

Revista Cultura Investigativa

No 7
Julio - Diciembre
de 2013
ISSN: 2027 - 8993

Mitos y creencias frente a la alimentación de los estudiantes mayores de 10 años del colegio Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín (Colombia)¹

Myths and alimentary beliefs by students older than 10
years in the high school Universidad Pontificia
Bolivariana, Medellín (Colombia)

Artículo Recibido: Noviembre 2012 **Artículo Aceptado:** Junio 2013

Paula Andrea Cardona Parra

Trabajo Social, estudiante de último semestre
Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín
paula.cardona.parra@gmail.com

¹ Artículo producto de la investigación: Hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de bachillerato del colegio UPB, Sede Medellín en 2011 (aún en curso), diseñada y ejecutada por: el Programa Estratégico de Transferencia en Seguridad Alimentaria con Responsabilidad Social (PET –SERES), los Grupos de Investigación Eureka y Familia, las unidades de asesoría en Educación, Pedagogía y Salud, y las Facultades de Psicología y Enfermería. El artículo ha sido presentado como requisito de grado, asesorado por la docente Marta Elena Correa, Trabajadora Social y Magister en Desarrollo.

Mitos y creencias frente a la alimentación de los estudiantes mayores de 10 años del colegio Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín (Colombia)

Resumen

Este artículo presenta los resultados de una investigación realizada sobre los mitos y creencias alimentarias de estudiantes mayores de 10 años del Colegio Universidad Pontificia Bolivariana. El estudio utilizó técnicas de investigación cualitativa, apoyándose en particular en la realización de grupos focales. El trabajo arrojó como resultado que los estudiantes manifestaron que los alimentos consumidos en el colegio son comida “chatarra” reconocidos como alimentos no saludables. Esta concepción evidencia percepciones sobre una alimentación sana, que está relacionada con el concepto de equilibrio en la misma. El artículo discute ideas tradicionales acerca de los alimentos, algunas de las cuales son estereotipos sobre los hábitos de vida saludable, no necesariamente sobre conocimientos estructurados. La investigación al rastrear estas creencias encontró que en su mayoría son infundadas, tienen origen, en influencias sociales, familiares y de medios de comunicación y publicidad.

Palabras Clave: creencia, mito, alimentación saludable, alimentación no saludable, cultura, comida chatarra, comida grasosa, frutas

Myths and alimentary beliefs by students older than 10 years in the high school Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín (Colombia)

Abstract

This article presents the results obtained from a research about students' feeding myths and beliefs, who were over 10 years from “Colegio Universidad Pontificia Bolivariana”. The study used qualitative research techniques, supported by focal groups. The result got was that students expressed that the food consumed in the school was “junk food”, recognized as non-healthy. This conception shows perceptions about healthy nutrition, which is related with a balanced one. This article argues traditional ideas about food, some of them are stereotypes about healthy life habits, not necessarily about structured knowledge. The research tracked these beliefs and found that most of them are unfounded, there are originated from social, family, media and publicity influences.

Key words: believing, myth, healthy food, non-healthy food, culture, junk food, greasy food, fruits.

La comida es un mundo, que nuestra madre nos muestra en nuestros primeros siete años de nuestra vida, por tal motivo tenemos miedo de comer algo que este aparte de nuestro mundo.

Memo Anjel

Introducción.

Este artículo presenta los resultados de una investigación realizada sobre los mitos y creencias alimentarias de los estudiantes mayores de 10 años, de los grados sexto, séptimo, octavo, noveno, décimo y undécimo del Colegio Universidad Pontificia Bolivariana. En concordancia con el trabajo de campo de la metodología cualitativa, establecida dentro de la investigación se realizaron seis grupos focales entre estudiantes de bachillerato del colegio UPB, sede Medellín, conformados por diez estudiantes cada uno, en los que se plantearon temas sobre la percepción acerca de la alimentación dentro del espacio académico. Allí fueron identificadas diferentes descripciones acerca de las creencias y mitos alimentarios referidos a las tradiciones en la preparación y consumo de los alimentos, además de las propiedades que se le otorgan. Esta indagación permitió identificar aquellos alimentos que rechazo por parte de los estudiantes, y aquellas consideraciones de la alimentación como saludable, representada en el consumo de ciertos alimentos y la privación de otros.

