorporación de semillas de lino, chía,

galletas de arroz, harina de: mandioca, arroz y garbanzo (en el caso de los intolerantes al gluten o mujeres que dejan las harinas como ellas dicen por sentirse “hinchadas”) alimentos que adquieren diferencia nutricional, identitaria, física y social por su capacidad de preservar la salud y evitar malestares fisiológicos, y que el mismo régimen agroalimentario ofrece de acuerdo a nichos de mercado.

8.2 Entre la salud percibida y la diagnosticada

Los hogares de ACP en dónde se diagnosticó que algún integrante padecía de intolerancia alimentaria (por ejemplo, al gluten) los cambios en el patrón de consumo como en las prácticas culinarias, fueron radicales. Esto implica integrar otros tipos de alimentos al patrón de consumo habitual (harina de mandioca, arroz, etc.) e incorporar mayor variedad y frecuencia de hortalizas: para cubrir en términos calóricos, aumentar volumen a las comidas y brindar saciedad al combinarlos con otros alimentos (grasas y proteínas). Lo que impacta en los bolsillos y en el tiempo de la persona que asuma esa responsabilidad (generalmente la madre) **“aprender a cocinar diferente y para todos, sí que es bien caro y agotador”** [ama de casa, edad 30 años, departamento Chimbabue, 2021].

Cuando la salud percibida difiere de la diagnosticada, el patrón de consumo difícilmente cambie en el corto plazo, pero, cuando ésta se pone en tela de juicio por alguna necesidad legitimada por el grupo, tiende a flexibilizarse, a adoptar nuevas variantes culinarias, no siempre acordes a lo que establece o recomienda la ciencia de la nutrición.

Sostener nuevas variantes en la alimentación, genera grandes cambios no solo en el bolsillo de los hogares que pueden solventarlo, sino también en el tiempo y compromiso de sostener dos patrones de consumo (el familiar y el de la persona que padezca la intolerancia, por ejemplo).

“En realidad, **comemos muy sano en casa**. En casa **no se come mucha fritura**; la poca fritura que hay es de milanesa. Todo el resto está al horno. **Se cocina a la olla**. No se cocina **tampoco con mucho aceite**. **Mi mamá fue diagnosticada** -déjame que piense. Habrá sido en el año 2007, más o menos. Después, en el año 2009. Y en el año 2013. Esos son los tres periodos de su mutación. Y el año que viene se cumplen 10 años de su alta. De su alta... digamos, de haber terminado **su último proceso oncológico**. Pero siempre está latente el peligro. El control se hace rutinariamente todos los años. Pero en la materia comida, **mi mamá siempre hizo muy sano de comer. Mi abuela también. Comen bien, pero sano** (risa)” [actividad profesional, edad 34 años, departamento Capital, 2021].

En esta narrativa la entrevistada diferencia que -el comer bien en su hogar, equivale a comer sano, y no abundante como sostuvieron otros hogares de Amas de Casa. Pero en este caso no es un hecho que se tenga que negociar en el grupo, porque existe una urgencia nutricional -por enfermedad- que se teme y reconoce socialmente como mortal (el cáncer). Quiénes conocen muy de cerca esta enfermedad, casi que no se permiten cuestionar el hecho de comer más fresco y sano, porque se conoce (por educación alimentaria nutricional) que de esa forma se fortalece el sistema inmunológico de la persona. Lo que incide en nuevas prácticas de consumo y culinarias. Sin embargo, cuando una enfermedad no es percibida como peligrosa, el diagnóstico se pone en tela de juicio.

“Y nosotros –al ser poquitos- medianamente llegamos a fin de mes; **con el tema de que compramos la mercadería para todo el mes. Ahora he cambiado un poco los hábitos, porque estamos con nutricionista** [...] Por mi nena, **tiene obesidad, supuestamente**. Está bastante fuera de su peso. En la escuela le hicieron un ... la tuvimos que llevar a la sala. Le hicieron un chequeo médico y la derivaron a un nutricionista. Y bueno. Empezamos con nutricionista. Y ella no es de los dulces, **pero sí es adicta a todo lo que sea salado. O sea, el pan, las tortitas**. Y eso medianamente lo estamos cambiando. Yo, por ejemplo, compro 20 pesos de pan, que me darán 2, 3 bollitos y me queda para el otro día; porque **ya no se consume tanto pan en mi casa**. Y si compro tortitas... que lleve el martes que fuimos a la producción [refiere a su unidad productiva], todavía tengo las tortitas en mi casa, porque no las consumen” [empleada de comercio e integrante de una UP de ACP, edad 30 años, departamento Chimbas, 2021].

Ser pocos y contar con dos ingresos, a veces, permite en algunos hogares tratar de modificar las formas de consumo, en este caso por un diagnóstico médico que se cuestiona con la frase “supuestamente tiene obesidad”. Cuando la identidad del cuerpo en el grupo se problematiza desde afuera, genera desconfianza. Sobre todo, porque para ellos (la familia) el cuerpo de la niña no se enfermó. Cuando se pone en tela de juicio la comida y las formas de consumo, los sentidos de pertenencia se tensionan, siendo este uno de los tantos indicadores difíciles de transformar al querer modificar la alimentación de los hogares.

De manera que las prácticas culinarias y por ende el patrón de consumo alimentario de los hogares -analizados- no escapan de las realidades que configuran las historias de vida de los hogares en general. Por ejemplo, la toma de decisiones alimentarias (estén enfermos o sanos) están sujeta a múltiples factores que recaen en la cotidianeidad y en la obligación de cocinar diferente.

“**Pensar en la dieta, es como una exigencia de dieta**, sí. Pero yo me lo he propuesto por mi problema. Entonces, **yo me pongo a pensar** y digo: **el diabético le pasa lo**

mismo que me pasa a mí. Y el celíaco le pasa lo mismo que le pasa a mí. Y entonces, si esa gente vive, porque no voy a poder vivir yo con esto, ¿no cierto? (risa) Es así. O sea, que yo me he empezado a **hacer la cabeza con eso**. Porque es difícil. **Es difícil hacer un corte, ¿entendés?**” [ama de casa e integrante de una UP, edad 60 años, departamento Rawson, 2021].

Por ello, esta tesis no utiliza el término dieta, dado que reconoce que, por décadas, este término se desvinculó por completo de los factores sociales (entre otros) que incidieron en las maneras de ver y sentir los alimentos, ya sea ante la escasez o por imponer nuevos modelos de consumo diferentes al patrón cultural.

El término que utiliza esta entrevistada sobre que tiene que “hacerse la cabeza”, deja en claro que, el modificar patrones de consumo y por sobre todo sus prácticas culinarias implica mucho más que dinero disponible y accesibilidad. Es cambiar la esencia de ver y sentir los alimentos que la ha constituido.

“Viste que vos decís: **uno le enseña de chiquito al niño y aprende y ya lo sabe**. Bueno. **Vos no podés** venir ahora a una persona que tiene -no sé-**35 años y decirle de qué manera comer**. Es como cuando vas al cardiólogo -tenés 60 años- y te dice el cardiólogo: no comas más sal. **Y toda tu vida comiste sal**. Y no la vas a comer porque te está matando. Y la persona te lo dice de esa manera. **Inculcarle a una persona una manera de comer es difícil; a una persona, es difícil**. Por ejemplo, **cuando yo dejé de comer harina** las vecinas de al frente-que eran un poquito más gorditas de yo-¿qué hiciste? Y.. dejé de comer harina **¿Y cómo hacés para dejar de comer harinas?** Si todo: los fideos, el pan, las tortitas, las galletitas...Te digo que sí me afectó. **Económicamente sí me afectó**” [trabajadora del servicio penitenciario, edad 30 años, departamento Rivadavia, 2021].

El enseñar a comer carga consigo una gran responsabilidad. Porque de esa forma nos aseguramos de que prevalezca nuestra identidad como grupo/familia. Modificarlo por mirada de los otros- la ciencia- tiende agrietar la identidad creada y valorada en la adultez (aun con sus grises), lo que hace difícil modificarlo, como lo sostiene la entrevistada. Dado que estamos cuestionando las estructuras alimentarias de su ser.

“Lo único que no puedo comer ahora, **por ahora** -que me están haciendo toda clase de estudios- es crudo. **Las cosas crudas**. Porque me ha salido, apenitas, un hilito de sangre en un análisis que me han hecho. D: De materia fecal. A: Claro. D: Y puede ser **por tener pólipos**. A: Sí, sí. A: Entonces, **me dijo la nutricionista: no comas verduras crudas, para que no te sea difícil la digestión**. Por ejemplo, **el brócoli no lo puedo comer**. El que me gusta, el... ¿cómo se llamaba el blanco? D: **Coliflor** A: Sí, qué rico. No lo puedo comer” [ama de casa e integrante de una UP, edad 60 años, departamento Rawson, 2021].

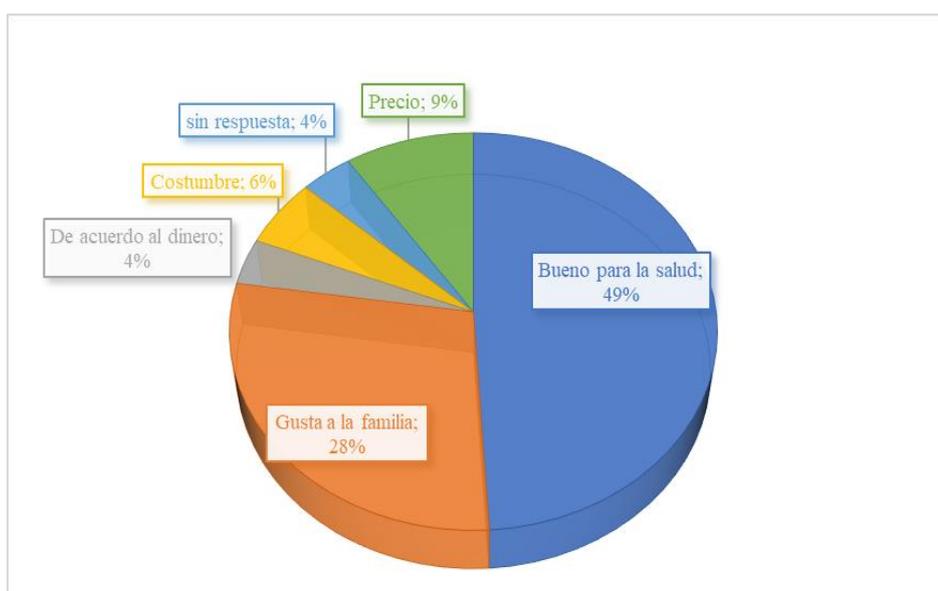
Como se aprecia en esta narrativa, situaciones que comprometen la salud (intestino grueso-por pólipo¹² en el colon) lleva a modificar y a suprimir algunas prácticas

deseadas y recomendadas por la nutrición, a pesar de los beneficios del consumo diario de hortalizas frescas. En este caso por un diagnóstico médico nutricional, se desaconseja el consumo en fresco para evitar malestares (dolores) intestinales en el proceso de digestión y absorción. Si esta situación es crónica (sangrado en heces) y no es supervisada (por control médico), puede llevar a que la persona termine asociando (por lo general) estas formas de consumo a esa situación de malestar, lo que puede incidir en dejar de comprarlos y cocinarlos en el hogar, por miedo. Sin minimizar que si estos no se controlan pueden llegar comprometer la salud de la persona.

En la figura veinticinco podemos constatar que el 49% de los hogares describieron que el consumo de hortalizas está relacionado a la salud.

Figura 25

Porque Consumen Hortalizas los Hogares, año 2019



Fuente: datos propios que surgen del cuestionario abierto realizado por las Amas de casa que participaron de los grupos focales, año 2019.

Cabe recordar que los hogares entrevistados plasmaron en sus relatos que el consumo de hortalizas frescas aumenta o se diversifica al tener comprometida la salud, principalmente cuando se habla de infancias con intolerancias alimentarias e hígado

¹² Un pólipo es una parte de tejido adicional que crece dentro del cuerpo. Los pólipos de colon crecen en el intestino grueso o colon. La mayoría de los pólipos no son peligrosos. Sin embargo, ciertos pólipos pueden convertirse en cancerosos o ya ser cáncer. Extraído de la biblioteca de Nacional de Medicina de EE UU. <https://medlineplus.gov/spanish/colonicpolyps.html>

graso, en adultos. Lo que explica que sólo un 28% mencionó que éstas gustan a la familia. Un 9% resaltó que su consumo es por precio.

“Por una cuestión de salud y de hábito. Pero, también, la harina de trigo es lo más accesible que hay; así que se me hace complicado eso ¿Y el uso de vegetales? En lo cotidiano no tengo el alcance acá; acá no lo tengo. De comer vegetales tendría que comer papa toda la semana, que es lo único que venden por acá. Y bueno. Cuando te dije que había tratado de sacar la harina de trigo, sí consumíamos mucho más vegetales. Pero también se vio reflejado en lo económico, porque no voy a comparar un paquete de fideos –que me rendía más- a un paquete de espinaca; que cuando la herví o la evaporé me quedó una porción muy pequeña. Y esa porción pequeña me la comía yo y los otros me miraban (risa)” [trabajadora del servicio penitenciario, edad 30 años, departamento Rivadavia, 2021].

La frase “había tratado” evidencia que se intenta sostener el cambio en la frecuencia y variedad del consumo de hortalizas (propuesto por objetivo personal), porque se reconoce sus bondades nutricionales. Sin embargo, el factor económico siempre está latente. Por ello, esta tesis resalta cuán difícil es modificar la frecuencia y la variedad del consumo de las hortalizas frescas en la alimentación, en la mayoría de los hogares.

8.3 Comer para Sentirnos Vivos: La Pandemia por COVID-19

El aislamiento social preventivo y obligatorio (ASPO¹³) ha sido vivido de diferentes maneras en los hogares estudiados. Para algunas entrevistadas ha sido una oportunidad para reencontrarse con una misma y con los integrantes de la familia. Otras, en cambio pudieron cumplir el sueño de culminar con su carrera profesional, algunas a retomar ‘viejas prácticas’ culinarias: amasar, hacer mermeladas, salsa de tomate, cocinar comidas elaboradas, etc. Mientras que el resto, se sumó más obligaciones y preocupaciones, de acuerdo con las entrevistas.

Transitar el aislamiento requirió de esfuerzo personal y familiar. Sobre todo, cuando el espacio personal y la disponibilidad alimentaria era vulnerado por factores externos. Sostener de manera armoniosa (sin conflicto en el hogar) y seguro (en relación con los ingresos) fue un privilegio en algunos hogares. Sin olvidarnos mencionar que no todos los hogares contaron con autorizaciones para circular en la vía pública (hacemos referencia al ASPO), lo que permitía tener ciertos grados de libertad. Sin embargo, esta

¹³ El 12/03/2022 La organización Mundial de la Salud declara el estado de alerta pandémico por brote de un virus reconocido como COVID-19. El 19/03/2020 el gobierno Nacional Argentino decreta (N° 297/2020) el aislamiento social preventivo y obligatorio (ASPO) por tiempo determinado, durante el cual todas las personas debían permanecer en sus residencias habituales o en el lugar en que se encuentren y abstenerse de concurrir a sus lugares de trabajo.

habilitación no sólo era funcional a sus actividades laborales (consideradas esenciales), sino que cargaba con la responsabilidad de la búsqueda de alimentos, productos de limpieza, etc. (siempre y cuando tuvieran movilidad), disponibilidad y accesibilidad en cercanías de su hogar.

