

POBREZA, DESIGUALDAD SOCIAL Y FILIACIÓN ÉTNICO-NACIONAL. ABORDAJE COMPARADO DE LA ALIMENTACIÓN EN DOS CONTEXTOS POBLACIONALES DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES, ARGENTINA.

MARIA SUSANA ORTALE [CIMECS/idIHCS - CONICET-FaHCE UNLP // CEREN-CIC/PBA] susaortale@gmail.com y JAVIER ALBERTO SANTOS, [CIMECS/idIHCS - CONICET-FaHCE UNLP // CEREN-CIC/PBA], jsantos@fahce.unlp.edu.ar

Resumen:

La alimentación es un indicador sensible de las condiciones de vida de los hogares, un consumo central para la reproducción biológica y social y una práctica elocuente de las pertenencias culturales y de las identidades sociales. Habiendo realizado previamente un estudio poblacional sobre hábitos y percepciones alimentarias en distintos municipios de la Provincia de Buenos Aires, contrastaremos sus resultados con los obtenidos en una investigación reciente, construida bajo la misma propuesta analítica, llevada a cabo en un barrio pobre urbano del municipio de Ensenada (Pcia. de Buenos Aires), caracterizado por su segregación territorial y por la concentración de población de origen peruano. La misma forma parte de un proyecto más abarcativo sobre desigualdades sociales -en curso- que incluye el estudio integral de las condiciones de vida de hogares pobres: caracterización de la situación demográfica, ocupacional, habitacional, educativa, sanitaria, alimentaria. Con base en la información obtenida en el relevamiento censal realizado en dicho barrio a fines de 2016 y de entrevistas realizadas a adultos de los hogares, se analiza comparativamente con la población general, con vistas a aprehender diferencias y desigualdades en: el patrón alimentario de los mismos, los gastos destinados a este consumo, las redes sociales que involucra, las políticas sociales que intervienen, la valoración de la alimentación familiar realizada por los informantes y su relación con las recomendaciones alimentarias que actúan como norma.

Palabras clave: Alimentación- etnicidad- pobreza- desigualdad.

Abstract

Feeding is a sensitive indicator of living conditions of households, a central consumption for biological and social reproduction and an eloquent practice of cultural belongings and social identities. Having previously conducted a population study on feeding habits and perceptions in different municipalities of Buenos Aires state, we will contrast its results with those obtained in a recent investigation, constructed under the same analytical proposal, carried out in a poor urban neighborhood of the municipality of Ensenada (Buenos Aires state), characterized by its territorial segregation and by the concentration of Peruvian origin population. It is part of a more comprehensive project -in progress- on social inequalities that includes the comprehensive study of the living conditions of poor households: characterization of the demographic, occupational, housing, educational, health, and feeding situation. Based on the information obtained in the census survey carried out in this neighborhood at the end of 2016 and interviews conducted with adults in households, comparative analysis is made

with the general population, with a view to apprehend differences and inequalities in: feeding pattern, the expenses destined to this consumption, the social networks that it involves, the social policies that take part, the valuation of the familiar feeding made by the informants and their relation with the alimentary recommendations that act like norm.

Keywords: Feeding, ethnicity, poverty, inequality.

1. Alimentación

Se asume ampliamente que la alimentación refiere a un proceso complejo cruzado por múltiples factores y aunque muchas veces aparezca homologada a la nutrición o incluso al acto de comer, ella no se reduce a una actividad biológica o mecánica. En efecto, la alimentación incluye conceptualmente aspectos nutricionales pero también todas las dimensiones no biológicas asociadas con ella (De Girolami et al., 2008). La nutrición, a diferencia de la alimentación, se vincula con la composición, requerimientos, asimilación e impactos que los macro y micronutrientes de los alimentos tienen sobre el organismo, según necesidades biológicas específicas (Aranceta, 2001; OMS, 2012). En esta línea, la adecuación nutricional se define como la instancia en la que se logra la cobertura de los requerimientos nutricionales a través de la incorporación o ingesta de los alimentos (o grupos de alimentos) en la cantidad, calidad, armonía y adecuación necesarias para el mantenimiento y/o desarrollo vital (López, 2002). No obstante, se reconoce que las acciones o políticas dirigidas a mejorar hábitos alimentarios a través de la promoción y/o difusión de dietas saludables y de recomendaciones alimentarias, no resultan efectivas cuando se apoyan sólo en los conocimientos sobre salud, dietética o nutrición. La alimentación complejiza el fenómeno de la nutrición reconociendo y poniendo en foco los aspectos no biológicos que inciden en ella. Como fenómeno complejo, remite a determinaciones múltiples: ecológicas, económicas, sociales, culturales, estilos de vida, psicológicas (Díaz Méndez et al., 2008). En los estudios sobre alimentación suelen tener especial relevancia las recomendaciones alimentarias sustentadas por la medicina y la nutrición ya que con base en ellas es posible interpretar hábitos considerados saludables/poco saludables por sus expertos. El seguimiento de tales recomendaciones, ligadas a lo que se consume, cuánto, cómo, cuándo y dónde dependen de ideas, valores, conocimientos, prejuicios, acerca de la comida, pero también de necesidades, situaciones y posiciones sociales. De aquí la centralidad de una comprensión cabal, accesible mediante indagaciones socioantropológicas, de las condiciones sociales de la alimentación de los grupos humanos.

