

Una aproximación a las prácticas y contextos alimentarios de estudiantes de escuelas secundarias de General Roca: reflexiones en torno al desayuno

An approach to the food practices and contexts of students of secondary schools in general roca: reflections on breakfast

Lic. Caminos Carolina; Lic. Ferrari María Belén; Dra. Bahamonde Nora; Dr. Lozano Eduardo

Secretaría de Investigación, Creación Artística, Desarrollo y Transferencia de Tecnología. Universidad Nacional de Río Negro.

Resumen

Entendiendo a la alimentación humana como un hecho complejo, que une lo biológico y nutricional con lo social y cultural de manera indisoluble, este estudio tiene por objetivo describir prácticas y contextos alimentarios de adolescentes de la ciudad de General Roca, Río Negro, mostrando la potencialidad del paisaje alimentario como instrumento para caracterizar los desayunos.

Participaron 31 estudiantes pertenecientes al ciclo básico de tres escuelas secundarias de la ciudad, dos del sector público y una de gestión privada, quienes registraron con imágenes todos los episodios alimentarios de un día de semana y un día de fin de semana. Las socializaron utilizando la red social Instagram, acompañadas cada una de un posteo aclaratorio. Se constituyó un banco de imágenes que luego permitió la aproximación de un paisaje alimentario y al análisis de prácticas alimentarias. El encuadre se hizo desde un punto de vista micro: a nivel doméstico, sobre la comida, los platos y la mesa, incluyendo episodios dentro de la escuela. Se analizaron aspectos implicados en las dimensiones biológica/nutricional y sociocultural. De manera preliminar, se conformó un paisaje de los desayunos.

Se infirió un desayuno caracterizado por la escasa variedad de alimentos y nutrientes, a base de alimentos ultraprocesados, de baja densidad nutricional, pobre en proteína, fibra y micronutrientes. Los contextos en que se realizó el desayuno muestran que en general fue en el hogar, preparado por ellos mismos y sin compañía.

Concluimos que a través de las imágenes de los perfiles fue posible describir el desayuno desde la dimensión biológica/nutricional y sociocultural. La idea de paisaje alimentario permite incorporar para su estudio otros aspectos vinculados a la alimentación, ampliando las posibilidades de intervención en el desarrollo de educación alimentaria, situando a los estudiantes en un lugar más activo para pensar su propia alimentación, que luego pueda traducirse en elecciones alimentarias más beneficiosas.

Palabras Clave: paisaje alimentario, adolescencia, desayuno, contexto alimentario.

Abstract

Understanding human nutrition as a complex fact, joining the biological/nutritional with the social/cultural aspects in an indissoluble way, this study aims at describing practices and food contexts of students of secondary schools in General Roca city showing the potential of foodscape as an instrument to characterize breakfasts.

Thirty-one students belonging to the basic cycle of three secondary schools in the city participated, two state ones and one private, that registered with images all the eating episodes of one day of the week and one of the weekend. They were socialized using Instagram, each accompanied by an explanatory post. An image bank was created that later allowed the approximation to a foodscape and the analysis of food practices. The framing was done from a micro point of view: at a domestic level, about food, dishes and the table, including episodes inside the school. Aspects involved in biological/nutritional and sociocultural dimensions were analyzed.

In a preliminary way, a foodscape of breakfasts was formed. What was inferred was a breakfast characterized by a limited variety of foods and nutrients, processed foods of low nutritional density, poor in protein, fiber and micronutrients. The contexts were generally their own homes, and breakfasts were prepared by themselves and without company.

We concluded that through the images of the profiles it was possible to describe breakfast from biological/nutritional and socialcultural dimensions.

The idea of a foodscape allows the incorporation of other aspects related to food for study, expanding the possibilities of intervention in the development of food education, putting students in a more active place to think about their own food, which can then be translated into more beneficial food choices.

Keywords: foodscape, adolescents, breakfast, food contexts.

Contacto:

María Belén Ferrari
mariabelenferrari@gmail.com

Recibido: 25/11/2020. Envío de revisiones al autor: 04/10/2021. Aceptado en su versión corregida: 13/12/2021

Declaración de conflicto de intereses:

los autores declaran no presentar.