En el estudio desarrollado los estudiantes manifestaron que la comida “chatarra”² es decir, aquella cuya preparación utiliza grasa, constituye un alimento no saludable, aunque da lugar a la sensación de saciedad. Por otro lado la percepción de una alimentación sana, se relaciona con el concepto del equilibrio en la misma; se expresaron creencias en términos de los momentos apropiados para comer ciertos

alimentos y los horarios para ingerir las comidas y cómo esto, a juicio de los participantes, incide en que los alimentos sean o no adecuados para la salud.

De la misma manera, estas creencias en su mayoría son infundadas, pueden tener origen en tradiciones para preparar los alimentos en sus contextos culturales, en influencias sociales, familiares y de medios de comunicación y publicidad. Algunas de ellas son aventuradas, sin que existan criterios científicos, que permitan hacerlas demostrables.

Ahora bien, este artículo presenta tres segmentos que abordan los temas mencionados, teniendo como hilo conductor la definición los conceptos creencia y mito. El primer segmento trata de conceptualizar los términos creencia y mito evidenciando las diferencias existentes entre ambos y el objetivo de identificarlos. El segundo segmento narra los mitos y creencias que surgieron como resultado de los grupos focales realizados con los estudiantes y además son contrastados con los argumentos nutricionales consultados con un experto en la materia. Para terminar, el tercer segmento evidencia lo que otras investigaciones, realizadas en contextos semejantes, han encontrado y además realiza una reflexión sobre las concepciones actuales que se tienen sobre estos temas.

Las creencias y los mitos

En primera instancia se pretende definir desde diferentes autores, los términos creencia y mito desde el sentido de la alimentación saludable o sana, entendiendo

2. Alimentos con poco valor nutritivo y con un alto poder energético, rico en grasas, sal, condimento y azúcares. (Londoño, comunicación personal, Junio 12, 2012))

que cada uno de estos términos son complementarios y derivados. El mito y la creencia son dos conceptos que ilustran la cultura, las tradiciones y la historia. Es así como se evoca, desde tiempos pasados al mito como algo “extrahumano”. Por ejemplo Leopoldo Müller habla del mito de la siguiente manera:

“El término mito, tomado del griego *mytos*, en la época de Homero era la palabra opuesta a “logos”, en el sentido de que ésta última puede demostrar su validez y su verdad, mientras que mito se refiere a eventos "extrahumanos", que no pueden ser explicados por la experiencia del hombre”. (Müller, 2002.p.1)

La creencia por su parte, está dada por el efecto de creer, es así como es caracterizado en el capítulo veintidós del libro *Desarrollo profesional del docente. Política, investigación y práctica*: “Crear quiere decir lo opuesto a saber, en el sentido de que no se está seguro de algo que se tiene por verdadero.” (Sola, 1990. p. 663) En conclusión, el mito será entendido como la postura de origen fantasioso frente a la interpretación de una situación que se convierte en tradición y la creencia es aquello que se concibe como verdad a aunque no se tenga la certeza de que lo sea y que se practica como tal. Ahora bien los mitos y las creencias alimentarias tienen un matiz originado por una preocupación latente por el cuidado del cuerpo. A esto se refiere Francisco Grande Covián cuando en uno de sus libros infiere que:

“La sociedad actual muestra un interés creciente por los problemas de la nutrición y la alimentación del hombre, motivado por el deseo de disfrutar de una vida larga y sana, así como de un cuerpo esbelto; desgraciadamente el interés por este tema se acompaña de gran proliferación de recomendaciones dietéticas basadas en mitos y creencias

irracionales, con completo olvido de los principios establecidos por el estudio científico de la nutrición, y en no pocos casos en flagrante contradicción con los conocimientos generalmente aceptados y sólidamente documentados que actualmente poseemos” (citado en: Castilloy otros, 2001. p. 346).