En el marco de estas múltiples determinaciones, la alimentación se configura como una práctica que se expresa en hábitos de alimentación, en la selección de alimentos que se ingieren, en la cantidad de los mismos, en las preparaciones culinarias (Gracia Arnaiz, 2009; Osorio et al., 2002). La misma suele considerarse adecuada en tanto logra cubrir los requerimientos nutricionales en términos de cantidad (o suficiencia), completitud (o calidad), proporcionalidad (o armonía) y adecuación o pertinencia. Tales requerimientos, conocidos en nuestro país como las cuatro leyes de Escudero, deberían, según las normas, imbricarse mutuamente (López, 2002). El requerimiento de cantidad refiere a que los alimentos incorporados en la alimentación deban ser suficientes para cubrir las

exigencias nutricionales del organismo; el de calidad refiere a que la alimentación deba ser completa en su composición para ofrecer la heterogeneidad de componentes y sustancias que requiere; el de armonía sugiere el mantenimiento de las proporciones de los componentes de los alimentos (hidratos de carbono, proteínas y grasas) que debe mantener una comida adecuada; el de adecuación o pertinencia remite a la alimentación como medio para cubrir las necesidades nutricionales en función de disponibilidades, accesos, recursos, gustos y hábitos, entre otros. Estos criterios llevan a sostener que el análisis e interpretación de la información requiera articular “normalidades” y “normatividades”: las costumbres extendidas o lo que resulta habitual en la población estudiada y las normas del saber experto, principalmente médico-nutricional, que instituye lo que es “adecuado” e inciden con desigual intensidad –y a través de diversos mecanismos– en los comportamientos de las personas que participan de tal contexto. En este marco, el abordaje de las prácticas alimentarias y sus percepciones son un medio adecuado para caracterizar la alimentación en una población, evaluar el riesgo y/o sus efectos en la salud y realizar diagnósticos para la construcción de políticas públicas de intervención específica.

1.1 Los Casos Analizados

El trabajo busca analizar comparativamente datos provenientes de dos relevamientos poblacionales: uno que predica sobre la población urbana de la Provincia de Buenos Aires y otro sobre la población del barrio José Luis Cabezas (JLC), del Municipio de Ensenada, perteneciente a la misma Provincia. El primer caso, se basa en una muestra probabilística por conglomerados multietápicos, representativa del agregado poblacional de la Provincia de Buenos Aires, con 7.187 casos y un error global de estimación de +/- 1,0%/1,5%. El segundo caso, se basa en una estrategia censal y el relevamiento de 191 hogares y 666 personas. Cabe destacar que el primer caso apunta a reflejar medias poblacionales mientras que el segundo caso busca recuperar datos sobre una población específica de bajos recursos y fuerte componente étnico. Los bajos recursos (además en términos de ingresos) están principalmente asociados con la posición desfavorable respecto a los condicionantes estructurales¹².

Lo que justifica esta selección es la búsqueda por aproximarse a las características de la alimentación de estos grupos a partir de conocer, caracterizar y aprehender similitudes, diferencias y desigualdades en la composición y evaluación alimentaria tomando como referencia información obtenida de recordatorios alimentarios del día anterior para dos de las principales comidas: almuerzo y cena¹. Un interés particular, que se suma a los antes mencionados, remite a contrastar