Fuente de financiamiento:

proyectos de Investigación Científica y Tecnológica de la Universidad Nacional de Río Negro 40A 710 . Resolución 350/19.

Este es un artículo open access licenciado por Creative Commons Atribución/Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Licencia Pública Internacional — CC BY-NC-SA 4.0. Para conocer el alcance de esta licencia, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.es>



Publica en
LILACS, SciELO y EBSCO

Introducción

La concepción teórica que se sostenga sobre la alimentación humana determinará los diferentes aspectos que se integran en un campo de problematización, orientará los enfoques investigativos, la naturaleza de los datos que se buscan, el análisis y también las acciones de intervención que, a partir de los datos, se efectúan sobre la realidad. Así, y desde una perspectiva biológica/nutricional, las encuestas de salud a nivel nacional (1-3) permiten caracterizar algunos aspectos de la alimentación de niños, niñas y adolescentes en nuestro país, coexistiendo los dos extremos de la malnutrición: la desnutrición y la obesidad. También en esa línea, estudios sobre hábitos alimentarios de una amplia muestra de adolescentes y jóvenes de escuelas secundarias rionegrinas, han permitido describir una escasa variedad de comidas consumidas por los estudiantes (4). Es notorio que la prevalencia creciente de malnutrición aparece cada vez a edades más tempranas (5).

Ahora bien, situados desde una visión de la alimentación humana como un hecho complejo, que une lo biológico, nutricional con lo sociocultural de una manera indisoluble (6-9), se considera necesario el desarrollo de investigaciones que aborden otros aspectos además de los biológicos-nutricionales y que permitan construir visiones más complejas, dando lugar a otros tipos de intervenciones que colaboren en superar los límites que tienen las prescripciones nutricionales en la conformación de las prácticas alimentarias de niños, niñas y adolescentes.

Si bien a nivel nacional, la educación alimentaria constituye un componente de varios planes y programas pertenecientes a los ministerios de Salud, Desarrollo Social, entre otros (10), las intervenciones en este campo poseen un componente predominantemente sanitario. El eje está puesto en el cambio de conductas alimentarias individuales para promover la salud y prevenir enfermedades (11-12). En vista de

la situación alimentaria actual de la población, resulta útil problematizar los modos en los que se implementan estas iniciativas educativas, así como los modelos y teorías pedagógicas que las sustentan (11). Comprender la alimentación desde una perspectiva multidimensional, permitiría desarrollar estrategias creativas que incluyan de un modo activo a la población y que, eventualmente, se traduzcan en elecciones alimentarias informadas y más beneficiosas.

En este sentido, la indagación acerca de “perfiles alimentarios” y la construcción de “paisajes alimentarios” (PA), a partir del desarrollo de una tarea sistemática de registro de imágenes y comentarios sobre qué y cómo se come, constituyen estrategias adecuadas e innovadoras para caracterizar las prácticas y contextos alimentarios desde una perspectiva compleja y dar lugar a la consideración de dimensiones que enriquecen los análisis y las posibilidades de intervención (13). El concepto de paisaje alimentario se originó en el campo de la geografía siendo ampliamente utilizado en estudios urbanísticos y de salud pública para referir a entornos alimentarios urbanos (14). En líneas generales, los PA permiten describir y analizar qué alimentos se consumen, cómo se encuentran los alimentos en diferentes contextos y de qué forma se entablan relaciones con éstos en ambientes particulares. El estudio de un “paisaje” resulta útil para comprender sistemas sociales complejos en los que interactúan humanos, artefactos y entornos ofreciendo ventajas cuando se trata de estudiar fenómenos que están distribuidos de manera desigual en el espacio y aparecen en una variedad de formas y contextos. La idea de PA refleja la relación entre la comida, quienes la llevan a cabo, su contexto espacial y social. Del mismo modo que permite interpretar, así como construir categorías de análisis a los observadores/investigadores (13).