Lo que impactó fuertemente en los hogares fue el hecho de que cada integrante se vio privado de ejercer su derecho, tomar decisiones en libertad. No sólo por el decreto emitido por el gobierno nacional, sino también por el abuso de poder que ejercieron las fuerzas policiales en la mayoría de los barrios entrevistados, principalmente cuando comenzaron a brotar los primeros casos en los barrios.

“Las primeras semanas las pasé realmente mal. Hasta lloré. Lloré, varios días. **Y pasé hambre, sinceramente.** Porque justo dio un positivo. Y por acá, justo empezó que encerraban, directamente, la zona. **No nos dejaban salir a comprar, nada** ¿Sabes lo qué es? **Y yo justamente no tenía nada. No tenía caldos, no tenía condimentos, no tenía nada. Nada, nada.** Y no. Les decía: **por favor, déjame ir a comprar,** porque no tengo nada para comer. **Come fideos, me decían.** A: ¿Y quiénes eran esas personas? **G: La policía (risa). G: Come fideos. Le digo: haceme el favor de irme a comprar, no sé, un caldo; para darle gusto.** No, no podés salir. Así que estaba a fideos blancos. Así, sin nada. **Eran fideos hervidos, con sal solamente. Era una cochina. O a mate. A veces engañaba al estómago.** Pero llega un momento en que ya no podés; que te duele tanto la panza. Y que vos decís: no, necesito otra comida. **Así que lo que hice es escaparme por el fondo.** Le dije al muchacho del fondo que me hiciera la gauchada [vecino]. Y fui y salté por allá. Y fui a comprar, en la noche. Y así pude comer. A: ¿cuánto tiempo estuviste así? G: ¡Una semana así!” [coordinador de comedores de ACP, edad 27 años, departamento Chimbas, 2021].

Este relato, puede leerse de muchas formas. Por ejemplo, que, ante el miedo a la propagación del virus, las fuerzas policiales se limitaban a cumplir órdenes estrictas, que lejos estaba de salvaguardar el bienestar y la tranquilidad entre los vecinos del barrio. Por otro, deja entrever en este angustioso relato de privación de libertad, que el hambre no puede calmarse con cualquier alimento, y menos si éste no puede acercarse a ni siquiera a una categoría de comida: como lo son los fideos con sal, por ejemplo. De manera que para que una comida sea comida no sólo basta con tener algunos alimentos, condimentos, utensilios y/o tecnología alimentaria, sino que también tiene que formar parte de la libertad de elegir y decidir qué será comida o no. Lo que evidencia que para que los fideos formen parte de una comida, tiene que seguir ciertas normas culinarias y grados de libertad, según categorías de comidas legitimada.

Otro escenario vivenciado fue el hecho de que -la pandemia- permitió en algunos hogares retomar los estudios, y replantearse proyectos de vida. Fenómeno emocional

que creemos se dio a lo largo y ancho del globo. Sin embargo, no todo fue color de rosas, debido que los hogares que complementan sus ingresos con changas se vieron seriamente afectados (al no poder trabajar), principalmente las infancias de estos hogares que esperaban la comida fuerte del día, gracias a los comedores barriales.

Una de las entrevistadas a cargo de un comedor nos relató con mucha angustia y lágrimas en los ojos, sobre lo que implicó dejar de cocinar (durante no más de dos semanas) a “los pibes del asentamiento”.

“Yo no podía permitirme dejar de cocinarles, sobre todo porque los padres de los pibes son jóvenes que hacen changas, algunos cartoneros. Los perseguía la policía al estar en las calles desiertas (buscando changas). **No había para comer**, esta situación ha sido injusta. Los del gobierno **creen que todos contamos con dinero en una cuenta, acá se sobrevive por día**” [ama de casa y responsable de comedor de ACP, edad 44 años, departamento Rivadavia, 2021].

Luego de pasar dos semanas sin cocinar, la joven ama de casa, decide retomar la actividad del comedor. En efecto, a los tres días cayó enferma (tenía COVID), y manifestó haber estado muy mal. Sus hijos/a cada uno preservando la salud de sus nietos, separados por cartones y maderas. Ella creyó que se moriría, pero no “fue Dios”, nos resaltó. El comedor “sin la pandemia” funciona los viernes a la noche porque,

“Durante la semana, mal que mal **algo pican**, en cambio llega el finde y la cosa se pone fea, **sobre todo en las infancias**, generalmente hago pizzas, algo que les encanta y puedo hacer, también sopas y guisos” [ama de casa y encargada de comer de ACP, edad 45 años, RIN 22 - departamento Rivadavia, 2021].

Las pizzas las cocina en un horno que le presta una vecina del frente del asentamiento, y las sopas y guisos, las cocina en su hogar, a veces con leña, a veces con gas de garrafa. En este hogar no se cuenta con heladera, por lo que si llega a sobrar comida (cosa que no suele suceder, seguido) esta se guarda en la heladera de la vecina del frente del asentamiento.

Otra realidad vivenciada, en hogares sin infancias a cargo, y con autorización para circular y con dinero en sus cuentas bancarias (unos pocos), llevó al acto de la alimentación a su máxima expresión “comer para sentirse vivos”, sostuvo una de las entrevistadas. Durante la primera semana este hogar, se dedicó a ver películas, cocinar todo aquellos que se les cruzaba por la cabeza o miraban en las redes (fenómeno mundial), sobre la base de los alimentos que disponían y podían comprar en las cercanías del hogar. Lo anecdótico del consumo de frutas (comenta la entrevistada) es

que se consumía en cóctel. Hacían cócteles con frutas (con y sin alcohol). El grupo familiar jugaban en red, a las cartas, miraban series, entre otros. Hasta que los integrantes recobraron la cordura, “no se podía seguir así” sostuvo, “todos aumentamos de peso”. A partir de ese ‘clic corporal’ comenzaron a disminuir la elaboración de panificación, cócteles, dulces, golosinas, gaseosas, bebidas alcohólicas principalmente, transición que fue difícil de sostener – cambiar, sostuvo.

Pero contar con autorización para circular, también cargaba con sus miedos.

“Mi problema fue **cargar con el virus y traerlo al hogar**, también **la educación de mis hijos**, sobre todo porque la educación se tradujo en guías. Casi nadie tenía internet en el barrio, ahora sí. Su hijo mayor hacía las guías junto a su padre, cómo podían, la prioridad era estar sanos” [trabajadora del servicio penitenciario, edad 30 años, departamento Rawson, 2021].

Como leerán no todos los hogares transitaron de igual manera el aislamiento, principalmente porque las necesidades más sentidas (según hogar) eran aún más difíciles de cubrir.

Para otros hogares, la pandemia

“**Fue maravillosa**, porque ya no tuve que cocinar para muchos, antes venían muchos parientes, amigos de sus hijos y del marido. Con la pandemia ellos comenzaron a cocinar, **no sé si por aburrimiento**, pero **los platos y la limpieza de la casa**, al final **alguien más la hacía, fue genial...por mí que siga la pandemia**” [Ama de casa e integrante de UP, edad 63 años, departamento Rawson, 2021].

Durante la pandemia, el patrón de consumo hogareño se sostuvo de las posibilidades, estrategias y redes familiares. Donde prevaleció un sobreconsumo de panes, tortitas, facturas, tortas, bizcochuelos, pizzas, hamburguesas, bebidas azucaradas, alcohólicas, entre otras. Estas categorías de comidas son ricas en grasas, hidratos de carbono, sal y azúcares simples, y los hogares no desconocen que estas comidas y/o alimentos consumidos con frecuencia repercuten en su salud. Su consumo puede ser entendido como comidas sociales, debido que estas, por lo general no se consumen de manera solitaria, se comparten entre pares- amigos- la familia. Dado que no es costumbre – en el sentido cultural- el juntarse a comer una ensalada de hortalizas diversas, o un kilo de bananas o mandarinas, para pasar el tiempo, por ejemplo.

En síntesis, la frase de ‘comer para sentirse vivos’ nuevamente nos lleva a reflexionar sobre el abanico de dimensiones donde se asienta el patrón de consumo de hortalizas en los hogares estudiados, aun ante factores externos, como lo fue la pandemia. Comer implica mucho más que la posibilidad de disponer y acceder a los alimentos que

culturalmente se valoran, comer implica sentimiento de placer, y no todos los alimentos poseen esta capacidad de vehicular este sentimiento de bienestar.

9 Capítulo. Las implicancias nutricionales del actual patrón de consumo de hortalizas

El último capítulo describe cuales son las implicancias nutricionales que caracteriza el bajo consumo de hortalizas en la alimentación de los hogares estudiados.

9.1 Las implicancias del bajo consumo

A lo largo de esta tesis, se ha destacada que el patrón de consumo de hortalizas frescas es producto de la suma de los factores por accesibilidad, precio, vida útil, prácticas culinarias aprendidas en la infancia, tecnología y combustible disponible, y bienestar grupal-familiar.

A través de las diferentes técnicas empleadas en esta tesis, hemos constatado que el patrón de consumo de hortalizas se constituye por nueve especies a base de: papa, zapallo, zanahoria, acelga, cebolla, ajo, morrón, lechuga y tomate. Sin embargo, el consumo de estas hortalizas no es suficientes en términos nutricionales, es decir en cantidad, variedad y frecuencia de consumo por persona por día, pero sí es eficientes en términos de bondades culinarias, es decir para resaltar sabores, texturas, aromas y volumen.

El actual patrón de consumo de hortalizas cumple el rol de habilitar y/o complementar la comida de los almuerzos y algunas cenas. Estas hortalizas frescas forman parte del lenguaje culinario de muchas culturas (producto de la colonización, migración y globalización). Por ejemplo, la papa, según el Centro Internacional de la Papa¹⁴ (CIP) es el tercer cultivo alimenticio más importante del mundo en términos de consumo humano después del arroz y del trigo. Aproximadamente 1.4 mil millones de personas consumen papa regularmente (por ejemplo, más de 50 kg al año), y la producción total mundial del cultivo sobrepasa los 300 millones de toneladas métricas. Y su consumo es histórico, no sólo en término de especie de mayor uso culinario, sino también como estrategia de política alimentaria, cabe recordar que el siglo XIII salvó a Europa del hambre (Grande Covián, 1988). Por ello, y por otros factores económicos, sospechamos que su consumo prevalece en el patrón culinario de muchas culturas,

¹⁴ Con sede en Lima, Perú, el CIP tiene una presencia de investigación en más de 20 países de África, Asia y América Latina. Para más información acceder a <https://cipotato.org/es/about/>

tanto por sus bondades culinarias, como por su aporte nutricional (calcio, hierro, fósforo y vitamina C) y grado de saciedad (por el almidón).

Nuestras referencias científicas (Ballesteros et al., 2022; Zapata et al., 2016; Santos Baca, 2014) nos permiten problematizar que la reducción de especie en fresco, en las comidas de los hogares no es una apreciación local ni mucho menos, es un hecho de índole mundial, y merece atención. El bajo consumo de hortalizas en fresco, en cantidad y calidad, provoca entre otras cosas, analizado desde un enfoque biologicista, alteración de microbiota intestinal, lo que impacta en la salud (Calatayud et al., 2018; Pelaez y Requema, 2017), alternado el sistema inmunológico y la digestión de algunos nutrientes como vitaminas, minerales, entre otros.

El sistema inmunológico es nuestro sistema de defensa, este se nutre de un conjunto de sustancias contenidas en los alimentos, principalmente de vitaminas, minerales, oligoelementos y fitoesteroles. Estos compuestos orgánicos, son necesarios para el mantenimiento de las funciones vitales y para el crecimiento normal “no aportan materia ni energía, pero intervienen en la utilización de la energía, mantenimiento y síntesis de tejidos” (Portela, 2003:16). Su deficiencia ocasiona enfermedades nutricionales como problemas oculares, epidérmicos, de metabolismo de otros nutrientes, del sistema circulatorio, entre otros tantos.

Las hortalizas frescas se caracterizan principalmente por sus aportes de vitaminas y minerales, y estas se clasifican de acuerdo con si son hidrosolubles (vitamina B1; B2; B6; B12; C; niacina; ácido fólico; biotina; ácido pantoténico) su exceso se elimina por orina. O liposolubles (vitaminas A; D; E; K), todas ellas se acumulan en el organismo (Portela, 2003). De esta forma y de acuerdo con sus características y clasificación se estima los requerimientos nutricionales por persona por día de acuerdo con la edad, peso corporal, sexo, situación nutricional y/o enfermedad de la persona. Con relación a sus hábitos y costumbres alimentarias.

Pero, está claro, que las personas no buscan comer vitaminas, sino alimentos, principalmente a través de frutas y hortalizas. Sin embargo, la frecuencia de consumo se encuentra muy por debajo de las recomendaciones nutricionales que promueve la Guía Alimentaria para la Población Argentina, por persona, por día para una alimentación saludable. Dicha guía alimentaria recomienda que un adulto equivalente (sobre una dieta de 2200 kilocalorías) tiene que consumir 5 porciones al día entre frutas

y hortalizas culturalmente aceptados, lo que equivale a 700 gramos diarios (D'Amato y Pukas, 2019; Ministerio de la Salud, 2016), mientras que para la FAO-OMS (2003) el requerimiento es de al menos 400 gramos diarios. Esta diferencia de 300 gramos, creemos que radica en la disponibilidad y accesibilidad geográfica.

Para estimar los requerimientos nutricionales, las y los nutricionistas nos valemos de tablas de composición química de los alimentos, la cual nos permite valorar la distribución energética de los alimentos de acuerdo con las características nutricionales que requiere la persona. Para estimar el consumo de hortalizas frescas, la tabla de composición química clasifica a las hortalizas en tres grupos, según su aporte energético. Los de grupo A proveen en promedio 3 gramos de carbohidratos cada 100 gramos de alimento: ají, berenjena, coliflor, cardo, espárragos, pepino, tomate, zapallitos, rabanito, ajo, apio, morrón, lechuga, tomate, acelga, rúcula, espinaca, entre otros. Mientras que las hortalizas de grupo B aportan en promedio 8 gramos de carbohidratos cada 100 gramos de alimento: alcaucil, arvejas frescas, cebolla, cebolla de verdeo, brotes de soja, chauchas, habas frescas, palmitos, remolacha, zapallo y zanahorias. Y las del grupo C aportan 20 gramos cada 100 gr de alimento: papa, batata, mandioca, y choclo (López et al., 2017).

De acuerdo con el análisis de la composición química de los alimentos que constituye el patrón de consumo de los hogares estudiados, las nueve especies de hortalizas mayormente consumidas, cuenta con los nutrientes contenidos del grupo de hortalizas A, B y C. Eso no significa, que el consumo cubra el requerimiento recomendado.

Para ayudar a visibilizar lo que recomiendan la ciencia de la nutrición humana, decidimos hacer un registro fotográfico propio, en nuestro hogar, pero sobre la base de hortalizas contenidas en el patrón de consumo de los hogares estudiados, de esta forma lo abstracto (teórico) puede materializarse con algunas imágenes.