¹ Los condicionantes estructurales se materializan con claridad a través de la observación del comportamiento de dos indicadores materiales sobre los casos analizados: Calidad constructiva de la vivienda (INCALCONS) y Calidad de conexión a servicios básicos (INCALSERV) elaborados por el Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2010. El INCALCONS muestra que mientras que en la provincia de Buenos Aires la calidad constructiva de la vivienda satisfacen los umbrales esperados en el 64,8% de los casos, esta proporción se reduce al 31,2% en las viviendas de JLC. Asimismo, el incumplimiento del umbral mínimo de cobertura de servicios básicos esperada (INCALSERV) se da en el 39,9% de los casos de la Provincia de Buenos Aires, y en el 78,4% en los del Barrio JLC. En relación con estos aspectos cabe subrayar la fuerte asociación existente entre los indicadores de pobreza estructural y por ingresos, que en este caso no se presentan pero que forman parte de la caracterización de las poblaciones abordadas.

²La capacidad adquisitiva de los ingresos, las políticas de transferencia de ingresos y/o alimentos por parte del Estado; así como también los índices de pobreza e indigencia por hogar se mantuvieron relativamente estables en el periodo transcurrido entre ambos estudios.

empíricamente los argumentos reduccionistas que circulan y se reproducen acerca de que la composición alimentaria en los hogares, resulta de una limitante socioeconómica.

Los 5 años transcurridos entre ambos relevamientos (2011 y 2016) para Provincia de Buenos Aires y el barrio José Luis Cabezas no muestran los Teniendo como horizonte recuperar las costumbres extendidas o lo que resulta habitual en la población estudiada (“normalidades”) y la adecuación de las mismas a las normas del saber experto (“normatividades”), en lo que sigue se presenta primero la composición de las comidas y luego se las evalúa según pautas normativas. Estas evaluaciones se realizan siguiendo los criterios de las Guías Alimentarias para la Argentina (Ministerio de Salud de la Nación, 2010) que reconocen que tanto el almuerzo como la cena adecuada/ completa son aquellas que incorporan en su composición proteína, verdura/fruta y cereal.

TABLA 1. COMPONENTES ALIMENTARIOS DEL ALMUERZO / CENA

COMPONENTE	Buenos Aires						Barrio José Luis Cabezas					
	ALMUERZO			CENA			ALMUERZO			CENA		
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE CASOS	PORCENTAJE RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE CASOS	PORCENTAJE RESPUESTAS
CEREALES HARINAS	958	24,2	41,5	3006	29,8	42,3	42	9,7	24,7	61	14,2	33,5
CARNE DE VACA	942	23,8	40,8	2473	24,5	34,8	47	10,8	27,6	31	7,2	17,0
VERDURA COCIDA	470	11,9	20,4	1028	10,2	14,5	83	19,1	48,8	82	19,0	45,1
VERDURA CRUDA	558	14,1	24,2	976	9,7	13,7	31	7,1	18,2	23	5,3	12,6
CARNE DE POLLO	227	5,7	9,8	721	7,1	10,2	77	17,7	45,9	77	17,9	42,3
EMBUTIDOS	252	6,4	10,9	634	6,3	8,9	9	2,1	5,3	16	3,7	8,8
ARROZ	255	6,4	11,0	582	5,8	8,2	82	18,9	48,2	75	17,4	41,2
HUEVO	68	1,7	2,9	185	1,8	2,6	6	1,4	3,5	9	2,1	4,9
LACTEO	54	1,4	2,3	147	1,5	2,1	8	1,8	4,7	19	4,4	10,4
FRUTA	81	2,0	3,5	142	1,4	2,0	2	0,5	1,2	2	0,5	1,1
CARNE DE PESCADO	50	1,3	2,2	132	1,3	1,9	11	2,5	6,5	6	1,4	3,3
CARNE DE CERDO	29	0,7	1,3	27	0,3	0,4	6	1,4	3,5	7	1,6	3,8
LEGUMBRE	12	0,3	0,5	26	0,3	0,4	29	6,7	17,1	20	4,6	11,0
CARNE DE CORDERO	4	0,1	0,2	5	0,0	0,1	1	0,2	0,6	3	0,7	1,6
Menciones	3960	100	171,6	10084	100,0	142,0	434	100,0	255,8	431	100,0	236,6
Casos	2308			7101			170			182		

Fuente: Elaboración propia en base a EAYAF (2011) y Censo JLC (2016).