Desde esta perspectiva, como nutricionistas en el ámbito de un programa alimentario del sistema educativo formal, se participó de un equipo interdisciplinario desarrollando una

investigación con el objeto de describir prácticas y contextos alimentarios de adolescentes de escuelas secundarias rionegrinas a partir del análisis de un banco de imágenes, con comentarios descriptivos, producidos por los y las estudiantes utilizando una red social. En el análisis de los datos se consideraron dimensiones biológicas y socioculturales. La dimensión biológica/nutricional comprende el análisis cualitativo del tipo de alimento, nutrientes predominantes y porciones. La dimensión sociocultural comprende entre otros aspectos: la comensalidad, el lugar donde se consume el alimento, tipo de comida y los roles asignados en su preparación, la diversidad de dietas, o referencia a lo estético, la presentación de la mesa y del plato, entre otras categorías.

En este artículo, se informará la caracterización de un paisaje alimentario conformado por los desayunos de adolescentes de escuelas secundarias, estableciendo el enfoque en un nivel micro con alcance doméstico. El nivel micro hace referencia a los alimentos, comidas individuales y el entorno donde ocurre. Se refiere a la comida en el hogar, a la composición de la mesa familiar, enfatizando la apariencia física y sensorial de los alimentos, los platos y utensilios en que se sirven. Incluye tamaños, formas, texturas, colores y otras cualidades de los alimentos (15). Se presenta el análisis preliminar de la dimensión biológica/nutricional, estableciendo algunos nexos con la ingesta total y su estrecho vínculo con aspectos socioculturales. Del análisis llevado a cabo, se desprende también la potencialidad de los instrumentos de investigación utilizados.

Metodología

La metodología utilizada en la investigación implicó el desarrollo de una serie de actividades destinadas a la producción de un banco de imágenes que diera lugar a la conformación de paisajes alimentarios y al análisis de prácticas alimentarias. El proceso fue complejo, recursivo

y retroalimentado a partir de pruebas piloto que realizaron los propios integrantes del equipo de investigación.

Los siguientes son los aspectos centrales de la metodología:

La muestra se estableció por conveniencia, incluyendo estudiantes de tres escuelas secundarias, dos públicas y una de gestión privada; dos localizadas en el centro y una, en un barrio de la ciudad. Se eligieron secciones de 1° y 3° año de turno mañana y tarde. El trabajo de campo se extendió durante el período de septiembre a noviembre de 2019. Los estudiantes participaron voluntariamente y debían registrar todos los episodios alimentarios de un día de semana y un día de fin de semana.

Diferentes miembros del equipo de investigación realizaron visitas a los equipos directivos, y a los cursos para informar sobre los objetivos del trabajo, estimular la participación, entrenar previamente a las y los estudiantes en el manejo del dispositivo para la producción adecuada de las imágenes. Así también, se explicaron los procedimientos técnicos del manejo en las redes para anticipar del estudio (16). A cada estudiante que deseara participar del estudio se le entregó una autorización escrita para que presentaran firmada por los padres o tutores.

A las imágenes las socializaron utilizando la red social *Instagram*, en una configuración privada y fueron acompañadas cada una de un posteo aclaratorio que incluyó: contenido de la comida, quién cocinó, con quién y dónde la comió. Para el envío se definieron cinco hashtags (#) o etiquetas¹, para identificar episodios: *#desayuno*, *#almuerzo*, *#merienda*, *#cena*, *#picoteo*. Se eligió *Instagram* porque posibilita publicar fotografías e imágenes con facilidad, además es ampliamente utilizada y conocida por los/las adolescentes en este medio.

1. Conjunto de caracteres precedidos por una almohadilla (#) que sirve para identificar o etiquetar un mensaje para organizar, clasificar o agrupar las publicaciones de acuerdo a su tema o contenido. <https://www.significados.com/hashtag/>

Las imágenes y posteos obtenidos se organizaron en una base de datos del campus universitario, sede del proyecto de investigación, que permitió acceder a los datos por variables (caso, escuela, género, tipo de comida, etc.). En esta experiencia preliminar se recibieron imágenes y posteos de 31 estudiantes con un total de 135 imágenes y posteos. Desayunos: 26; Almuerzos: 38; Meriendas: 22; Cenas: 18; Picoteo: 29.

Fueron eliminados aquellos posteos que no eran acompañados con la imagen correspondiente o imágenes sin el posteo aclaratorio.

El encuadre para la producción de las imágenes por parte de los estudiantes se hizo en un punto de vista micro: a nivel doméstico, sobre la comida, los platos y la mesa, que pudo incluir episodios dentro de la escuela.