La intención de la figura veintiséis, es en principio, visualizar cuánto representa (aproximadamente) de manera visual los 700 gramos/persona/día, entre hortalizas y frutas frescas según (GAPA) y en línea a lo que prevalece como consumo, por precio y gusto, según Ballesteros et al. (2022), Zapata et al. (2016) y Kulichevsky (2010).

Figuras 26

Representación visual de las hortalizas que prevalece para hacer una comida de olla, y las frutas que suelen consumir.



Imagen 1. Tres frutas representan 586 gramos (peso bruto).



Imagen 2. Cuatro hortalizas frescas representan 441 gramos (peso bruto).

La figura veintiséis se realizó para mostrar el peso neto (sin quitar la parte no comestible del alimento, menos la tara) de las principales hortalizas y frutas que prevalece como patrón de consumo de los hogares estudiados. Preferentemente, aquellas que habilitan las comidas de olla: como lo es la cebolla, la zanahoria y el ajo.

La primera imagen representada las tres frutas de mayor prevalencia en el relato de consumo en esta tesis, sin embargo, nuestros objetivos no la incluyeron. Pero nos pareció pertinente compartir que la tendencia sobre su consumo coincide con otros estudios de consumo en Argentina (CESNI, 2016; ENFR, 2018; Cervilla et al., 2022). Estas tres frutas de consumo popular representan (peso neto¹⁵) 586 gramos. La segunda imagen representada por tres hortalizas de consumo cotidiano (también prevalece en el consumo de los estudios antes mencionados), suman un peso neto de 441 gramos. Si sumamos los pesos netos (sin descontar el factor de corrección, quitar las partes no comestibles), dan como resultado 1.027 gramos, es decir, 1 kilo y 27 gramos. Lo que representa, aproximadamente, a los requerimientos de micronutrientes de 700 gramos (de vitaminas, minerales, oligoelementos y fitoesteroles) de acuerdo GAPA (2016). El equivalente a 140 gr por porción (se recomienda 5 porciones al día), mientras que FAO (2019) y OMS (2003) recomienda al menos 400 gramos, el equivalente a 80 gr por porción. Pero, como su término lo indica, es una guía. Nos orienta en términos

¹⁵ Peso neto es el peso del alimento/producto menos la Tara (empaque, contenedor).

numéricos, sobre la cantidad y calidad de nutrientes contenidos en los alimentos de origen vegetal en fresco y mínimamente procesados.

Sin embargo, los hogares analizados, apenas si logran cubrir los 441 gramos (imagen 2) para crear la base de una comida al día. Por ejemplo: un guiso, una salsa o sopa etc. (con y sin carne), del cual se alimentarán más de dos personas con esa cantidad de hortalizas. Lo que implica que, si son 4 integrantes, cada uno apenas logra cubrir una porción de 110 gramos de vitaminas y minerales. En el caso que la distribución de porciones tome en cuenta dicha recomendación numérica por persona en el hogar, y que las pérdidas por cocción y subdivisión sean mínimas.

Por lo tanto, desde el enfoque social alimentario, los hogares sortean su nutrición sobre la base de un patrón de consumo de nueve hortalizas, las cuales les permiten transitar junto al consumo de otros alimentos de base industrial, los procesos de mantenimiento energético y funciones vitales del gran sistema cuerpo humano.

Si lo analizamos en términos nutricionales, el actual patrón de consumo hortícola aporta (no en término de requerimiento por persona por día) vitamina A en forma de provitamina o caroteno contenidos en las hojas verdes como en la lechuga, y vegetales de color amarillo o rojo principalmente: contenidos en zanahoria, zapallo, tomate, manzana. (Portela, 2003:30) También aporta algo de **ácido fólico** con el consumo de lechuga, pero en este patrón de consumo la frecuencia es baja, sobre todo en las infancias según relato de entrevistas. El ácido ascórbico más conocido como vitamina C, lo obtienen del consumo de tomate, naranja, pimiento y hojas verdes (acelga, lechuga) y del consumo de la papa. De acuerdo con Portela (2003:81) cuando la papa fresca es consumida en cantidades elevadas representa un aporte significativo en la dieta. El consumo de acelga también aporta calcio, fibra y hierro (no biodisponible) al patrón alimentario.

Sin embargo, las hortalizas, en general, son susceptibles a las modificaciones físicas, químicas o biológicas, llevadas a cabo en las prácticas culinarias, a saber; con el pelado, picado o cortado, por cocción por ebullición, fritura, congelado de alimentos, asado, vapor, horneado, deshidratado, etc.; o por combinación con otros alimentos que

actúan inestabilizando o inhibiendo su absorción vitamínica a nivel endógeno, reconocidas como antivitaminas o antinutrientes¹⁶.

Es decir, aunque los hogares lograran cubrir los requerimientos nutricionales recomendados, su nutrición, está sujeta a múltiples factores, entre las cuales cobra relevancia las buenas prácticas culinarias y la educación alimentaria, en el marco de un normal funcionamiento del sistema fisiológico de la persona.

Por ello, y por otras cuestiones que hacen al hecho alimentario como sistema de organización social, es que en el marco de la segunda guerra mundial surgen las recomendaciones nutricionales para la población en el mundo, donde comités de expertos en nutrición (principalmente) se reunieron para analizar cómo asegurar los nutrientes imprescindibles para el cuerpo humano, para así prevenir enfermedades por mal nutrición por carencia, principalmente en ese contexto bélico (Bourges et al., 2000; D'Amato y Pukas, 2019). En este marco se crean guías y programas alimentarios, protocolos de elaboración, conservación e inocuidad alimentaria, más las requerimientos nutricionales por persona, por día (a lo largo de la historia estas recomendaciones han estado sujetas a los avances científicos y a la tecnología disponible). Allí participaron diversas áreas científicas, como las ciencias de la nutrición, agropecuarias, bioquímica, tecnología alimentaria, entre otras ciencias; sumando a esta instancia de expertos a la Organización Internacional del Trabajo (OIT), organización que contribuyó a construir las canastas de los trabajadores (Bourges et al., 2000; Schraier, S., 2008).

De esta forma y en ese marco histórico se construye la base de los patrones alimentarios de los Estados, el cual se estructura sobre la hoja de balance de alimentos¹⁷ (HBA) de los países. En Argentina, estos datos provienen de las Hojas de

¹⁶ El término antinutriente o antivitamina se utiliza en la ciencia de la nutrición para calificar aquellos compuestos contenidos naturalmente en los alimentos que afectan la absorción y valor nutricional de otro. Por ejemplo: el té de té contiene taninos, los fitatos se encuentran en las semillas y cereales integrales, los oxalatos en la mayoría de los alimentos vegetales, etc. Culturalmente estos alimentos se consumen en forma de bebidas y/o comidas sin tener en cuenta que al combinarlos con las comidas inhiben su absorción.

¹⁷ Las hojas de balance de alimentos, si bien, son un instrumento descriptivo que nos permite realizar un análisis *macro* de lo que representa los principales alimentos a nivel país, este, no está desagregado por regiones. Es decir, que nos encontramos con un limitante para analizar la producción *micro*. Las hojas de balance muestran para cada producto las fuentes de suministro y su utilización. La cantidad total de alimentos producida más la cantidad total importada y reajustada para tomar en cuenta cualquier cambio que pudiera haber ocurrido en las existencias proporciona el suministro interno disponible durante el período de referencia. Para más información ingresar <http://www.fao.org/3/Ah833s07.htm>

Balance de Alimentos, a través de ellas, podemos conocer el consumo aparente, diseñado sobre la “estructura del suministro de los principales alimentos de un país determinado, durante un período de referencia, que puede ser un año o un grupo de años”(FAO, 2019). Sin embargo, la estructura de los suministros alimentarios no cumple la función de preservar los requerimientos nutricionales.

Por otro lado, en cuanto al criterio de valoración nutricional en relación con el consumo, se sostiene que, las principales implicancias nutricionales son las enfermedades socializadas por los hogares en este estudio, a saber: hígado graso, intolerancias alimentarias, problemas intestinales, cáncer, sobrepeso, obesidad, bulimia y anorexia. Estas enfermedades han sido diagnosticadas y algunas tratadas por algunas de las familias, siendo estas la evidencia más fehaciente que podemos sostener ante la escasez de nutrientes de calidad y variedad alimentaria que aparenta tener el actual patrón de consumo de hortalizas.

Las enfermedades tienen carácter multicausal y sistémico, y están vinculadas al espacio geográfico, a las maneras de comer, combinar, cocinar y consumir los alimentos, que culturalmente legitimamos. En este sentido, como profesional con experiencia en la clínica y en el territorio, el consumo de hortalizas tiende a aumentar en frecuencia y cantidad, cuando se compromete la salud, más que por un estilo de vida saludable. Es decir, que si no hay un diagnóstico (profesional) de transitar un proceso de enfermedad, los alimentos y las prácticas culinarias siguen las tradicionales normas y reglas de consumo.

Finalmente, aun si estos hogares se acercaran a los requerimientos nutricionales recomendados no estarían del todo dentro de la norma del consumo de hogares saludables, dado que de esta forma reduciríamos la complejidad alimentaria-nutricional, a normas y reglas científicas, desconociendo que éstas, están sujetas a la cultura como al régimen agroalimentario, y nutricional, al ambiente, a las prácticas culinarias aprendidas y valorizadas en la infancia, a las prácticas gastronómicas, la riqueza de los suelos, las prácticas agropecuarias, los métodos de elaboración y conservación, las condiciones epidemiológicas, los hábitos y tabúes en torno a la alimentación y nutrición, entre otras tantas.

Por lo tanto, reducir las carencias nutricionales a normas y reglas nutricionales, es desconocer la complejidad de los sentidos y prácticas que asume el patrón de consumo

de los hogares, los cuales transitan por decisiones cotidianas sobre que se come y porque en un momento y espacio determinado.

Los hogares estudiados han logrado equilibrar y sortear su calidad alimentaria sobre su capacidad de resiliencia, es decir, sin seguir de manera explícita normas científicas. Sobre todo, porque los alimentos que circulan vía mercado legal, ya lo contienen sin que muchos de las y los consumidores lo reconozcan (aquí se abre otro espacio o arena para discutir, y que esta tesis no podrá desarrollar por enfoque y por los métodos de análisis empleados).

Sin embargo, las cocinas y las comidas de los hogares estudiados sí están estructuradas por normas y reglas familiares, que de una u otra forma tienden a establecer sus propios parámetros de calidad alimentaria. Aun si estos transitan por proceso de salud - enfermedad.

Conclusiones

Los resultados de esta tesis nos llevan a sostener que parte de nuestras anticipaciones de sentidos da cuenta sobre algunos porqués del bajo consumo de hortalizas en los hogares estudiados. Porque la frecuencia de consumo de hortalizas frescas, si cobra relevancia en la alimentación, cuando se altera el bienestar (percibido) físico y social de algún integrante del hogar. Además, la cantidad y variedad de hortalizas frescas en las comidas, sí responde a objetivos dietarios (individuales), pero no logran sostenerse en el tiempo, principalmente por el precio en relación con el volumen de comida generada por porción y el grado de saciedad que generan entre los integrantes del hogar. Además, cuando se intenta incorporar más variedad de hortalizas en las comidas, se genera tensiones entre los integrantes. Y estas tensiones llevan a las personas encargadas de cocinar, a no innovar, para evitar problemas de convivencia.

Las **hortalizas** que prevalecen en el patrón de consumo son nueve (9) especies: a base de papa, zapallo, zanahoria, ajo, pimiento, cebolla, lechuga, tomate y acelga, identificadas en esta tesis como hortalizas sostén de la cotidianeidad. Estas **hortalizas** prevalecen en el patrón de consumo de los hogares desde los años 90, según la Encuesta Nacional de Gasto de Hogares. Son **hortalizas** que se encuentran en cualquier estación del año y en cualquier espacio comercial de cercanía como verdulería, feria, almacén, despensa y supermercado. Sumado a que son hortalizas que se adaptan a cualquier comida, cocina, y cultura.

De acuerdo con los resultados el patrón de consumo se construye sobre prácticas culinarias que buscan el ahorro de tiempo; tanto de búsqueda, como de cocción de los alimentos, y a su vez, a través del ahorro del combustible para cocinar. Estas prácticas tienen que ser sencillas en términos de factibilidad, para que pueda ser replicada por cualquier integrante del hogar, y a su vez, tienen que poder integrar, combinar y reforzar las comidas legitimadas por el grupo. Estas prácticas que se desarrollan gracias a tecnologías concretas (electricidad y gas envasado), son aprendidas y/o enseñadas en la infancia de las entrevistadas. Y como toda práctica carga con sentidos normativos, simbólicos y de posibilidad.

El patrón de consumo de hortalizas se complementa con los alimentos de origen industrial, por ser más asequibles y valorados grupalmente, como por su precio y capacidad de brindar porciones: como lo es el arroz blanco, los fideos de trigo (guisero,

sopero, tallarines). Sumado los alimentos que habilitan las diferentes categorías de comidas, como lo es el aceite mezcla, azúcar blanca, leche en polvo, yerba mate, jardinera, lenteja, salsa de tomate en cajita, harina de trigo refinada, harina de maíz y té de té (en saquito). Todos estos alimentos no sólo integran el bolsón alimentario que entrega la asociación Amas de Casa, sino que también constituyen la Canasta Básica Alimentaria que acceden las mayorías por precio (en almacenes, despensas, supermercados, etc.). Todos estos alimentos forman parte del patrón hegemónico que promueve el régimen corporativo.

Cabe recordar que los ingresos monetarios de los hogares estudiados se complementan (la mayoría) entre los ingresos de las unidades productivas, trabajo informal y los programas Potenciar Trabajo, Asignación Universal por Hijo, y con hijo con Discapacidad y el Salario Familiar. Es decir, sin estos programas muy probablemente muchos de los hogares consumirían menos de nueve especies de hortalizas frescas en sus comidas, aumentando los de origen industrial.

Las nueve especies de hortalizas frescas que caracterizan el patrón de consumo de los hogares ocupan un rol central en la nutrición y comidas de estos hogares. Sin ellas, la categoría de comidas de olla, por ejemplo, no existiría como tal. Debido a que los aromas, texturas, sabores, consistencias y colores surgen de las hortalizas, en combinación con los otros alimentos. De hecho, estas son valoradas por sus bondades culinarias. Al permitir equilibrar la densidad nutricional de las comidas por sus componentes fuentes de vitaminas y minerales. Tanto para la categoría de comidas que llevan tiempo, más de 40 minutos: como el puchero, guisado, carne estofada, tarta de vegetales, empanadas. Como para la categoría de comidas que ahorran tiempo, menos de 40 minutos: como el arroz y fideo (hervido) y hortalizas cocidas (como el puré de papa y zapallo), supremas, medallones de pollo y hamburguesa industrial, acompañadas de ensaladas crudas de tomate y lechuga, o salpicón. Estas diferenciaciones culinarias extraídas de las entrevistas responden al tiempo posible y dispuesto a ceder, de la sumatoria de actividades (de lunes a viernes) entre el trabajo fuera y dentro del hogar, incluidas las tareas de cuidado y limpieza.