TABLA 2. EVALUACIÓN NORMATIVA DEL ALMUERZO / CENA

		Almuerzo		Cena	
		Buenos Aires	JLC	Buenos Aires	JLC
Realización		79,2%	89,0%	84,4%	82,3%
Adecuado / Completo	Con carne (o huevo), verdura/fruta y cereal	10,2	46,6	10,6	37,7
Regular / Incompleto leve	Con CARNE (o huevo) y con faltante de un componente (Fruta/Verdura o Cereal)	42,0	28,3	36,3	26,7
Regular / Incompleto medio	Sólo CARNE (o huevo)	14,7	2,1	14,4	1,6
Regular / Incompleto alto	Sin CARNE (o huevo) y con Fruta/Verdura y Cereal	7,1	7,9	8,4	6,8
Inadecuado	Sólo un componente (Fruta/Verdura/Cereal excepto Carne)	16,2	4,2	20,9	16,8
Nada	Sin consumo de alimento alguno	7,4	0,5	7,0	3,1
No contesta	No contesta	2,5	10,5	2,5	7,3

2. Los Datos

En lo que sigue, se presentan los análisis comparados de los datos obtenidos de dos aproximaciones a los hábitos de alimentación: la que se encarga de observar la realización de las comidas principales y la que evalúa su composición a través del análisis de los consumos del día anterior (no festivo, feriado o fin de semana).

2.1 Realización de las principales comidas³

Las comidas con mayor realización en cada contexto analizado son: la Cena en el contexto de la Provincia de Buenos Aires (con el 84,4%) y el Almuerzo en el barrio José Luis Cabezas con una realización en el día anterior del 89,0%. Cabe mencionar que estas proporciones de realización de la Cena y Almuerzo están fuertemente asociadas con el momento de elaboración / preparación de la comida. En el caso de JLC es interesante que sólo el 44,3% de los que realizaban la cena también la elaboraban / preparaban, siendo más frecuente la ingesta de las sobras del almuerzo.

2.2 Componentes Alimentarios de las comidas principales

La composición del almuerzo en Buenos Aires está asociada –centralmente- a tres componentes según importancia: harinas | cereales, carne vacuna y verduras crudas y/o cocidas. Estos representan el 73,9% de los componentes presentes en esta comida. Las Harinas | cereales obtienen el 24,2%, la carne vacuna un 23,8% y las verduras crudas y cocidas tienen un 14,1% y 11,9% respectivamente. Según los datos analizados en 4 de cada 10 almuerzos se incluyen en su composición harinas | cereales y/o carne de vaca y/o verduras crudas o cocidas.

La composición de la cena de Buenos Aires está centrada en dos componentes: harinas | cereales y la carne vacuna. Las harinas | cereales y la carne crecen proporcionalmente en relación al almuerzo. Las Harinas lo hacen en mayor medida; mientras que las verduras pierden espacio en relación al almuerzo (caen a la mitad de la presencia que tenían en el almuerzo).

La composición del almuerzo en el barrio José Luis Cabezas muestra una composición relativamente distinta a la de Buenos Aires en tanto aparece como más diversa en el tipo, mostrando sus componentes menos peso relativo. Los tres principales componentes son Verdura cocida (19,0%) Arroz (18,9%) y Carne de pollo (17,9%). A diferencia de Buenos Aires, en este contexto la carne de vaca (10,8%) se encuentra en el cuarto lugar, en quinto lugar las Harinas | Cereales (9,7%) y en sexto las legumbres (6,7%). Un dato destacado es el uso de legumbres. En casi 2 de cada 10 almuerzos de JLC está presente alguna legumbre (principalmente arvejas, lentejas y/o porotos). En casi 5 de cada 10 almuerzos hay arroz, verduras cocidas y carne de pollo.

La composición de la cena en el barrio José Luis Cabezas es homóloga al almuerzo (en muchos consiste en comer lo cocinado en el almuerzo). Los principales componentes de la cena son verdura cocida (17,4%) arroz (17,4%) y carne de pollo (17,9%). Se observa (a diferencia del almuerzo) que

³ En este análisis se excluye el abordaje del Desayuno y la Merienda en tanto presentaban una frecuencia de realización y una apreciación sobre su importancia, significativamente menor al Almuerzo y Cena.

las harinas | cereales incrementando su posición al cuarto lugar (14,2%) y desplazando a la carne de vaca (7,2%). Este aumento del componente de harinas | cereales | pastas está vinculado a que también en la cena aumenta el consumo de lácteos (de 1,8% a 4,4%). Esta composición se asimila a la que caracteriza a la merienda (yogures, café con leche, leche chocolatada y galletitas | pan | sándwiches).