Las unidades de análisis se configuraron según los objetivos propuestos. Se consideró como la mínima unidad de análisis a una imagen referida a un # particular, con su posteo correspondiente (Imagen 1). El análisis de los posteos encuadra condiciones del entorno (formas de acceso a la comida, espacio y comensalidad).

Partiendo de la base de datos del campus universitario, aplicando el filtro desayuno, se observó y analizó cada perfil con su respectivo posteo. Se

confeccionó una base de datos que incluyó para cada unidad de análisis las categorías a observar sobre cada dimensión. Para analizar la dimensión biológica/nutricional se tomó como referencia la clasificación y recomendación de alimentos según los seis grupos propuestos por Guías Alimentarias para la Población Argentina, 2019 (17):

- Grupo 1: VERDURAS Y FRUTAS, 5 porciones diarias.
- Grupo 2: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, 4 porciones diarias.
- Grupo 3: LECHE, YOGUR Y QUESOS, 3 porciones diarias.
- Grupo 4: CARNES Y HUEVOS, 1 porción diaria.
- Grupo 5: ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS, 2 porciones diarias.
- Grupo 6: ALIMENTOS DE CONSUMO OPCIONAL.

En cuanto para la dimensión sociocultural se utilizaron las siguientes variables para su análisis y comprensión (18):

- Comensalidad: si la ingesta fue individual o compartida; en el hogar o la escuela

Imagen 1: Ejemplo de posteo sobre la unidad mínima de análisis - #desayuno.



- Composición de la mesa, plato: hace referencia a los utensilios y disposición de los mismos en el espacio.
- Aspectos sensoriales: color, textura
- Identidad o tradición: principios identitarios de un país o región, así como tipos de preparación y técnicas de elaboración característicos propios reflejados en la comida.
- Exótico o de la diferencia: presencia de alimentos poco convencionales, que puede regirse por principios etnográficos, ideológicos, religiosos o de clase social.

Resultados

En esta experiencia se recibieron imágenes y posteos de 31 estudiantes de 13 a 16 años de edad. Un total de 135 imágenes y posteos de los cuales 26 (19.2%) fueron desayunos.

A partir del análisis de la totalidad de las imágenes y comentarios asociados a ellas (posteos) de cada uno de los perfiles alimentarios de los

estudiantes se pudo conformar un paisaje de los desayunos de manera preliminar (Imagen 2).

Dimensión biológica/nutricional

Es posible inferir un desayuno caracterizado por la escasa variedad de alimentos y nutrientes. Compuesto básicamente por alimentos de consistencia líquida y de sabor dulce, mayoritariamente infusiones como té, mate o café, acompañado en algunos casos de un alimento ultraprocesado. Según la clasificación de alimentos propuesta en las Guías Alimentarias para la Población Argentina aparecen solo dos grupos: grupo N°2, fuente de hidratos de carbono complejos y el grupo N°6 de consumo opcional, fuente de azúcares y grasas (16). En la mayoría de las imágenes no aparece algún alimento perteneciente al grupo de leches, yogures y quesos. La leche aparece, en algunos casos “cortando” la infusión como la única fuente proteica observada. Los productos que acompañan a la bebida son alimentos ultraprocesados a base de harina

Imagen 2: Paisaje de desayunos pertenecientes a estudiantes de escuelas secundarias, Gral. Roca, Río Negro



de trigo tales como galletitas saladas o dulces, alfajores. Constituyen productos de elevado índice glucémico, fuente de grasas saturadas y sodio. Se puede deducir un desayuno que aporta energía, pero a base de alimentos procesados, de baja densidad nutricional, pobre en proteína, fibra y micronutrientes.

Cabe mencionar que no aparecen alimentos naturales como frutas frescas pese a que el estudio se realizó en primavera, época en que presumiblemente el clima favorece la incorporación de tales alimentos.

En cuanto a las porciones, es posible visualizar cantidades insuficientes para un desayuno adolescente. Es notorio que en algunas imágenes aparece el paquete entero de galletitas o copos de maíz sin delimitar la cantidad a consumir.