Las comidas socializadas en esta tesis se inician a base de un salteado, aunque las entrevistadas utilizaron el término fritanga, para describir el proceso de salteado entre cebolla, ajo, pimiento y zanahoria. Es preciso diferenciar que cuando utilizan el

término fritar, este debe entenderse como el método que implica cubrir los alimentos de aceite, mientras que el término fritanga, es más bien un tipo de salteado que contribuye a sellar las hortalizas o las carnes, para preservar su humedad, textura y nutrientes con la cocción.

De acuerdo con el mosaico alimentario, las hortalizas que permiten la creación de treinta y cuatro comidas legitimadas por las Amas de Casa son: la cebolla, el ajo, el pimiento y la zanahoria. Lo que evidencia lo importante y funcional que son estas al patrón alimentario. Sin olvidar mencionar que las cinco especies restantes como la papa, zapallo, tomate, lechuga y acelga habilitan la creación de las categorías de ensaladas crudas y/o cocidas. Es decir, diecisiete variantes de ensaladas combinadas con lentejas, arroz, fideos, carne de pollo, vaca y huevo. Lo que demuestra que estos hogares transforman y resignifican sus comidas y sus cocinas con las mismas hortalizas hace tres generaciones, por gusto y costumbre, en un marco de resiliencia.

La gran mayoría de los hogares se encuentra por debajo de la línea de pobreza. Lo que incide que el patrón de consumo de hortalizas siga criterios de selección, combinación de alimentos por asequibilidad, conocimiento y usos culinarios con estas hortalizas. Al proveer sabor, saciedad, volumen y sostenibilidad a las comidas valoradas y enseñadas en la infancia.

Uno de los hallazgos más relevante de esta tesis, es el hecho de encontrarnos, con que las entrevistadas asumieron el rol de cocinar a muy temprana edad, entre los 8 y 12 años. El motivo de este rol es por la ausencia de una persona responsable (adulto) de cocinar dentro del hogar. Esta transformación de responsabilidades culinarias a cargo de infancias no ha sido evidenciada en otras investigaciones. Pero sí, que uno de los factores de transformación nutricional del patrón alimentario de los hogares (en general) había cambiado, al asociarse la inserción de la mujer al ámbito laboral en la década de los noventa (Gracia Arnaiz, 1996; Aguirre, 2012; Holt-Giménez, 2017).

Como consecuencia de esta transformación, que no sólo es económica, sino también social, nutricional y de cuidados, las infancias (de las entrevistadas) asumen el rol de cocinar para los otros, sobre la base de los alimentos que disponían en el hogar y en el marco de los utensilios y tecnología culinaria que podían o sabían manipular. Estos factores son los que asociamos a la reducida variedad y formas de cocinar y gustar de las hortalizas.

Este escenario de infancias que cocinan, por necesidad de alimentarse o alimentar a los otros, lo asociamos a lo que sostiene Fischler (1995) sobre la aculturación alimentaria, en el sentido de la flexibilización de las tradicionales reglas de la alimentación. Es decir, ante la necesidad de evitar que el sistema culinario (las prácticas, percepción de salud y alimentación, identidad, etc.) a nivel del hogar se colapsen, las infancias asumen un rol central en las comidas y las cocinas, por necesidad de adaptarse y/o transitar las desigualdades sociales, que han sido diversas según la propia historia de los hogares.

Que las infancias, hayan asumido un rol activo en la organización y planificación alimentaria del hogar, refuerza la teoría de la paradoja del omnívoro de Fischler (1995). Dado que este proceso de participación por necesidad incide en que este aprendizaje -que es de adaptación - sea funcional a la desigualdad de las tareas de cuidado y alimentarias, en relación con otros sectores con mejores condiciones de ingresos. Es decir que pueden pagar por el cuidado y la alimentación de las infancias. Esta dinámica de organización doméstica no tiene que ser concebido como una explotación de las infancias, más bien es el efecto de la suma de desigualdades sociales que atraviesa muchas mujeres con infancias a cargo y que a su vez son cabeza de familia, con ingresos bajos e inestables.

De manera que el patrón de consumo de hortalizas frescas se construye sobre prácticas concretas de la infancia, que serán replicadas en la adolescencia hasta la adultez. Esto no implica que el patrón de consumo hortícola no tienda a resignificarse, transformarse o intentar cambiar ciertas normas y/o reglas culinarias según su propia historia-su hogar.

Los datos evidencian que cuando se intenta modificar por gusto y/o necesidad por salud la variedad y formas de consumo hortícola, prevalece otro factor condicionante, el patrón de consumo del marido, cónyuge o pareja. El cual carga con sus propios valores y representaciones sociales, sobre la variedad y cantidad de hortalizas que debe contener las comidas. Lo que genera tensiones y pujas por sostener aquellas prácticas que dan sentido y valor (significados) a las comidas de sus pares, que por lo general carecen de variedad hortícola.

Otro hallazgo de esta tesis es que se evidenció que la asociación Amas de Casa asume un rol preponderante en cuanto a **asistencia social**, desde **asistencia alimentaria** a

través de los bolsones **alimentarios**, gestión y coordinación de comedores y merenderos barriales; casas de refugio para mujeres en situación de violencia doméstica, guarderías, hasta ferias en dónde las Amas de Casa pueden comercializar sus producciones. Se destaca que también se promueven de manera sistemática capacitaciones en diversas temáticas y rubros productivos, que son emancipadores, sobre todo de interés sectorial como lo es la panificación, pastelería, diseño de ropa, bordado, bijouterie, servicio de viandas, etc. A su vez la asociación crea espacios integrales y políticos que empoderan a las mujeres vinculadas a la asociación Amas de Casa. Sin olvidar mencionar que, según relato de una gran mayoría de las entrevistadas, el sueño de la casa propia es parte de la lucha y militancia sistemática de la asociación Amas de Casa, desde la década de los noventa. Con respecto a esto, esta tesis no profundizó la relación de la casa propia con el patrón de consumo hortícola, tanto por los objetivos planteados como por el enfoque de la investigación.

Por otro lado, el hecho que los hogares se encuentren por debajo de la línea de pobreza no incide que carezcan o no cuenten con tecnología culinaria. Que los hogares cuenten con una diversidad de instrumentos y/o utensilios culinarios (los cuales facilitan el cocinar y el comer), no implica que estos sean utilizados con regularidad y que sus prácticas se sostengan para el consumo de hortalizas. Contar con tecnología culinaria sin duda ahorra tiempo culinario y facilita la obtención de nutrientes contenidos en los alimentos.

A su vez, hemos notado que la variedad de tecnología culinaria en el patrón culinario es lineal a los métodos de cocción entre las comidas que emancipan de la que alimentan al grupo, es decir la comida doméstica. Se ha encontrado diferencias de prioridad de usos en los tiempos y los modos de cocinar, principalmente por el gasto de combustible. Es decir, las comidas que emancipan generan ingresos lo que habilita (justifica) el uso de combustible (gas para hornear) y el tiempo culinario no se pone en tela de debate, mientras que la comida doméstica, al no generar ingresos, el uso del combustible y el tiempo dedicado a las comidas debe ahorrar tiempo.

Esta lectura de usos y prioridades de gasto de combustible también recae al intentar cambiar las formas de cocinar para preservar la salud -de lo frito al horno-. Es decir, no se justifica el gasto de combustible para elaborar una comida que no llene y no rinda en porciones. A excepción de la pizza casera.

Por otro lado, los hogares con horno eléctrico se limitan a las comidas de base cárnica (supremas), porque esta tecnología no habilita una comida rindidora en porciones, como sí lo es la comida de olla. En cambio, sí se utiliza para la comida emancipadora. Sin embargo, los pocos hogares que cuentan con gas en red evidenciaron utilizar con poca regularidad el horno para sus comidas. Lo que puede asociarse al precio de las hortalizas y los volúmenes de las comidas que las contienen.

En cuanto al uso del microondas, se cree que su baja frecuencia de uso responde a los pocos atributos valorados a la hora de hacer comida, dado que no se puede tostar ni saltar alimentos, y el proceso de cocimiento se realiza por ondas electromagnéticas de alta frecuencia (Anchón Tuñón et al., 2018), haciendo que el alimento se cocine desde adentro hacia afuera. Lo que genera una textura diferente a los métodos de cocción de costumbre. A pesar de que esta tecnología ahorra tiempo de cocción.

Los métodos de cocción que habilitan las cocinas de los hogares conjugan prácticas tradicionales como el hervido, fritado y salteado, con prácticas de conservación y/o almacenamiento como el método de congelación doméstica e industrial.

No se niega que, al analizar los métodos de cocción, nos tentó relacionarlos con los tecnicismos que propuso Claude Lévi-Strauss (1968), con relación al triángulo culinario sobre lo crudo-cocido y podrido. Sin embargo, se es consciente que los métodos de cocción que asumen los hogares son rasgos que conjugan posibilidades y tendencias sociales propias de la modernidad (Díaz Méndez y García Espejo, 2014), como de tradición culinaria de las clases sociales (Goody, 1982).

En este marco, se considera que las técnicas metodológicas no lograron del todo, capturar todos los sentidos y prácticas que podría vehicular el consumo de los hogares a través de la tecnología culinaria que disponen. Principalmente al carecer de un marco teórico específico que lo analice. Pero, al conceptualizar el sistema culinario (es decir, el sistema de prácticas hogareñas) desde la mirada de sistemas (Arnold y Osorio, 1998) y sobre la base del concepto de cocina de Fischler (1995) se sostiene que, el patrón de consumo de hortalizas puede resignificarse a medida que las condiciones sociales se lo permiten, y eso incluye tecnología culinaria y métodos de cocción. Es decir, si las condiciones sociales de acceso a las hortalizas frescas son viables y sostenibles en el tiempo, por políticas públicas integrales, el patrón de

consumo hortícola de los hogares mejorará, lo que incidirá en mayor cantidad, variedad y frecuencia de comidas que las contenga.

De manera que el sistema culinario de los hogares funciona como un sistema abierto, el cual interactúa en tiempo y espacio un conjunto de ingredientes, técnicas, valores, normas, representaciones, emociones y significados que se vehiculizan con las prácticas culinarias, las cuales asumen una especie de lenguaje (escrita u oral) transmitida y/o adquirida por conocimiento tácito. Por el cual permite nutrir, emancipar, conservar, recrear y/o transformar las comidas, las cocinas y los cuerpos de los hogares.

Por otro lado, en cuanto a las enfermedades socializadas en nuestra tesis, se la vincula a la baja frecuencia de comidas que contienen hortalizas frescas en la cotidianeidad. Como por el método de cocción que predomina como práctica de consumo - la fritura, con aceite mezcla. La evidencia de estas enfermedades se sostiene por las narrativas de las entrevistas. Cabe recordar; hígado graso, obesidad, sobrepeso, algunos tipos de cánceres e intolerancias alimentarias.

Cada una de estas enfermedades comparte factores de riesgos en común, como la calidad nutricional de los alimentos que componen sus comidas, como el ambiente que los rodea. Por ello, es fundamental comprender que tanto el sistema cuerpo humano como el sistema culinario tienen la capacidad de adaptarse, interactuar y complementarse en espacio y tiempo, según evolución de los parámetros de calidad de vida. Y la calidad de vida es tan relativa a los ojos y marcos sociales del espacio que nos rodea. Es decir, los cuerpos expresan la forma de organización social de las sociedades, al igual que las enfermedades que padecen (Aguirre, 2017). Por lo tanto, las enfermedades socializadas en nuestra tesis son lineales no sólo al reducido patrón de consumo de hortalizas, sino que también al escenario social, económico, tecnológico, agroproductivo, comercial y de consumo que caracteriza el régimen corporativo. Es decir, el espacio social donde se insertan los hogares. Principalmente quiénes no tienen el privilegio de equilibrar sus consumos con otros alimentos diferentes al que ofrece la industria alimentaria.

En cuanto a los canales de acceso a los alimentos de origen hortícola, los hogares evidencian que el comportamiento está regido por normas de posibilidad, tanto por las formas de pago como por la proximidad. Es decir, al momento de seleccionar las

hortalizas por su utilidad y funcionalidad culinaria, los hogares se inclinan hacia los canales de compra de cercanía, que, por los resultados de este estudio, ofrecen poca variedad de hortalizas al consumidor, al reconocer (los oferentes de hortalizas) los bajos ingresos con lo que cuentan los hogares.

En cuanto al reconocimiento por parte de los hogares sobre las especies hortícolas que se producen en San Juan, de las 30 especies que se producen según Cuesta (2020), 25 de estas han sido consumidas por los hogares, a pesar de que en la cotidianeidad sólo 9 constituyan sus comidas. Dejando en evidencia que el problema del bajo consumo no es falta de conocimiento sobre los alimentos frescos y su importancia en la alimentación, sino más bien, de posibilidades tangibles de disponer y acceder a ellos de manera segura, permanente y a precios justos.

De forma que, para promover patrones de consumo más saludables y acordes a las necesidades nutricionales de los hogares vulnerables, se necesita mucho más que guías alimentarias, se requiere de un Estado presente y soberano que vele por la calidad nutricional de los alimentos que disponen y acceden vía mercado los hogares. Sobre todo, los de origen hortícola, dado que son la clave para equilibrar la salud metabólica de nuestro microbiota intestinal (Alvarez Calatayud et al., 2018). Es decir, nuestra salud.

Pero para que estos alimentos - hortalizas- realmente contribuyan al bienestar del sistema cuerpo humano, también se necesita que sea acompañado de prácticas agroecológicas, sustentables y amigables con el medio ambiente. De esta forma se disminuye la incidencia de las enfermedades por agrotóxicos, como lo evidencia el estudio de Caisso (2023).

Las hortalizas son alimentos funcionales (López y Suarez, 2017) tanto para el sistema cuerpo humano como para el sistema de organización social del trabajo agrario en San Juan. Por lo tanto, tiene que concebirse como parte del patrimonio nutricional de la provincia.

Por otro lado, y en relación con el tiempo destinado para la actividad culinaria de los hogares, se considera que implementar jornadas laborales flexibles o con reducción horaria, en el convenio colectiva de trabajo, por ejemplo, podría subsanarse el hecho de dejar en un segundo plano la importancia nutricional de alimentarse de manera equilibrada y frecuente con alimentos frescos y de calidad nutricional. Debido que el

tiempo culinario ha prevalecido como una de las variables que delimitan las maneras y formas de consumo más saludables en los hogares. Sin ánimo de minimizar los otros factores sociales que recaen en el plato de comida, como canastas alimentarias constituidas con alimentos de baja densidad nutricional, sistemas de producción poco sustentables y acordes a las enfermedades que padece en la actualidad la especie humana, por ejemplo.

Es urgente resignificar las maneras y formas de comercialización y las maneras de consumo, poniendo el foco en los alimentos frescos, sanos y de cercanía, a precios justos y acordes a los salarios y trabajos de las mayorías. Dado que no todos los hogares son asalariados. A su vez, se sostiene que la educación alimentaria en las infancias es clave y urgente (tanto en los espacios públicos como en el colegio) para prevenir enfermedades en la adultez. El desentendernos o considerar que la industria alimentaria velará por estos intereses sería un acto de ignorancia, a excepción que realmente el Estado tome conciencia de que producir alimentos y activar la economía no es sinónimo de nutrir cuerpos. Por consiguiente, si no existe un Estado presente, fuerte y soberano, los más vulnerables al sistema social no podrán por medios propios abastecerse o alcanzar ciertos parámetros de calidad alimentaria, ni mucho menos acercarse a los cánones de salud.