Como consecuencia de estos mitos y creencias, aparecen los factores que influyen a los seres humanos las representaciones que hacen de la comida y sus consecuencias en su cuerpo, como infiere el experto en nutrición Luis Felipe Giraldo: “uno es lo que se come, si ese alimento es saludable, la persona siente que lo es y así se visualiza” (Giraldo, comunicación personal, Junio 12, 2012), de tal forma que el hombre se alimenta de lo que el medio le permite ver como saludable y siente que su cuerpo corresponde a esa salud que el alimento le provee.

Ahora bien los mitos y las creencias en la alimentación están dotados, entonces, de un sin número de imaginarios, es decir, que están constituidos por versiones variadas de cómo alimentarse. Si bien es cierto que son tradiciones históricas y dogmas atribuidos a algunos alimentos, estos son fundados en el entorno próximo del sujeto -en su contexto-, así como es expresado en la tesis de Gudrid Jiménez:

“Las creencias y hábitos alimentarios de una cultura se van transmitiendo de una generación a otra por instituciones como la familia, la escuela y la iglesia; y las prácticas alimentarias originadas en estos diferentes grupos pueden satisfacer, en alguna medida las necesidades biológicas” (Jiménez, 1997, p. 9)

Las creencias alimentarias son los arraigos en el comer, que son considerados cotidianamente en una región o

comunidad. Al respecto de cultura alimentaria la autora María Eugenia Romo cita a Oresthe Plath afirmando que:

“Cada grupo tiende a considerar sus costumbres de alimentación como normales y naturales, y en realidad esas costumbres están profundamente arraigadas en la cultura regional o nacional. Se puede afirmar que ninguna acción que se afronte en relación con la alimentación del pueblo va a lograr su comunicación sin haber tomado en cuenta esa urdimbre que son las creencias y los hábitos.” (Citado en Romo, 2005. p. 65).

Esa urdimbre es lo que le da al ser humano la posibilidad de preferir y de dar continuidad a lo que le fue enseñado en su comunidad.

Es posible definir numerosas categorías por las cuales se caracterizan la alimentación y los alimentos. Una de estas categorías hace referencia a lo *saludable* que aparece como un concepto que radicaliza y clasifica los alimentos. Este término –lo saludable– fue definido por especialistas en nutrición y endocrinología de España, de esta forma:

“La alimentación saludable es aquella que permite el mantenimiento y la salud, la actividad y creatividad del adulto, la supervivencia y comodidad del anciano y el crecimiento y desarrollo del niño; favoreciendo y manteniendo el buen estado de salud disminuyendo el padecer enfermedades relacionadas por un régimen alimenticio. Además la alimentación saludable debe garantizar el acceso a todos los grupos alimenticios y debe cumplir con los requerimientos de nutrientes necesarios para cada individuo”. (Calañas-Continento y otros. 2006.p. 8)

La alimentación difiere y se acepta según la comunidad, las conductas, los arraigos y la cultura, pero también de la disponibilidad

de los productos. En este sentido José Guillermo Ángel, señala: “Comemos de lo que no podemos fabricar, (nace de la tierra), aquello de lo que disponemos en nuestro ambiente y de lo que tenemos en el momento.” (Ángel, 2012, paper)

Ahora bien, Colombia -un país de alta biodiversidad alimentaria (gracias a su ubicación geográfica y a la variedad de climas, con grandes extensiones de producción y fabricación de alimentos)- denota poca tradición alimentaria, en el sentido de que no se han desarrollado procesos intencionados de continuidad en torno a las costumbres y usos alimentarios del piso. Esto marca una diferencia con otras tradiciones, como la China, en donde -por ejemplo- a pesar de que su tierra produce alimentos según cada estación climática, su población es altamente organizada y rigurosa con la tradición alimentaria, procurando siempre una vida saludable a partir de la nutrición, y la combinación de distintos alimentos (China ABC, 2012.p.1)

Basados en la investigación: *El significado del saber popular en la alimentación en un grupo de nutricionistas dietistas*, la cual caracteriza el saber popular en torno a la alimentación con relación a las creencias de las comunidades. Se define el saber popular como:

“...Un conocimiento empírico, se construye en la cotidianidad, como respuesta a las necesidades del diario vivir, como acciones que les funcionan a las personas; por eso ellos afirman que el saber popular es como una teoría para las comunidades” (Arboleda, 2007, p.53)