En algunos perfiles se muestran preparaciones con mejor calidad nutricional, variedad y con una elaboración de mayor complejidad. Incluyen alimentos poco convencionales. Por ejemplo, agua con limón, licuado con semillas y frutos, media fruta, convirtiéndolo en un desayuno más variado, de mejor balance nutricional sin la presencia de alimentos ultraprocesados.

Otros desayunos están compuestos enteramente por golosinas como alfajor, chupetín, productos ultraprocesados, que aportan calorías vacías sin ofrecer otras sustancias nutritivas, sin embargo, constituyen productos de alta palatabilidad, prácticos y disponibles a un bajo costo (19).

Llama la atención que algunos perfiles muestran el mate cebado como único protagonista, sin ningún otro acompañamiento. Desde el punto de vista nutricional, no aporta nutrientes significativos, pero posee un gran valor simbólico para la población argentina.

Además, se identifican reiteradas descripciones de fotos que hacen alusión a beber la infusión sin azúcar.

El desayuno es solo una parte de la alimentación diaria y no permite, por sí mismo, inferir la calidad nutricional de otras ingestas o de la ingesta total diaria.

Dimensión sociocultural.

En relación a la comensalidad, los perfiles alimentarios muestran que el desayuno en su mayoría fue preparado por ellos mismos en el hogar y sin compañía de otros.

En relación al contexto en el cual se consumen los desayunos, se evidencia una composición de mesa simple, a menudo, desprovista de utensilios, por lo general reduciéndose a una taza. No se observan, servilletas, platos, cuchillos para untar, paneras. Los desayunos se caracterizan por estar constituidos de una sola preparación de texturas y colores similares, visualmente poco atractivos.

Referente a la tradición, las imágenes permiten entrever la presencia de un desayuno bebible, simple (pueden ser infusiones o bebidas a base de leche), de fácil elaboración, regido por la practicidad. Evidencia una práctica cultural arraigada: *“tomar el desayuno”*, *“tomar algo calentito”* antes de salir del hogar de manera apresurada y a su vez con el objeto de aportar *“algo de energía”* para comenzar el día o para *“despertarse”*.

En referencia a aspectos exóticos o de la diferencia, si bien no representan el paisaje en general, resulta oportuno destacar, como es el caso de aquella que muestra al estudiante con dos chupetines en la mano, de pie en la escuela o la imagen del alfajor en el aula. Ambas muestran una comida fuera del hogar, al paso, mientras se lleva a cabo otra actividad.

Algunas presentan preparaciones de mayor elaboración (licuados) o de incorporación de ingredientes poco frecuentes.

Discusión y conclusiones

A partir de los resultados que el estudio ofrece, fue posible reconocer el potencial que reviste la metodología de paisaje alimentario como reservorio de información acerca de las prácticas alimentarias de una población determinada.

A través de las imágenes de cada uno de los perfiles fue posible describir el desayuno de los y las estudiantes desde la dimensión biológica/nutricional y la sociocultural, sin la necesidad de aplicación de encuestas alimentarias tradicionalmente utilizadas para conocer las ingestas a nivel individual.

La utilización del marco referencial de paisaje alimentario (PA) permitió inferir que el desayuno de los adolescentes está compuesto en la gran mayoría de los casos por poca variedad de alimentos, pobre en nutrientes, con predominio de alimentos ultraprocesados.

Este paisaje del desayuno es similar en términos nutricionales con las tendencias de consumo alimentario urbano evidenciadas en la última Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS) donde refleja, para el grupo de niños/as y adolescentes de 5 a 17 años, un aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados (3). A su vez la escasa variedad de alimentos que lo componen es coincidente con los cambios en el patrón de consumo alimentario en las últimas décadas (20).

Llama la atención la referencia explícita a “sin azúcar” cuando describen las bebidas que componen el desayuno, quizás obedeciendo no sólo a una elección por gusto personal sino a una pauta alimentaria bastante difundida en la población general que tiene que ver con limitar el consumo de azúcar blanca.

Puntualmente en torno al desayuno, existe vasta evidencia en la relación del desayuno y rendimiento intelectual en niños y adolescentes, así como la omisión del mismo se ha vinculado con el regular desempeño escolar a corto y largo plazo (21,22).