Finalmente, esta tesis, no tomo datos antropométricos, ni realizó análisis bioquímicos para complementar el análisis de las implicancias que tiene el actual patrón de consumo en los hogares estudiados. Motivamos a seguir repensando y a combinar diferentes técnicas disciplinares para profundizar el estudio sobre el consumo de las hortalizas frescas en la alimentación cotidiana.

No debemos olvidar o minimizar el hecho que la especie humana está constituida por un conjunto de sistemas interconectados de manera interna (endógeno) y que a su vez necesita complementarse con los otros sistemas (externos) naturales y artificiales que crea, transforma y resignifica nuestra especie para sobrevivir. Por lo tanto, entender el espacio social que nos contiene o rodea, tiene que ayudarnos a comprender que somos parte de un todo, y si este todo comienza a desequilibrarse (en todas sus dimensiones) los sistemas comienzan a colapsarse hasta desencadenar enfermedades que comprometen el equilibrio, es decir, el bienestar y calidad de nuestras vidas en

sociedad. Principalmente cuando los menos favorecidos por el sistema social siguen invisibilizados (Galeano, E., 2008).

Referencias

- Asociación Amas de Casa del País (ACP) (2021) La Canasta Básica Alimentaria en San Juan <https://www.tiempodesanjuan.com/economia/2021/10/11/segun-amas-de-casa-la-canasta-basica-alimentaria-en-san-juan-alcanzo-los-34500-325031.html>
- Álvarez-Calatayud, G., Guarner, F., Requena, T., & Ascensión, M. (2018). Dieta y microbiota. Impacto en la salud. *Nutrición Hospitalaria*, 11-15. doi:1699-5198
- Ablin, A. (2021). *Supermercadismo: la rutina es el cambio*. Buenos Aires: Subsecretaría de Alimentos y Bebidas. Secretaría de Agregado de Valor. Recuperado el 13 de Abril de 2021, de <http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Publicaciones/revistas/nota.php?id=496>
- Aguirre, P. (2004). *Ricos Flacos y Gordos Pobres. La Alimentación en crisis*. Buenos Aires: Capital Intelectual. doi:978-950-892-540-4
- Aguirre, P. (2007). Comida, Cocina y Consecuencias . La alimentación en Buenos Aires del primero al Segundo Centenario. En S. Torrado, *Población y Bienestar. Una historia Social del Siglo XX*. (págs. 281-345.). Buenos Aires: Tomo II.
- Aguirre, P. (2012). *Estrategias de consumo: qué comen los argentinos que comen*. Buenos Aires, Argentina: Miño y Dávila. Segunda Edición. doi:978-84-92613-60-1
- Aguirre, P. (2017). *Una historia social de la comida*. Buenos Aires: Lugar.
- Aguirre, P. (2022). *Devorando El Planeta. Cambiar la alimentación para cambiar el mundo*. Buenos Aires: Capital intelectual.
- Aguirre, P., Katz, M., & Bruera, M. (17 de Abril de 2023). *La construcción social del gusto en el comensal moderno*. *Archivo PDF*. Obtenido de www.temaiken.org.ar: <https://www.temaiken.org.ar>
- Alvarez Calatayud, G., Guarner, F., Requena, T., & Ascensión, M. (2018). Dieta y microbiota. Impacto en la Salud. *Nutrición Hospitalaria*(35), 11-15. doi:1699-5198
- Ameigeiras, A. (2006). El abordaje etnográfico en la investigación social. En I. e. Vasilachis de Gialdino, *Estrategias de investigación cualitativa* (pág. 110). Barcelona: Gedisa.

- Ameigeiras, A. R. (2019). La fotografía en la investigación cualitativa: entre lo social y la antropología visual. En V. d. al, *Estrategias de investigación cualitativa. Volumen II* (págs. 187-240). Buenos Aires: gedisa.
- Anchón Tuñón, M., González González, P., & Varela Moreiras, G. (2018). Criterios de armonía funcional entre gastronomía y salud: una visión desde la comunidad científica. *Nutrición hospitalaria*, 75-84. doi:10.20960/nh.2131
- Arnold, M., & Osorio, F. (1998). Introducción a los conceptos básicos de la teoría general de sistemas. Archivo PDF. *Revista de Espistemología de las Ciencias Sociales*, 40-49. Obtenido de <https://www.moebio.uchile.cl/03/frprinci.html#sistemastriviale>
- Ballesteros, M. S., Zapata, M. E., Freidin, B., Tamburini, C., & Roviroso, A. (2022). Desigualdades sociales en el consumo de verduras y frutas según características de los hogares argentinos. *Salud colectiva*, 18-35. doi:10.18294
- Bourdieu, P. (2016). *La Distinción. Criterio y bases sociales del gusto*. Barcelona: Taurus. 3ª ed.
- Bourges, H., Bengoa, J., & O' Donnell, A. (2000). *Historias de la Nutrición en América Latina*. Buenos Aires: Sociedad Latinoamericana de Nutrición. Obtenido de <https://cesni-biblioteca.org/historia-de-la-nutricion-en-america-latina/>
- Buchini, J. (2016). La alimentación como problema científico y objeto de políticas públicas en la Argentina: Pedro Escudero y el Instituto Nacional de la Nutrición, 1928-1946. *Apuntes 79: Revista de Ciencias Sociales*, 129-156. doi:<http://dx.doi.org/10.21678/apuntes.79.868>
- Cabrera Rebollo, A., Hernandez Lara, O., Zizumbo Villarreal, L., & Arriaga Alvarez, E. (2019). Régimen alimentario y biopolítica: problematizando las dietas. *Revista Mexicana de Sociología*, 417-441.
- Caisso, L. (2023). Pruebas de vida, pruebas de muerte: Antropología del cáncer entre docentes rurales expuestas a agroquímicos en el sudeste de Córdoba (Argentina). *Salud Colectiva*, 1-13. doi:10.18294/sc.2023.4442
- Campillo-Alvarez, J. E. (2010). *El Mono Obeso. La evolución humana y las enfermedades de la opulencia: obesidad, diabetes, hipertensión, dislipemias y aterosclerosis*. Barcelona: Booket.
- Castagnino et al. (2020). Panorama del sector hortícola argentino: 2. Comercialización en el mercado interno y externo. *Asociación Argentina de Horticultura.*, 105-143.
- Castro, J. d. (1975). *Geografía del Hambre*. Buenos Aires: Solar/Hachette.
- Centro de Estudios de Investigación Infantil. Dr. Alejandro O' Donnell. (2016). *Consumo de Frutas y Verduras en la Población Argentina*. Buenos Aires: CESNI.

- Cervilla, N., Sánchez Salamanca, A., Calandri, E., & Albrecht, C. (2022). Análisis del consumo, utilización y aprovechamiento de frutas y verduras entre los años 2019 y 2021. *Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADYND)*, Vol 39. N177. doi:ISSN 1852-7337 (en línea)
- Contreras, M., & Wener, P. (2020). ¿Dieta neoliberal en la República Dominicana? El DR-CAFTA y la transformación desigual de la canasta alimentaria. *CLACSO. Boletín de grupo de trabajo: Crisis, respuestas y alternativas en el Gran Caribe*, 47-62.
- Criado, E. M. (2004). El valor de la buena madre. Oficio de ama de casa, alimentación y salud entre las mujeres de clases populares. *Revista Española de Sociología*(4), 93-118.
- Cuesta, G.; Martín, P.; Guillen, L. y Lémole, G. (2020). Perfil del sector hortícola de la provincia de San Juan. *Asociación Argentina de Horticultura*, 35.57.
- D'Amato, Marina y Pukas, Silvina. (2019). *Nutrición Normal. De la teoría a la práctica*. Buenos Aires: Tercer Milenio S.A.
- Delgado, M. (2010). El Sistema Agroalimentario Globalizado: Imperio Alimentario y Degradación Social y Ecológica. *Revista Económica crítica NC 10*, 32 - 59.
- Díaz, D., Goldberg, A., Fernández, R., Barbieri, L., & Graciano, A. (2022). *Una mirada sobre la evolución del consumo aparente de alimentos, a nivel mundial y en Argentina en las últimas seis décadas*. Buenos Aires: INTA. doi:1514-0555
- Díaz-Méndez, C., & García Espejo, I. (2014). La mirada sociológica hacia la alimentación: análisis crítico del desarrollo de la investigación en el campo alimentario. *Política y Sociedad*, 51(1), 15-49. doi:10.5209
- ENFR. (2019). *4ta Encuesta Nacional de Factores de Riesgos. Dirección Nacional de Promoción de la Salud*. Buenos Aires: Ministerio de la Nación. Obtenido de <https://fagran.org.ar/wp-content/uploads/2019/11/4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo.pdf>
- etc Group. (2017). *¿Quién nos alimentará? ¿La red campesina alimentaria o la cadena agroindustrial?* ETC group. Tercera edición.
- FAO. (2002). *Nutrición Humana en el Mundo en Desarrollo*. doi:92-5-303818-7
- FAO. (2003). *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*. Genova: FAO. doi:0512-3054
- FAO. (9 de Junio de 2021). *Malnutrición*. Obtenido de FAO: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- FAO -OMS. (2022). *Taller Internacional FAO/OMS sobre Frutas y Verduras. Año Internacional de las Frutas y Verduras 2021*. Roma: FAO/OMS.
- FAO-OMS. (2003). *Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the prevention of chronic diseases*. Geneva: World Health Organization.

- Fernández Armesto, F. (2004). *Historia de la comida. Alimentos, cocina y civilización*. Barcelona: Los 5 sentidos.
- Ferrer, A. (2008). *La Economía Argentina. Desde sus orígenes hasta principios del siglo XXI*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica. 4a ed.
- Filardi, M. E. (2018). Un modelo agroalimentario es necesario, urgente y posible. *Política Ambiental*, 243-267.
- Fischler, C. (1995). *El (h)Omnivoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Anagrama.
- Flandrin, J.-L., & Montanari, M. (2004). *Historia de la Alimentación*. España: TREA.
- Fontana y Fery. (s.f). La entrevista. De una posición neutral al compromiso político. En D. y. Lincoln, *Métodos de recolección y análisis de datos. Manual de investigación cualitativa Vol. IV*. gedisa. Herramientas Universitarias.
- Fundación InterAmericana del Corazón (FIC) y la Fundación de la Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2023). *Situación Alimentaria de Niños, Niñas y Adolescentes en Argentina*. Buenos Aires: FIC - UNICEF.
- GBD 2017 Diet Collaborators. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393, 1958-1972. doi:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)
- Gallardo Solarte, K., Benavides Acosta, F. P., & Rosales Jiménez, R. (2015). Costos de la enfermedad crónica no transmisible: la realidad colombiana. *Revista de Ciencia y Salud*, 103-114. doi:10.12804
- Gilpin, R. (1990). *La Economía Política de las Relaciones Internacionales*. Buenos Aires: Colección Estudios Internacionales.
- Giobelina, B., & Céliz, Y. (2020). *Agricultura urbana y periurbana, patrimonio agrario para la sustentabilidad de las ciudades*. Córdoba: INTA.
- Gobierno de San Juan. (2017). *Informe Provincial 2017. Agenda 2030 Obejtivos de Desarrollo Sostenible*. San Juan: Gobierno de San Juan.
- Goody, J. (1982). *Cocina, cuisine y clase. Estudio de sociología comparada*. Inglaterra: Gedisa_cult. ed. conmemorativa, marzo de 2017, Barcelona. doi:978-84-16919-27-7
- Gorban, M., Carballo, C., Paiva, M., Abajo, V., Filardi, M., Giai, M., . . . Bruzzone, E. (2014). *Seguridad y Soberanía Alimentaria*. Buenos Aires: Akadia.
- Gracia Arnaiz, M. (1996). La alimentación cotidiana, ¿un trabajo doméstico - reproductivo? En M. Arnaiz Gracia, *Paradojas de la Alimentación contemporánea* (págs. 19-29). Barcelona, España: Icaria. Instituto Catalan de Antropología.

- Gracia Arnaiz, M. (1996). *Paradojas de la alimentación contemporánea*. Barcelona: Icaria . doi:84-7426-297-6
- Grande Covián, F. (1988). La Historia de la patata. *Nutrición Clínica*, VIII(5), 50-59.
- Gras, C., & Hernández, V. (2016). *Radiografía del nuevo campo Argentino. del terrateniente al empresario transnacional*. Buenos Aires: siglo vintiuno.
- Guber, R. (2016). *La Etnografía. Método, Campo y Reflexividad*. Buenos Aires: Siglo veintiuno, 1ed. 3 reimpr. doi:978-987-629-157-6
- Guzmán, E. S. (2008). Agroecología y Agricultura Ecológica: Hacia una "Re" Construcción de la Soberanía Alimentaria. *Agroecología*, 1, 7-18. Obtenido de <https://revistas.um.es/agroecologia/article/view/13>
- Guzmán-Plazola et al. (2016). Perspectiva campesina, intoxicaciones por plaguicidas. *IDESA. Chile*, 69-80.
- Holt Gimenez, E. (2017). *El Capitalismo también ingresa por la boca. Comprendamos la economía política de nuestra comida*. New York: MR. Monthly Review Press.
- Holt-Giménez, E., & Patel, R. (16 de junio de 2022). *Rebeliones Alimentarias. La crisis y el hambre por la justicia*. *Archivo digital*. Obtenido de Academia.edu: https://www.academia.edu/5726962/Rebeliones_Alimentarias_La_Crisis_y_el_Hambre_por_la_Justicia
- Hopenhayn, B. Vanoli, A. (2002). Perspectiva de la globalización financiera. En B. V. Hopenhayn, *La Globalización financiera. Génesis, auge, crisis y reforma* (pág. 71). Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Huamancayo-Espíritu, A., & Pérez-Cárdenas, L. (Enero de 2020). Prevalencia y factores asociados al bajo consumo de frutas y verduras en Alumnos de la carrera profesional de Medicina Humana de una Universidad Peruana. *Revista de la Facultad de Medicina*, 123-129. doi:10.25176/RFMH.v20i1.2660
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. INDEC. (2020). *Encuesta de supermercados y autoservicios mayoristas. Comercio*. Buenos Aires: INDEC. doi:2545-6652
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INDEC). (2019). *Censo Nacional Agropecuario. Resultados preliminares 2018*. Buenos Aires: INDEC.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INDEC). (19 de junio de 2020). *Canasta básica alimentaria y canasta básica total. Preguntas frecuentes. Libro digital PDF*. (INDEC, Ed.) doi:2618-2319.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INDEC). (2022). *Encuesta Nacional del Uso del Tiempo 2021*. Buenos Aires: INDEC. doi:ISBN 978-950-896-624-7
- Jelin, E. (2016). *Pan y afectos*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica. 2a ed. 1ra reim.