2.3 Evaluación de la composición de las principales comidas

2.3.1 Buenos Aires

El análisis del almuerzo en Buenos Aires arroja que el mismo se realizó en el 79,2% de los hogares en día anterior al relevamiento. De ellos, sólo 1 de cada 10 mostró ser adecuado/ completo (compuesto por carne o huevo, verdura/fruta y cereal) y más de 6 de cada 10 denotaron una composición Regular / Incompleta. Entre los almuerzos evaluados como regulares / incompletos destacan: un 42,0% con consumo de carne(o huevo) faltando verdura/fruta o cereal; un 14,7% con consumo sólo de carne (o huevo); y un 7,1% con una composición de verdura/fruta y cereal.

El análisis de la cena en Buenos Aires mostró una mayor realización que el almuerzo (del 84,4%) pero una composición normativa menos adecuada que el mismo. En efecto, en la cena sólo 1 de cada 10 detentaban una composición normativamente adecuada / completa (con carne o huevo, verdura/fruta y cereal). La composición más frecuente (36,3%) fue de tipo regular/incompleto leve (incluyendo carne o huevo faltando verdura/fruta o cereal), seguida por la Inadecuada (compuesta por verdura/fruta o cereal sin carne) en 2 de cada 10 cenas (20,9%).

Siguiendo estos datos se observa que la cena tiene una proporción mayor de realización siendo su composición relativamente más inadecuada que el almuerzo. Sin embargo, tanto en el almuerzo como en la cena, predominan las composiciones regulares por la ausencia de componentes recomendados, tratándose de comidas más simples y menos integrales en calidad y variedad.

2.3.2 Barrio José Luis Cabezas

El análisis del almuerzo en el barrio José Luis Cabezas muestra una realización del 89,0% y una realización de preparación de comida para el almuerzo en el 74,5% de los hogares. De ellos, su composición muestra que casi 5 de cada 10 resultaron con una composición normativa adecuada/completa (con carne (o huevo), verdura/fruta y cereal) y sólo un 4,2% resulta con una composición inadecuada.

El análisis de la cena el barrio José Luis Cabezas muestra una realización del 82,3% y sólo una realización de preparación de cena del 44,3%. En relación con el almuerzo, la cena tiene menor proporción de adecuación/completitud (37,7%) que el almuerzo (46,6%) y triplica la proporción de inadecuación de este último con (16,8%). Esto está asociado al hábito de alimentación centrado en la elaboración/cocina del almuerzo y a que en la cena suele realizarse una ingesta menos completa. La proporción de adecuación de la cena del 37,7% está fuertemente asociada al consumo de sobrantes de la comida del mediodía (con una mayor proporción relativa de composición adecuada).

2.3.3 Comparativa Buenos Aires | barrio José Luis Cabezas

En términos de realización, en Buenos Aires se observa mayor realización relativa en la Cena, mientras que en el Barrio José Luis Cabezas predomina el almuerzo.

En términos de la composición, el almuerzo y la cena del Barrio José Luis Cabezas muestran una adecuación muy superior a las encontradas en Buenos Aires (dif +36,4% en el Almuerzo y +27,1% en la cena). En este mismo sentido, la inadecuación en la composición de la comida es mayor en Buenos Aires que en el contexto del Barrio José Luis Cabezas. En efecto, en el Barrio José Luis Cabezas el 4,2% de los almuerzos -y un 16,8% de las cenas- resultaron inadecuados, mientras que en Buenos Aires la inadecuación se eleva al 16,2% en el almuerzo (casi cuadruplicando al dato del barrio José Luis Cabezas) y un 20,9% en la cena (sólo un 4% más que el barrio José Luis Cabezas). Esto, además de marcar un diferencial en favor de la mejor composición de la comida en el barrio José Luis Cabezas, también marca que las cenas en el barrio José Luis Cabezas son menos adecuadas aproximándose a las proporciones de inadecuación con Buenos Aires.

3. Conclusión

Los datos antes presentados permitieron reconocer la existencia de regularidades | normalidades (en la composiciones alimentarias de las comidas de las poblaciones abordadas y comparadas) así como contrastarlas con las normatividades derivadas de las recomendaciones del saber experto (principalmente médico-nutricional), que instituye lo que es adecuado en términos alimentarios.

Por un lado se observó una diferencia asociada a la importancia asignada a la realización de las comidas entre los contextos poblacionales analizados: el almuerzo tiende a tener un mayor peso relativo en el barrio José Luis Cabezas y la cena en Buenos Aires.