Cabe destacar, que la importancia nutricional del desayuno en los adolescentes está ampliamente difundida en la población y consensuada en el colectivo de nutricionistas. Existe bastante acuerdo en que un desayuno aporte un 15% del requerimiento energético diario, compuesto a su vez por al menos una porción de lácteos, otra

de fruta y otra proveniente de alguna forma de cereal (22). Así mismo, existe amplia evidencia en que el consumo de lácteos, en particular leche y yogur, es clave para asegurar la ingesta de calcio, un nutriente que está íntimamente relacionado con la calidad de la formación ósea siendo la máxima incorporación de calcio al hueso en la edad escolar y adolescencia, y con cierto efecto protector en materia de prevención de obesidad e hipertensión arterial (22).

Sin embargo, el paisaje muestra un desayuno muy alejado de las recomendaciones, lo que lleva a preguntarse sobre la efectividad de mensajes basados casi exclusivamente en una perspectiva biológica/nutricional, que deja de lado aspectos vinculados a la dimensión sociocultural de la alimentación, como, por ejemplo, causas asociadas con estilos de vida y organización familiar, tradiciones, practicidad y economía, etc. A partir de los datos completos recolectados para el estudio, se puede inferir que las comidas que los chicos preparaban y comían solos eran de inferior calidad nutricional que aquellas que eran preparadas y consumidas en familia (23-24). Esto nos recuerda que seguramente “comer bien” es mucho más que aprender sobre alimentos saludables, “se trata de establecer una relación positiva con los alimentos”, padres e hijos juntos crean su “sistema de comidas”, que consiste en las rutinas y las relaciones de la familia. Una comida puede verse como un regalo de los padres a los hijos y, por lo tanto, transmite cuidado, afinidad y dependencia (24).

Para finalizar se concluye que la idea de paisaje alimentario permite incorporar para su estudio otros aspectos vinculados a la alimentación como la historia, tradición, producción, medio ambiente, marketing, oferta, acceso, entornos, entre otros que subyacen a la hora de conformar las prácticas alimentarias. Así mismo, amplía las posibilidades de intervención en el desarrollo de educación alimentaria, tanto en áreas formales como no formales de educación ya que, por un lado, esta herramienta analítica permite

hacer un reconocimiento certero de la realidad alimentaria en estudio y, por otro, posibilita la participación de la población involucrada, en este caso de los adolescentes, situándose en un lugar más activo para pensar su propia alimentación, que luego pueda traducirse en elecciones alimentarias más beneficiosas.

Constituye una invitación a percibir el entorno como parte de contextos que también incluyen placer, cuidado, sentimientos de solidaridad con familiares y amigos, tradiciones y cultura alimentaria nacional (25). Así, los resultados de esta investigación pretenden

profundizar el análisis y desafían a pensar otras estrategias de intervención profesional más efectivas para abordar estos otros aspectos de la alimentación.

Agradecimientos

A directivos, docentes y estudiantes de las tres escuelas secundarias de General Roca que participaron del proyecto. A la Lic. Gabriela Guajardo y Trad. Paula Duscovich, quienes colaboraron en la traducción.