- Korol, C. (2016). *Somos tierra, semilla, rebeldía. Mujeres, tierra y territorio en América Latina*. Marcos Paz: Acción por la Biodiversidad. 1a ed ilustrada. doi:ISBN 978-987-23685-4-8
- Kulichevsky, N. A. (2010). *El consumo de hortalizas en el Gran San Juan. Un estudio Exploratorio. Tesis de Maestría*. . Buenos Aires: Programa de Agronegocios y Alimentos, Escuela de Graduados Alberto Soriano. Facultad de Ciencias Económicas Universidad Nacional de La Plata.
- La Vía Campesina. (10 de Junio de 2020). *La Vía Campesina. Movimiento Campesino Internacional*. Obtenido de La Vía Campesina. Movimiento Campesino Internacional: <https://viacampesina.org/es/quienes-somos/que-es-la-via-campesina/>
- Leguizamón, E. (2018). *Historia de la Horticultura*. Buenos Aires: INTA.
- Lévi-Strauss, C. (1968). *Mitológicas Lo crudo y lo cocido*. México: Fondo Cultura Económica. Décima reimpresión en español 2015. doi:978-968-16-1240-5
- López, B. Laura y Suárez, M. Marta. (2019). *Fundamentos de la Nutrición Normal*. Buenos Aires: Ateneo- segunda edición-
- Makaiko, K., Olivier, E., & Matin, Q. (2020). Effects of Modern Food Retailers on Adult and Child Diets and Nutrition. *Nutrients*. doi:10.3390/nu12061714
- Marchiori, G., González , A., Perovic, N., & Defagó, M. (2017). Una mirada global sobre la influencia de los patrones alimentarios en las enfermedades cardiovasculares. *Perspectiva Nutrición Humana*, 79-92. doi:DOI: 10.17533/udea.penh.v19n1a07
- Marichal, M. E. (2014). La regulación de los Alimentos en Argentina. Emergencia, codificación y resistemización del Derecho Alimentario. *Tesis Doctoral en Derecho. Universidad Nacional del Litoral. Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales*. Santa Fe, Rosario, Argentina: Universidad Nacional del Litoral. Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales.
- Marvin, H. (1989). *Bueno para comer*. Madrid, España: Alianza. cuarta reimpresión 2020. doi:978-84-206-7438-4
- Maxwell, J. A. (2019). *Diseño de investigación cualitativa*. Buenos Aires: Gedisa. (1a ed.,) Serie de metodología de las Ciencias Sociales. doi:978-84-1783-5040
- McMichael, P. (2016). *Regímenes Alimentarios y cuestiones agrarias*. Barcelona: Icaria. Perspectivas agroecológicas. Estudios críticos agrarios. Primera edición Español.
- Ministerio de Economía. Gobierno de Argentina. (7 de junio de 2023). *Programa Hogar*. Obtenido de Argentina.gob.ar: <https://www.argentina.gob.ar/economia/energia/programa-hogar>

- Ministerio de Salud de la Nación. (2016). *Nuevas guías alimentarias para la población argentina. Versión digital (PDF)*. Buenos Aires: Presidencia de la Nación.
- Monrroy Espinoza, Juan P. (Ed.). (2018). *Atlas del agronegocio. Datos y hechos sobre la industria agrícola y de alimentos*. México: Fundación Heinrich Böll. doi:53323-1709-1015
- Montanari, M. (2004). *La comida como cultura*. España: Trea.
- Nishida, C., Uauy, R., Kumanika, S., & Shetty, P. (2004). The Joint WHO/FAO Expert Consultation on diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: process, product and policy implications. *Health Nutrition*, 245–250. doi: 10.1079/PHN2003592
- Pescio, F. (2018). *Transformaciones agrarias en Argentina en la última década. El caso de la pequeña agricultura y el campesinado en el departamento de Jiménez (Santiago Del Estero). Tesis Maestría. Universidad de Buenos Aires, Área Desarrollo Rural*. Buenos Aires: FAUBA.
- Pierre Poulain, J. (2019). *Sociologías de la Alimentación. Los Comensales y el Espacio Social Alimentario*. Barcelona: UOC.
- Popkin, B. M. (2011). Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. Archivo digital. *Nutrition Reviews*, 70(1), 3-21. doi:10.1111/j.1753-4887.2011.00456.x
- Popkin, B. M. (abril de 2013). Nutrition, agriculture and the global food system in low and middle. Archivo PDF. *ELSEVIE*, 91-96. Obtenido de www.elsevier.com/locate/foodpol
- Popkin, B. M., & Reardon, T. (2018). Obesity and the food system transformation in Latin America. *Obesity reviews*(19), 1028-1064. doi:10.1111/obr.12694
- Portela, M. (2003). *Vitaminas y minerales en nutrición*. Argentina: La prensa médica Argentina.
- Rampallo, R., & Rivera, R. (2019). *Nuevos patrones alimentarios, más desafíos para los sistemas alimentarios. 2030 Alimentación*,. Santiago de Chile: FAO.
- Reardon, T. y Berdegué, A. (2006). El papel del comercio minorista en la transformación de los sistemas agroalimentarios. *Centro Latinoamericano para el Desarrollo Rural: Temas y Debates Rurales*. , 55 .
- Red de Cátedras Libres de Soberanía Alimentaria y Colectivos Afines. (2022). *Informe anual de la situación de la Soberanía Alimentaria en Argentina (IASSAA)*. Buenos Aires: Red de Cátedras Libres de Soberanía Alimentaria. Obtenido de <https://www.iade.org.ar/actividades/presentacion-del-informe-anual-de-la-situacion-de-la-soberania-alimentaria-en-argentina>
- Rodriguez Ibañez, Y., Karol, A., & Sosa, S. (2021). Entre silencios y miradas. El caso Mogna. En A. e. Naveda, *Alternativos al extractivismo minero. Otras producciones son posibles*. (págs. 241-262). San Juan - Argentina: UNSJ.

- Salvador Catelli, G., Palma Linares, I., Pucha Sabartes, A., Vila Ormanzábal, C., Miserashs Blasco, M., & Illán Villanueva, M. (2012). Entrevista dietética. Herramientas útiles para la recogida de datos. *Habilidades prácticas*, 20-24.
- Santos Baca, A. (2014). *El patron alimentario del libre comercio*. México: Universidad Autónoma de México.
- Sarandón, S. (2020). *El papel de la agricultura en la transformación social - ecológica de América Latina* (Vol. 11). México: Friedrich-Ebert-Stiftung. doi:978-607-8642-43-4
- Sautu, R., Boniolo, P., Dalle, P., & Elbert, R. (2010). *Manual de metodología*. Buenos Aires: Prometeo.
- Schaal, Marlier y Soussignan. (Diciembre de 2000). Los fetos humanos aprenden los olores de la dieta de su madre embarazada. *Chemical Sensed*. doi:10.1093/chemse/25.6.729
- Schraier, S. D. (4 de abril de 2008). *Breve historia de la nutrición en la república Argentina*. Obtenido de Sociedad Argentina Nutrición: http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Breve_historia_SAN.pdf
- Sordini, M. V. (2020). *Políticas alimentarias, emociones y sociedad. Tres generaciones de programas alimentarios en el Partido General de Pueyrredon entre 1983 y 2018*. Buenos Aires: Teseo.
- Stake, R. (1998). *Investigación con estudio de casos*. Madrid: Morata. (5a ed.,). Traducción, Fillela Roc.
- Swinburn, Boyd; Kraak, Vivica; Allender, Steven; Atkins, Vincent; Dietz, Willian et al. (Febrero de 2019). The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report. *The Lancet*, 393, 791- 846. doi:10.1016/S0140-6736(18)32822-8
- Teubal, M. (2006). Expansión de la soja transgénica en la Argentina. *Realidad económica N° 22*, 96-103.
- Teubal, M. y Rodriguez, J. (30 de Julio - 5 Agosto de 2001). Globalización y sistemas agroalimentarios en Argentina. *Ciclos: Globalización y sistemas agroalimentarios en Argentina*, 203-222. Rio de Janeiro, Brasil: x Congreso Mundial de Sociología Rural.
- Torrado, S. (Marzo de 1980). Trabajo presentado al Taller sobre Estrategias de Supervivencia, organizado por el programa PISPAL, en el Centro de Estudios Urbanos y Regionales (CEUR). *Sobre los conceptos de "Estrategias Familiares de Vida" y proceso de "Reproducción de la Fuerza de Trabajo": Nota Teóricas - Metodológicas*. Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina: CEUR.
- Torresani , M., & Somoza, M. (2003). *Lineamientos para el cuidado nutricional*. Buenos Aires: Eudeba. 2° edición.

- Valles, M. S. (1999). *Técnicas Cualitativas de Investigación Social. Reflexión metodológica y práctica profesional*. España: Síntesis.
- van der Ploeg, J. D. (2016). *El campesinado y el arte de la agricultura. Un manifiesto Chayanoviano*. Barcelona: Icaria.
- Vasilachis de Gialdino, I. (2006). La investigación cualitativa. En I. e. Vasilachis de Gialdino, *Estrategias de investigación cualitativa* (pág. 51). Barcelona: Gidesa.
- Ventura, Phelan y Silva García. (2021). Dieta materna durante el embarazo y la lactancia y preferencias alimentarias infantiles, patrones dietéticos y resultados de peso: una revisión de investigaciones recientes. *The National Library of Medicine*, 413-426. doi: 10.1007/s13668-021-00366-0
- Yin, R. (21 de mayo de 2013). Investigación de estudio de caso: Diseño y métodos. (4a Ed.). *The Canadian Journal of Action Research*, 69-71. doi:10.33524/cjar.v14i1.73
- Zapata , M. E., Roviroso, A., Wendling, R., & Carmuega, E. (2016). *La mesa Argentina en las últimas dos décadas. Cambio en el patrón de consumo de alimentos y nutrientes (1996-2013)*. Archivo digital. Buenos Aires: Fundación ESSEN. doi:ISBN 978-950-99708-8-5
- Zapata , M., & Roviroso, A. (2021). *La alimentación en la Argentina : una mirada desde distintas aproximaciones: CAPA II: Consumo aparente de alimentos y nutrientes a nivel hogar*. Libro digital PDF. Buenos Aires: Centro de Estudios sobre Nutrición (CESNI). doi:ISBN 978-987-48306-0-9

Bibliografía consultada

- Altieri, M. y Nicholls, Clara I. . (2012). Agroecología: Única esperanza para la soberanía. *Nature. Agroecología*, 65-83.
- Aranda , D. (Ed.). (2020). *Atlas del Agronegocio Transgénico en el cono Sur. Monocultivos, resistencias y propuestas de los pueblos*. Marco Paz: Acción por la biodiversidad. 1a ed ilustrada. doi:978-987-23685-5-5
- Asa, C. L. (1982). La Salud-Enfermedad como proceso social. *Cuadernos Médicos Sociales*, 1-14.
- Béliveau, V. G. (2019). Categorías, teoría y campo. Reflexiones sobre la naturaleza y el uso de las teorías en la investigación cualitativa. En I. Vasilachis de Gialdino, *Estrategias de investigación cualitativa. Volumen II*. (pág. 387). Buenos Aires: Gedisa.
- Benecia, R. (16 de Noviembre de 2009). *Transformaciones en la horticultura periurbana bonaerense en los últimos cincuenta años. El papel de la tecnología y la mano de obra*. Obtenido de Textos del Periurbano:

<http://textosdelperiurbano.blogspot.com/2009/11/transformaciones-en-la-horticultura.html>

- Bertaux, D. (1998). El enfoque biográfico: su validez metodológicas, sus potencialidades. *Proposiciones*, 197-225.
- Bourdieu, P. (2010). *El sentido social del gusto. Elementos para una sociología de la cultura. Versión digital PDF*. Buenos Aires: siglo veintiuno. doi:ISBN 978-987-629-123-
- Cáez Ramírez, G., & Casas Forero, N. (2007). Formar en un estilo de vida saludable: otro reto para la ingeniiería y la industria. *Pedagogía Universitaria*, 103-117. doi:0123-1294.
- Carballo Hiramatsu, O. A. (2019). *Concentración y resistencias en la producción hortícola del Oasis Norte y Centro de Mendoza. Argentina. Tesis para optar por el título de Doctor en Estudios Sociales Agrarios. Facultad de Ciencias Agropecuarias. Universidad Nacional de Córdoba*. Córdoba: Universidad Nacional de Córdoba.
- Centro de Estudios de Investigación Infantil. Dr. Alejandro O' Donnell. (2016). *Consumo de Frutas y Verduras en la Población Argentina*. Buenos Aires: CESNI.
- Colomer et al. (2021). *Aportes estratégicos al sistema agroalimentario regional (Mendoza-San Juan)*. Buenos Aires: INTA.
- Craviotti, C., & Soleno Wilches, R. (2015). Circuitos cortos de comercialización agroalimentaria: un acercamiento desde la agricultura familiar diversificada en Argentina. *Mundo Agrario*. doi:1515-5994
- Craviotti, C. (2017). La problemática de la coexistencia entre la agricultura familiar y la agroindustria: una aproximación desde la producción de quesos. *Revista Brasileira de Sociologia*, 164-185. doi:http://dx.doi.org/10.20336/rbs.209
- Cruz Rojo, C. (2012). *Consumo Alimentario. Causas y Consecuencias para la Salud*. Cádiz: El Boletín. Colección "Para pensar y actuar". doi:978- 84- 938945-5-9
- Del Campo, M. L., & Navarro, A. (2012). El significado de la cocinas en mujeres de clase media en Córdoba, Argentina. Una aproximación desde la teoría desde las representaciones sociales. *Perspectiva de Nutrición Humana*, 113-124. doi:ISSN 0124-4108
- Delgado B., F., & Delgado A., M. (2014). *El vivir y comer bien en los Andes Bolivianos : aportes de los sistemas agroalimentarios y las estrategias de vida de las naciones indígena originario. Libro digital PDF*. La Paz: AGRUCO. Plural Editores. doi:978-99954-1-620-1
- Diaz , D., Goldberg, A., Fernández, R., Barbieri, L., & Graciano, A. (2022). *Una mirada sobre la evolución del consumo aparente de alimentos, a nivel mundial y en Argentina en las últimas seis décadas*. Buenos Aires: INTA. doi:1514-0555