En términos de la composición, la del barrio José Luis Cabezas se mostró más variada y adecuada, y distribuida en diferentes componentes de los cuales destacan las verduras cocidas, el arroz y la carne de pollo. En Buenos Aires, en cambio, la composición de la comida se mostró más monótona, inadecuada y centrada en el uso de dos componentes: cereales | harinas y carne de vaca.

De manera interesante, destaca en los datos que en lugar de un diferencial por ingresos lo que operaría sería la existencia de la variable étnico en la composición de la comida la que muestra una mayor adecuación relativa a la normativa vigente. En efecto, y a pesar de tratarse de un contexto poblacional como menores recursos relativos, en el barrio José Luis Cabezas muestra un factor étnico permite comprender la composición de las comidas poniendo en jaque aquellos argumentos que reducen la explicación e interpretación de la composición alimentaria, a variables socioeconómicas.

Estos resultados contrastan con los sentidos y argumentos más extendidos en torno a la alimentación/ingresos. Según la FAO "Pese a las diferencias regionales en las dietas, los resultados de las encuestas confirman que en los grupos de ingresos más altos, éstas presentan una mayor diversidad, independientemente de la región. Al aumentar los ingresos, la aportación de los cereales, las raíces y los tubérculos al total del suministro de energía alimentaria per cápita disminuye, mientras que las aportaciones de los alimentos de origen animal y de las frutas y hortalizas aumentan de forma

significativa" (FAO,2012:18). Así, estos datos agregados parecen mostrar una relación lineal fuerte en donde los hogares con mayores ingresos tienden a mostrar una mayor diversidad/ variedad en la composición de las comidas y un descenso proporcional de la presencia de cereales junto a un aumento destacado de las carnes frutas y hortalizas. Sin embargo, y atendiendo a los datos obtenidos en nuestro análisis esa argumentación no parece replicarse en nuestra población. Centralmente porque existe un componente étnico asociado a la alimentación que no correlaciona de la misma manera. En efecto, teniendo los habitantes del barrio JLC menos recursos relativos que la existente en el caso agregado sobre la provincia de Buenos Aires, la composición de su alimentación es más variada y rica en hortalizas y carnes que la de la población provincial.

4. Referencias Bibliográficas

- AADyND (2000). *Guías Alimentarias Argentinas*. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AAyND). Buenos Aires.
- ARANCETA, J. (2001). *Nutrición comunitaria*. España: Elsevier.
- BRITOS, S.; SARAVÍ, A.; VILLELLA, F. (2010): *Buenas prácticas para una alimentación saludable de los argentinos*. Buenos Aires: Fundación Bunge y Born.
- DE GIROLAMI D., et al. (2008). *Clínica y terapéutica en la nutrición del adulto*. Buenos Aires: El Ateneo.
- DÍAZ MÉNDEZ, C. et al. (2008). Alimentación, consumo y salud. *Colección Estudios Sociales*. (24). 9-287.
- FAO (2012).Crecimiento económico, hambre y malnutrición. *El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo*. FAO.
- GRACIA ARNAIZ, M. (2009). Qué y cuánto comer: tomando medidas frente a las sociedades obesogénicas. *Salud Colectiva*. Buenos Aires, 5(3):363-376.
- LÓPEZ, M. et al (2002). *Fundamentos de nutrición normal. Definición de conceptos relacionados a la nutrición*. Buenos Aires: El Ateneo.
- MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN (2010). *Guías Alimentarias para la población infantil. Consideraciones para los equipos de salud*. Buenos Aires.
- ORTALE, S.; SANTOS, J. (2016). *Alimentación y Actividad Física: percepciones y hábitos de estudiantes de nivel medio de la provincia de Buenos Aires.*, 1a ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Elaleph, ISBN 978-987-3990-04-5, 284 p.
- OMS (2012). *Temas de salud: Nutrición*. <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- OSORIO J. et al (2002). Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. *Revista Chilena de Nutrición*. Vol. 29, N° 3. Santiago de Chile.
- VVAA (2017). *Diagnóstico de las Condiciones de Vida en el Barrio José Luis Cabezas (Ensenada)*. Centro Interdisciplinario de Metodología de las Ciencias Sociales - Instituto de Investigaciones en Humanidades y Ciencias Sociales (UNLP-CONICET) - Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la UNLP.

ⁱ El Recordatorio Alimentario del día anterior es una técnica para el registro de alimentos consumidos en un día típico. En este caso se relevaron almuerzo y cena del día anterior con un registro cualitativo sobre los alimentos consumidos.