Referencias bibliográficas

1. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. 4° Encuesta nacional de factores de riesgo. Resultados definitivos. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Secretaría de Gobierno de Salud de la Nación; 2019. 259 p. Disponible en: https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf
2. Ministerio de Salud y Desarrollo Social. Encuesta mundial de salud escolar. Argentina; 2018 p. 22. Report No.: 3. Disponible en: <https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/encuesta-mundial-salud-escolar-2018.pdf>
3. Secretaría de Gobierno de Salud. 2° Encuesta nacional de nutrición y salud. Ciudad Autónoma de Buenos Aires; 20019 sept. p. 17. Disponible en: <https://cesni-biblioteca.org/2-encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud-ennys-2-resumen-ejecutivo/>
4. Centro de Estudios e Investigación en Educación. Hábitos alimentarios de adolescentes y jóvenes de escuelas secundarias diurnas de General Roca. General Roca; 2019 may. Disponible en: <https://rid.unrn.edu.ar/handle/20.500.12049/3785>
5. FAO, WFP, OPS, UNICEF, OMS. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019: Hacia entornos alimentarios más saludables que hagan frente a todas las formas de malnutrición. Santiago de Chile: Food and agriculture org; 2019. 135 p. Disponible en: <http://www.fao.org/3/ca6979es/ca6979es.pdf>
6. Aguilar Piña P. Cultura y alimentación. Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación. An Antropol. 2014;48(1):11-31.
7. Bahamonde N, Pujol RM. Un enfoque teórico para el abordaje de temas complejos en el aula: el caso de la alimentación humana. Enseñanza de las Ciencias. 2009; (Extra): 2308-12.
8. Aguirre P. Historia social de la comida. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Lugar ciudad; 2017. 376 p.
9. Fischler C. El (h) omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona: Anagrama; 1995. 421 p.
10. Ministerio de salud de la Argentina. Programas y planes. Disponible en: <https://msal.gob.ar/index.php/programas-y-planes/>
11. Del Campo ML, Martinich ME, Navarro A, Alzate T. El nutricionista educador: Concepciones de estudiantes de la licenciatura en nutrición de la universidad nacional de Córdoba, Argentina. Univ y salud. 2017;19(2):215-25.
12. Díaz PA, Peñaranda F, Cristancho S, Caicedo N, Garcés M, Alzate T, et al. Educación para la salud: perspectivas y experiencias de educación superior en ciencias de la salud, Medellín, Colombia. Rev Fac Nac Salud Pública. 2010;28(3):221-30.
13. Mikkelsen BE. Images of foodscapes: Introduction to foodscape studies and their application in the study of healthy eating out-of-home environments. Perspect Public Health. 2011; 131(5): 209-16.

14. MacKendrick N. Foodscape. In: Contexts. 2014. p. 16–8.: Disponible en <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1536504214545754>
15. Sobal J, Wansink B. Kitchenscapes, tablescares, platescapes, and foodscapes: influences of microscale built environments on food intake. *Environ Behav.* 2007; 39(1): 124–42.
16. Dillon LG, Bahamonde N, Pintos JC, García Loiza T, Castro L, Henríquez A, et al. Instagram como herramienta de recolección de datos para indagar prácticas y contextos alimentarios de adolescentes. [citado 13 de julio de 2021]. Disponible en: <http://rid.unrn.edu.ar/handle/20.500.12049/4917>
17. Ministerio de salud de la Nación. Guías alimentarias para la población Argentina. Buenos Aires; 2016. Disponible en: https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_O.pdf
18. Bahamonde N, Lozano E et al. Estudio de prácticas y contextos alimentarios de adolescentes de secundaria en Argentina, a partir del uso de redes sociales. Disponible en: <https://rid.unrn.edu.ar/jspui/handle/20.500.12049/4914>
19. Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones. Washington DC: OPS; 2019. 72 p. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Zapata ME. La mesa de los argentinos en las dos últimas décadas: Cambios en el patrón de consumo de alimentos y nutrientes 1996–2013. En: Zapata ME, Roviroso A, Carmuega E, editores. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Centro de estudios sobre nutrición infantil; 2016. 204 p. Disponible en: <http://www.cesni.org.ar/archivos/biblioteca/LA-MESA-ARGENTINA-EN-LAS-ULTIMAS-DOS-DECADAS.pdf>
21. Sanchez-Hernandez JA, Serra-Majem L. Importancia del desayuno en el estado nutricional y el procesamiento de la información en escolares. *Rev. Esp. Nut. Comunitaria.* 2000; 6(2): 53–95.
22. Britos S. Importancia del desayuno en la nutrición y educabilidad de los escolares. *Centro de Estudios sobre Políticas y Economía Alimentaria* 2011;6–9.
23. Osorio-Murillo O, Amaya Rey M. La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias. *Aquichan.* 2011; 11(2): 199–216.
24. De Rufino- Rivas PM, Antolín Guerra O, Casuso Ruiz I, Mico Díaz C, Hijano Bandera JA, Amigo Lanza MT, et al. Prácticas alimentarias de los adolescentes de Cantabria. *Bol Pediatr.* 2016; 56(236): 146–56.
25. Johansson B, Mäkelä J, Roos G, Hillén S, Hansen G, Jensen T, et al. Nordic Children's Foodscapes: Images and Reflections. *Food Cult Soc Int J Multidiscip.* 2009; 12: 25–51.