- EURO Monitor Internacional. . (16 de 1 de 2023). *Euromonitor internacional. Las 10 tendencias globales de Consumo en 2023*. Obtenido de Euromonitor internacional: <https://www.euromonitor.com/press/press-releases/jan-2023/euromonitor-revela-las-10-tendencias-globales-de-consumo-en-2023>
- FAO. (2003). *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*. Genova: FAO. doi:0512-3054
- Fabron, G., & Castro, M. (2018). Agricultura Familiar y soberanía alimentaria en la naciente de la Quebrada de Humahuaca (jujuy). *Revista de la Escuela de Antropología*, 1-20. doi:2618-2998
- Fardet, A., & Rock, E. (2020). Exclusive reductionism, chronic diseases and nutritional confusion: the degree of processing as a lever for improving public health. *CRITICAL REVIEWS IN FOOD SCIENCE AND NUTRITION*, 1-16. doi:10.1080/10408398.2020.1858751
- Filardi, M., & Lowy, C. (2021). *La relación entre el glifosato y el cáncer. El informe argentino del Instituto Nacional del Cáncer*. Buenos Aires: BioDiversidad LA. Obtenido de <https://www.biodiversidadla.org/Recomendamos/La-relacion-entre-el-glifosato-y-el-cancer-el-informe-argentino-del-Instituto-Nacional-del-Cancer>
- García, M. (2012). *ANÁLISIS DE LAS TRANSFORMACIONES DE LA ESTRUCTURA AGRARIA HORTÍCOLA PLATENSE EN LOS ÚLTIMOS 20 AÑOS. Tesis doctoral. Universidad Nacional de la Plata*. La Plata: Universidad Nacional de la Plata.
- Giobellina, B. (2018). *La alimentación de las ciudades. Transformaciones territoriales y cambio climático en el Cinturón Verde de Córdoba. Libro digital PDF*. Buenos Aires: INTA. doi:ISBN 978-987-521-969
- Gómez Benito, C. (2008). Aproximación a la sociología de la Alimentación. Un mapa temático. *Dialnet*, 18-27. doi:1132-0176
- González Videla de Segura, M. A., & González Videla de Cavagnah, F. C. (1988). *Sabores de la Antigua Cocina Cuyana. Recetario de las Gonzalez y Videla*. Mendoza: Argentina. doi:ISBN 950-43-2348-0
- Gracia Arnaiz, M. (2014). Comer o no comer ¿es esa la cuestión?: una aproximación antropológica a los trastornos alimentarios. *Política y Sociedad*, 73-94. doi:10.5209
- Gracia Arnaiz, M., Demonte, F., & Bom Kraemer, F. (2020). Prevenir la obesidad en contextos de precarización: respuestas locales a estrategias globales. *Salud Colectiva*, 28-38. doi:1669-2381
- Gallardo Solarte, K., Benavides Acosta, F. P., & Rosales Jiménez, R. (2015). Costos de la enfermedad crónica no transmisible: la realidad colombiana. *Revista de Ciencia y Salud*, 103-114. doi:10.12804

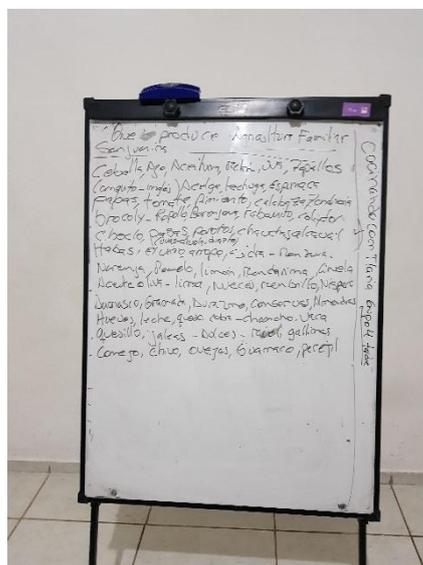
- Giobellina, B., Marinelli, M. V., Lobos, D., Eandi, M., Bisio, C., Butinof, M., . . . Romero Asis, M. (2022). *Producción frutihortícola en la Región Alimentaria de Córdoba*. Buenos Aires: INTA. doi:ISBN 978-987-679-320-9
- Goldberg, L., & Mangialavori, G. L. (2019). *2 °Encuesta Nacional de Nutrición y Salud*. Buenos Aires: Ministerio de salud y Desarrollo Social. Presidencia de la Nación.
- Hawkes, C. (22 de noviembre de 2004). The role of foreign direct investment in the nutrition transition. *Public Health Nutrition*, 357–365. doi:10.1079
- Hernandez, J. J. (2021). *“El Instituto Nacional de Vitivinicultura (1959 – 2015) Estado, estrategias y regulación. Tesis doctoral. Universidad Nacional de Cuyo. Mendoza - Argentina: Facultad de Ciencias Políticas y Sociales.*
- Huamancayo-Espíritu, A., & Pérez -Cárdenas, L. (2020). Prevalencia y Factores Asociados al Bajo Consumo de Frutas y Verduras en Alumnos de la Carrera Profesional de Medicina Humana en una Universidad Peruana. *Revista de Medicina Humana*, 123-129. doi:10.25176/RFMH.v20i1.2660
- Idigoras, G. (2020). *Producción y procesamiento de productos frutihortícolas*. Buenos Aires: Plan Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Productiva 2020.
- Información Legislativa. (1948). *Ley 13.246. Arrendamientos Rurales y Aparcerías*. Buenos Aires: Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. Presidencia de la Nación.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. INDEC. (2020). *Encuesta de supermercados y autoservicios mayoristas. Comercio*. Buenos Aires: INDEC. doi:2545-6652
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2019). *Censo Nacional Agropecuario. Resultados preliminares 2018*. . Buenos Aires: INDEC.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2019). *Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares 2017-2018. Informe de gastos*. Buenos Aires: INDEC.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (19 de junio de 2020). *INDEC. Canasta básica alimentaria y canasta básica total. Preguntas frecuentes. Libro digital PDF*. (INDEC, Ed.) doi:2618-2319.
- Información Legislativa. (2001). *Decreto 145. Mediería Frutihortícola*. Buenos Aires: Ministerio de Justicia y Derecho Humano. Presidencia de la Nación.
- Larsimont, R. (2018). Modelo de Agronegocio, Agua y Ruralidad en los oasis de Mendoza, 1990-2017: hacia una Ecología Política Territorial. *Tesis doctoral. Universidad de Buenos Aires. Facultad de Filosofía y Letras*. Buenos Aires, Argentina. Recuperado el 18 de Marzo de 2021, de <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/90860>
- Lévi-Strauss, C. (2012). *El origen de las maneras de mesa. Mitológicas III*. México: Siglo XXI editores. undécima reimpresión en español.

- López García, J., Juárez, L. M., & Medina, X. F. (2016). Cartografías. Usos y significados contemporáneos de la comida. *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, 323-370. doi:10.3989/rdtp.2016.02.001
- Ministerio de Agricultura de Chile. (2016). *Realidad y Perspectivas de la Producción y Consumo de Verduras y Frutas en Chile. Libro digital PDF*. Santiago de Chile: INTA UNIVERSIDAD DE CHILE - 5 AL DÍA CHILE. doi:273791
- Otero, G. (2017). El régimen alimentario neoliberal y su crisis: Estado, agroempresas multinacionales y biotecnología. *Revista de Antropología y Arqueología*, 49-78. doi:1900-5407
- Peláez, C., & Requema, T. (2017). *¿Qué sabemos de? La microbiota intestinal*. Madrid: CSIC. doi:978-84-00-10176-3
- Pessoa, K. (2018). De la soya hacia la agroecología: agriculturas en disputa. *Letras Verdes. Revista Latinoamericana de Estudios Socioambientales*, 29-53.
- Pini, B. (2002). Focus groups, feminist research and farm women: opportunities for empowerment in rural social research. *Journal of Rural Studies*, 339-351.
- Pollan, M. (2017). *El dilema del omnívoro. En busca de la comida perfecta*. Barcelona: Debate.
- Presidencia de la Nación. (18 de Marzo de 2021). *Información Legislativa*. Obtenido de Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. Presidencia de la Nación: <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/verNorma.do?id=7539>
- Rastoin, J.-L. (2021). Prospective des systèmes alimentaires: futur souhaitable ou exercice sous influences? *Classiques Garnier*, 17-24. doi:10.48611/isbn.978-2-406-12705-5.p.0017
- Reardon, T., & Timmer, P. (2012). The Economics of the Food System Revolution. *Annual Review of Resource Economics*, 125-225. Obtenido de <https://www.annualreviews.org/toc/resource/4/1>
- Red de Seguridad Alimentaria del CONICET (RSA-CONICET). (2020). *Informe Técnico COVID-19 y SARS-CoV-2*. Buenos Aires: Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas.
- Réserve, R. (2020). La lucha por encontrar comida en tiempos de pandemia. *Comida y Comunidad. Grupo Especial FAO-CLACSO*, 51-65.
- Rico, S. d. (2019). *Agroecología: dimensión política y social. El caso del Municipio de Granada. Trabajo de fin de grado*. Granada: Facultad de Ciencias políticas y Sociales.
- Salinas, R. D. (2000). *Alimentos y Nutrición. Introducción a la Bromatología*. Buenos Aires: El Ateneo.
- Santos Niño, C. (2013). *Sabores y Saberes de Matanza. Un Estudio de las Transformaciones Productivas alimentarias y culturales en los últimos*

- cincuenta años. Tesis de Maestría. Maestría en Desarrollo Rural. Bogotá: Facultad de Estudios Ambientales y Rurales Pontificia Universidad Javeriana.*
- Souza Minayo, M. C. (2018). *La artesanía de la investigación cualitativa*. Buenos Aires: Lugar.
- Scheinkerman de Obschatko, E. (2002). *Sector Agroalimentario Argentino: aportes al crecimiento económico y competitividad; 1965 al 2000. Tesis doctoral. Universidad Nacional de Buenos Aires*. Buenos Aires: Facultad de Ciencias Económicas.
- Traversa, Oscar; Aprea, Gustavo y De Lazzari, Gastón. (2011). Comer, beber, hablar. En O. C. Traversa, *Comer, beber, hablar. Semióticas culinarias* (pág. 208p.). Buenos Aires: La Crujía.
- van der Ploeg, J. D. (2010). *Nuevos campesinos. Campesinos e imperios alimentarios*. Barcelona: Perspectiva agroecológicas.
- Vasilachis de Gialdino, I. (2007). El aporte de la epistemología del sujeto conocido al estudio cualitativo de las situaciones de pobreza, de la identidad y de las representaciones sociales. *Forum: Qualitative Social Research*. doi:ISSN 1438-5627
- Vasilachis de Gialdino et al. (2019). *Estrategia de Investigación Cualitativa Vol. II*. Buenos Aires: gedisa.
- Wahren, J., & García Guerreiro. (2014). Campesinado, territorios en disputa y nuevas estrategias de comercialización de la producción campesina en Argentina. *Veredas. Revistas de pensamiento sociológico*, 297-342.
- Zamanillo-Campos, R., Rovira-Boixadera, L., & Rendo-Urteaga, T. (2021). Prácticas y creencias habituales en la preparación de la alimentación complementaria infantil en una muestra española: estudio transversal. *Nutrición Hospitalaria*, 919-934. doi:1699-5198
- Zapata, M. E., & Rovirosa, A. (s/f). *La Alimentación en Argentina. Una mirada desde distintas aproximaciones. CAPA I. Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil. Dr. Alejandro O' Donnell*. Buenos Aires: CESNI.
- Zeza, A., Carletto, C., Fiedler, J. L., Gennari, P., & Jolliffe, D. (2017). Food counts. Measuring food consumption and expenditures in household. *ELSEVIER*, 1-6. doi:10.1016

Anexos

A- Unidades productivas que formaron parte de los grupos focales



B- Mosaico Alimentario realizado por las responsables de los comedores y merenderos de ACP, año 2019

344205 / 100 niños
 065595497 Saavedra, Mercedes y Margarita
 Saavedra Mercedes
 Merced Saavedra
 Mercedes Saavedra

Ensalada de lentejas

lentejas	lechuga alquitran	arroz Primavera	frutos de acelga
arroz	fidon	arroz	arvejas
Humos	Humos	arroz	arvejas
Condimento	Condimento	zanahori	acelga
Sal.	aji	cebolla	Humos
zanahori	postre	aji	Humos
Cebolla	polenta con	Condimento	acelga
carri molida	leche	postre	Condimento
postre dulce de	leche	leche con	Postre
mendillo		maizena	dulce

Hamburguesas con queso
 Ensalada rusa o lechuga
 con tomate

salpicon

Mosaico N° 1

Estela Cortijo Comedor Los Peques 155 157992
 Analía Fernandez La Sonrisa de Ceci 155 831333

Fideos blancos con sazonante.
 Fideos con salsa
 Arroz amarillo con alitas (zanahoria, cebolla, pimiento)
 Sopa de verduras (zapallo, papa, zanahoria, acelga, arroz)
 Tarta de verdura (acelga, cebolla, pimiento, huevo, choco cremoso).
 Lentejas (arroz, cebolla, pimiento, choco cremoso)
 Arroz blanco (zanahoria, huevos, arvejas)
 Polenta con salsa
 Hamburguesas de arvejas con arroz blanco.
 Arroz con arvejas (cebolla, pimiento, zanahoria)
 Tarta de zapallo.
 Noquis (papa, salsa)
 Canelones (acelga, salsa)

Mosaico N° 2

Olivia Sierra Comedor El Corazon de los Niños Calles 26454644
 Cantidad de niños 74
 mas 6 chicos por merendero
 1000 niños

Alles 15 L +
 10 Juan 10 L

Menu: Ensaladas
 • Lentejas
 • Arvejas
 • Papa
 • Sechugas
 • Espinacas

Pan caseros

Comidas: Fideos + Taus
 • Arroz Primavera
 • Hamburguesas
 • Fritos de Acelga
 • Tortillas de Arvejas
 • Polenta con queso
 • Guiso de Arroz
 • Salsas Apatio

Mosaico N°3

60 Niños
 Existina Lopez 154 6728
 Luis Mercedes
 Villa Horpe

• Ensalada de Lentejas
 • Fortillas de papas, acelga mezclada con latas de choco.
 • Arroz primavera.
 • guiso de arroz.
 • fideos guiso.
 • canelones
 • hamburguesas de lenteja
 • mayonesa casera
 • Tartas.
 • Fideos Blancos
 • zapallitos rellenos
 • Polenta.
 • Humita en olla.
 • Lenteja con arroz

Mosaico N° 4

68 Jerardo Rojas (Parapato) • 68 Colombia Comedor - 155 157992
 65 Claudia Bueche Alor (Calle de los Niños) Comedor - 155 157992

- Ensalada de lenteja nuevo zanonera.
 - Sechuga
 - Arroz con huevo zanahori, acelga.
 - Emplado de papa zanonera porojil acelga.
 - Salpicon lechuga con queso rallado Bataña

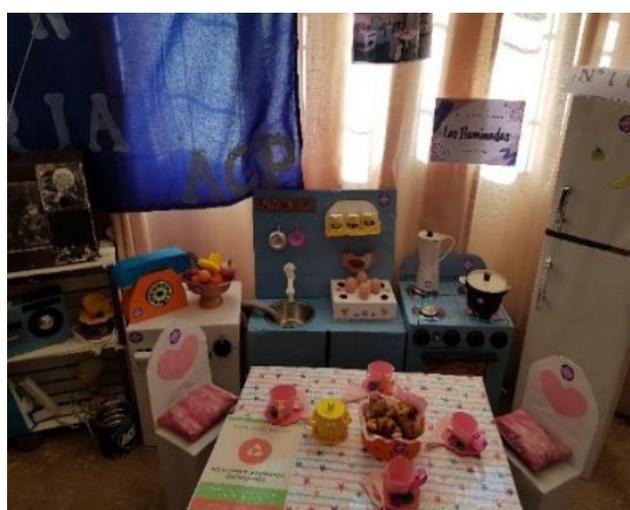
Tomados: Carbonada - Arroz - Lenteja - Fritos talleros - guiso de fideos - salpicon de queso
 alpirom de pollo - Ensalada de papas - Fritos de acelga - Fritos de papa
 Milanesa de Calabaza - Estofado - Milanesa de Branzina

Mosaico N° 5

C- Diseño del Mosaico Alimentario, sede central de ACP, año 2019



D- Día Nacional de la Ama de Casa en la Asociación, año 2019



Esta actividad festiva se realiza cada 1 de diciembre con el fin de festejar el Día Nacional de la Ama de Casa. Pero no sólo es un festejo, dado que también sirve para exponer entre la gran familia de ACP la cantidad de actividades organizadas a través de las Unidades Productiva en el año. Para ello, se conforma un jurado externo, vinculado a las actividades que realizaron ese año, con el fin de seleccionar las Unidades Productivas más destacadas por su labor, compromiso y militancia. Invitación que identificamos como señal de integración y/o reconocimiento de la importancia de esta investigación para con su sector. Hemos tenido el privilegio de participar dos años como jurada (2019 y el 2022).

E- Día Nacional de la Ama de Casa, año 2022



F- Cuestionario de consumo abierto, realizado por UP de ACP, año 2019**Cuestionario Abierto sobre Consumo Alimentario de los Productos de la Agricultura Familiar sanjuanina****Fecha:****Nombre:****Ocupación:****Departamento:****Nº integrantes de la familia:****Por favor, responda las siguientes preguntas:****1. ¿Qué productos de la agricultura familiar se consume en casa?**

2. ¿Con qué frecuencia?

3. ¿En qué épocas del año?

4. ¿Dónde los compra?

5. ¿Y por qué los consume?

G- Matriz de datos de los oferentes de hortalizas

Lugares observados	Nombre del lugar	Ubicación	Modalidad	Frecuencia venta	Relación del entrevistado	Año que surge	Alimentos ofrecidos	Formas de pago	Clientes-Consumidores	Ventas	Lógica comercial	Hortalizas u otros alimentos que prevalece	Hortalizas más demandadas
Ferias	Sarmiento	Ciudad Capital	Feria	Todos los Jueves	Productores/ras, Emprendedores/ras	Desde el 2010 hasta la fecha	Vegetales de la huerta y granja (huevos), aromáticas. Producción y elaboración de aceite de oliva; cosmética natural a base de aceite de oliva; panificados libres de gluten; integrales y artesanales; miel; dulces, mermeladas sin azúcar y flores.	Efectivo	Buscan diferencias cualitativas en los productos: que sean naturales, sin añadido de agrotóxicos y provengan de la agricultura familiar.	Por menor	Ofrecer productos "naturales" saludables bajo el concepto de Orgánicos/ Agroecológicos.	Lechuga, cebolla, ajo, tomate, zapallo, huevo	Papa, zanahoria, cebolla, lechuga, tomate, manzana, banana, naranja
	Economía Social y Solidaria	Ciudad Capital	Feria (polirubro)	Primera quincena de cada mes durante 5 días de la semana	Más de 200 personas entre Productores/ras, Comercializadores/ras, Emprendedores/ras textiles, gastronómicos, etc.	Desde el 2017	Revendedores de frutas y verduras, chacinados, artesanos, apicultores, elaboradores de dulces, aceite de oliva, mermeladas. Tejidos, marroquinería, panificación integral y tradicional (semitasm pan casero, churros, pastillitos, maicinitas, etc.), plantines	Efectivo	Empleados estatales y municipales, su mayoría, buscan precio, cercanía y variedad.	Por menor	Variación de productos a precio justo, bajo el concepto Economía Social y Solidaria	Lechuga, cebolla, ajo, tomate, zapallo, huevo	Papa, zanahoria, cebolla, lechuga, tomate, manzana, banana, naranja
Verdulerías	Verdulería Urbana	Ciudad Capital	Auto-servis	Abierto de mañana y tarde de lunes a domingos	Hijo de productor, comercializador desde hace 17 años	Cuatro generaciones de comerciantes, también productores	Comercializa todo tipo de frutas, verduras, alimentos de origen vegetal (frescos, envasados o sus derivados). Trazabilidad de sus productos. Promueve la producción local e importada. Parte de lo ofrecido proviene de Mendoza 70% y un 30% es producción local especializada (contrato con productores locales principalmente para las verduras de hoja tradicional y para alguna variante por ejemplo Kale)	Efectivo-Tarjeta debito y crédito	Buscan variedad y calidad en las frutas y vegetales, no necesariamente precio. Se caracteriza por ofrecer vegetales tropicales.	Al por mayor, menor. Comercializa y distribuye en restaurantes	Ofrecer productos de 1er calidad todo el año. El 70% lo trae de Mendoza y el 30% es producción local, especialmente verduras de hoja.	Lechuga, cebolla, ajo, tomate, zapallo, huevo	Papa, zanahoria, cebolla, lechuga, tomate, manzana, banana, naranja
	Verdulería Rural	San Martín	Tradicional	Por la mañana 8 a 13hs	Productor y Comercializador. Brinda servicio de cuadrillas para la cosecha vid	2014	Productor y comercializador: ofrece producción local y nacional. Parte de lo ofrecido proviene del mercado Capital y de producción propia.	Efectivo	Principalmente vecinos, empleados municipales	Al por menor	ofrecer alimentos diversos y de cercanía	Lechuga, cebolla, ajo, tomate, zapallo, huevo	Papa, zanahoria, cebolla, lechuga, tomate, manzana, banana, naranja
Mercado Abasto	Sociedad de Chacareros Temporarios	Rawson	Productor al verdulero, supermercado servicio gastronómico	Por la mañana, todos los días excepto el Domingo. Horario de 6 a 10hs ala central (chacareros temporarios).	Productores (4)	De acuerdo a las actas de fundación desde 1974	En la ala central, producción local chacareros temporarios- socios, las alas laterales lo componen comercializadores hortícolas, que también son productores (algunos)	Efectivo - acuerdos personales	Verdulerías, Restaurant, Servicios gastronómicos, supermercados, almacenes, despensas, ect, pocos consumidores finales	Al por mayor	Ofrecer un espacio permanente para que los productores chacareros Temporarios puedan comercializar su producción a precios justos.	Lechuga, cebolla, ajo, tomate, zapallo, huevo	Papa, zanahoria, cebolla, lechuga, tomate, manzana, banana, naranja

H- Matriz de datos de los informantes claves

Informantes claves	Representa (sector)	Lógicas productivas y comerciales	Contexto	Prácticas hortícolas	Calidad alimentaria	Alimentos Industriales	Comercialización	Transformaciones	Consumo	Estrategias
A.M.	Producción hortícola (sociedad chacareros T. de Rawson)	Cultural (tradición) y mercantil	Avance urbano sobre tierras fértiles para horticultura	acordes a las costumbres y al mercado	Depende del productor y el mercado	Tomate, brócoli, pistacho, cebolla, ajo, la papa, uva (vid)	Local, nacional e internacional	tecnológicas	Edad y el tiempo dedicado a la cocina	Producir de acuerdo al mercado
R.T.	Fiscalización alimentaria (Bromatología)	Inocuidad (seguridad alimentaria)	Escaso control y regulación de lo producido y vendido	varían entre lo orgánico y lo convencional	Codex alimentario, en argentina de acuerdo al CAA)	aceite de oliva, tomate para salsa, vegetales congelados (brócoli) helado de pistacho, etc	Local, nacional, algo se exporta (productos)	tecnológicas y sociales	Moda y dinero	Preservar la salud
F.G.	Investigación y Desarrollo A.F.	Ecológicas y de mercado, que son una construcción cultural	ventajas comparativas	de acuerdo a la fertilidad de los suelos, el agua y a la capacidad productiva	De acuerdo al nicho	Tomate, ajo, brócoli, pistacho, olivo, cebolla, papa, huevo, etc.	local, nacional e internacional	tecnológicas, políticas y sociales	Dinero, tiempo y los gustos	Mejorar la calidad de vida
L.V.	Asociación Amas de Casa	No acordes a las necesidades de la sociedad	Inseguridad alimentaria y desinterés político	ventajas comparativas, no de las necesidades alimentarias	Depende si es para pobres o ricos	huevo, tomate	Almacenes, verdulerías, ferias, supermercados	políticas, nutricionales y sociales (la mujer tiene que salir a trabajar)	Dinero y tiempo	Organización sindical y las redes alimentarias

I- Guía de preguntas temáticas para entrevistas en los hogares, año 2021

Ingresos y conformación familiar

1. Número de integrantes que conforman el hogar
2. Roles: Padre, madre, hijo, tío, abuelo
3. Ocupación: trabaja, estudia, etc.
4. Edades:
5. ¿Cuánto es el monto que destinan para compra de los alimentos en general? y particularmente en el de verduras y frutas?
6. ¿Recibís alguna ayuda alimentaria? ¿Cuánto te ayuda en los gastos alimentarios?

Criterios de compra

7. ¿Cómo se organiza las compras de los alimentos en el hogar? Por día, semana, mes.
8. ¿Dónde compras las frutas y verduras? ¿Por qué?
9. ¿Cuáles son los factores que influyen en la compra?
 - a- gustos
 - b- dinero
 - c- costumbres
 - d- cercanía
 - e- precio
 - f- tiempo,
 - g- salud, otros

Significados de las Practicas culinarias

10. ¿Quién cocina en el hogar? ¿Con qué frecuencia? ¿Quién le/te enseñó?
11. ¿Te gusta cocinar? ¿Cómo es tu ánimo mientras preparas una comida?
12. ¿Disfrutas la cocina o es una complicación pensar en el qué cocinar y cómo?
13. ¿Qué preparaciones ahorran tiempo y cuáles no?
14. ¿Qué comías cuando eras niñxs? ¿Sostenes esa costumbre? ¿Por qué?
15. ¿Existe alguna situación de tu vida que te haya generado un cambio en tu manera cocinar? Por ejemplo, conocer otras formas de cocinar, la comida de algún vecino-pariente, por un viaje, el realizar alguna dieta algún famoso, etc.

Criterios de consumo

16. Generalmente ¿dónde se come? En el hogar, en el trabajo, escuela, bar, etc ¿Por qué? ¿Con qué frecuencia? ¿Y qué se come?
17. Con respecto a la ayuda alimentaria ¿Condiciona tus gustos y/o necesidades? ¿Por qué?

Sobre el consumo de hortalizas

18. ¿Qué verduras y frutas se consumen habitualmente en el hogar? ¿En qué preparaciones? ¿Todos comen lo mismo? ¿Por qué?
19. ¿Cuántas comidas sabes cocinar con verduras y frutas? Mencióname algunas ¿Dónde lo aprendiste?
20. ¿Qué verduras y frutas ya no se consume en casa? ¿Por qué?
21. ¿Hay alguna verdura o fruta que no sabes cómo consumirlas?

Percepción que le atribuyen a lo que consumen

22. ¿Cómo describirías la alimentación de tu hogar? (saludable, poco saludables, mala, etc.) ¿Por qué?
23. ¿Qué cambiarías? ¿Por qué?
24. Con relación al contexto ¿La pandemia cambio la alimentación del hogar? Es decir, la forma de comprar, cocinar, comer. ¿estos cambios son posibles de sostener? ¿Por qué?

J- Jornadas de integración entre la investigación, la asociación y la Universidad Nacional de San Juan

En octubre del año 2019 con el propósito de salirnos un poco de lo privado del acto alimentario (el hogar) y “aprovechando” que el tema de alimentación y nutrición comenzaba a tener un lugarcito en la agenda tanto a nivel nacional como provincial, organizamos el primero **conversatorio¹⁸ abierto** en San Juan sobre alimentación y nutrición, de acceso libre y gratuito. Esta organización surge en el marco del proyecto de tesis, y en línea a las actividades del área de Investigación y Desarrollo Tecnológico para la Agricultura Familiar región Cuyo de INTA ¹⁹y el Instituto de Investigaciones Socio Económicas²⁰ de la Facultad de Ciencias Sociales.

El lema de conversatorio fue *¿Y vos qué comes? el rol de los alimentos en nuestras vidas*. Realizado el 16 de octubre del año 2019, día que se conmemora el día Mundial de la Alimentación. Para incentivar la participación de la mayor cantidad de sujetos y/o organizaciones sociales, productoras, referentes de la temática alimentaria en San Juan, entre otras áreas, se utilizó como herramienta de “marketing” pequeños relatos que fueron grabados por celular de manera horizontal (modo video). Esta estrategia buscaba llamar - invitar a un público diverso y con ganas de debatir. La consigna fue expresar en menos de un minuto: *¡Qué significa para ellos los alimentos!* Estos relatos fueron contruidos con las percepciones de vecinos, compañeros de posgrado, de congresos, integrantes de Amas de Casa de ACP, consumidores de ferias y hogares vinculados ACP. La edición fue realizada por la Licenciada Paula Aguilera, especialista en la temática (compañera de trabajo en INTA). Una vez compilada y editada, la subimos a las redes sociales: Facebook – Instagram- WhatsApp.

El en conversatorio participaron más de 60 personas que fueron incentivadas a debatir por un panel de informantes claves (también entrevistados de manera individual): conformado por la presidenta de la asociación Amas de Casa del País provincia de San Juan, una Técnica de la Subsecretaria de la Agricultura Familiar, el Coordinador del

¹⁸ Dinámica social - académica, la cual buscó poner en diálogo un tema que adquiere interés social gracias a las organizaciones y movimientos de la vía campesina e indígena tanto a nivel mundial como a nivel nacional.

¹⁹ Lugar de trabajo asignado para formación doctoral en carácter de becaria cofinanciada entre INTA y CONICET desde mayo del año 2017 a mayo de 2023. Fecha que finaliza la beca de formación doctoral.

²⁰ En el año 2018 adscribo como estudiante doctoral al proyecto de investigación que dirige la Dra. Alicia Naveda, proyecto que forma parte del Instituto de Investigación Socio Económicas de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Juan.

área de Bromatología, un estudiante de la universidad que también es productor y se autodefine como productor agroecológico, y un Investigador de la provincia de Córdoba (especialista en Socio Antropología de la Salud y Alimentación).

El conversatorio cumplió con nuestras expectativas, fue tomado por las y los participantes como un espacio necesario de debate, este proceso fue grabado por dos horas, tiempo que duró el conversatorio, y desgravado en su totalidad para su posterior análisis. El cual no hemos incluido en la tesis, por sobrepasar el enfoque que asumió la tesis al madurar y cerrar el objeto de estudio. Sin embargo, este proceso nos permitió enriquecer nuestro abordaje a la hora de entrevistar a los hogares.

K- Imágenes del conversatorio abierto ¿Y vos, ¿qué Comes?



Nota: imágenes de Aguilera Paula. Registro del conversatorio y la feria de productos de la Agricultura Familiar, realizado en la Universidad Nacional de San Juan, año 2019.

L- Inauguración del primer Centro de Formación Profesional a cargo de la asociación Amas de Casa del País, año 2022



Nota: inauguración del primer centro de formación gratuita para cuidadores de hogar, infancias, adolescencias y adultos mayores no terapéuticos. Para dicha instancia de cursos, se me solicitó colaboración para capacitar al equipo de gestión de ACP sobre Alimentación y Nutrición, para ello diseñe un cuadernillo informativo de divulgación gratuita en formato PDF, que fue utilizado por cada agente del equipo de gestión de ACP para dictar talleres sobre alimentación y nutrición en los barrios con mayor presencia de ACP.