El saber popular que sustenta los hábitos cotidianos en lo alimentario se convierte en una fuerte posición, que dificulta la labor de los profesionales del área de la nutrición, cuando tratan de explicar o aclarar los errores en los que se incurre a

este respecto (alimentación) en un grupo social cualquiera. Sin embargo la investigación, hace hincapié en la necesidad de facilitar que “Considera que a las comunidades hay que instruir las, que su deber como profesionales es sacarlas de los errores pues no es ético dejarlas con sus creencias que no tienen explicación lógica y científica” (Arboleda, 2007).

Recapitulando: los mitos y creencias alimentarias, son elementos que articulados como influencia, dan lugar a la capacidad del hombre para decidir de qué productos alimentarse, además debe entenderse que existe una tradición construida en un contexto social permeable a diversas influencias. Los jóvenes, como parte de la sociedad, están supeditados a las concepciones propias que ellos construyan, las mismas que darán lugar a lo que se conservará en el futuro próximo. Este artículo, presenta mitos y creencias que configuran los hábitos alimentarios de los estudiantes mayores de 10 años del Colegio Universidad Pontificia Bolivariana (UPB).

Mitos y creencias de los estudiantes del Colegio Universidad Pontificia Bolivariana (UPB)

Tal como se ha venido planteando, los mitos entorno a la alimentación, son un entramado de dogmas, percepciones, tradiciones y representaciones sociales asociadas a la historia. En este sentido Castillo y otros afirman que

“El mito alimentario se presenta muchas veces como resto de un pasado de ignorancia, pero también es debido a creencias erróneas fomentadas por intereses comerciales, económicos y por una publicidad tendenciosa. La población está bombardeada por toda clase de opiniones infundadas y contradictorias y se

encuentra en un lamentable estado de confusión, que le impide distinguir la realidad de la fantasía” (Castillo y otros, 2001, p.346)

La alimentación saludable está definida en términos del consumo de alimentos de diferentes grupos nutricionales (formadores, energéticos y reguladores), lo que favorece la posibilidad de una dieta equilibrada esto lo explica el artículo Bases científicas de una alimentación saludable cuando define las características de una alimentación saludable:

a) Ser variada: No existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes esenciales, de ahí la necesidad de un aporte diario y variado de todos los grupos de alimentos en las proporciones adecuadas para cubrir las necesidades fisiológicas de nuestro organismo. La diversidad de alimentos puede compensar la insuficiencia de un nutriente concreto por el aporte del mismo en otro de los alimentos de nuestra dieta. Asimismo, puede disminuir el impacto de componentes tóxicos que, de manera natural o artificial, estén presentes en un alimento.

b) Ser equilibrada y adecuada: Las proporciones de los alimentos elegidos deben modificarse para favorecer la variedad alimentaria de modo que la alimentación responda a las necesidades nutricionales de cada persona con sus características y circunstancias particulares.

c) Ser saludable: La alimentación sana incluye los conceptos de variedad, equilibrio y adecuación junto con las características de un estilo de vida

saludable” (Calañas-Continente y otros. 2006).

Paralelamente debe entenderse también, que cada grupo etario tiene diferentes necesidades nutricionales para cumplir con un gasto energético diario, dependiendo de sus actividades cotidianas, la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos, y de igual manera, el uso del tiempo y las condiciones que generan los diferentes ambientes: *deportivo, académico, familiar entre otros*, así como lo afirma la FAO en su libro *Educación y alimentación para la enseñanza básica*: “las necesidades nutricionales son las cantidades de energía y nutrientes esenciales que cada persona requiere para lograr que su organismo se mantenga sano y pueda desarrollar sus variadas y complejas funciones”. Es así como, los profesionales del área nutricional, construyen unas metas nutricionales acorde a las características corporales, ambientales y sociales en las que se desarrollan los estudiantes.

En el estudio que aquí se presenta se tomaron informaciones de estudiantes que participaron en los grupos focales, los cuales tienen las siguientes características: hombres y mujeres de las jornadas académicas de la mañana y de la tarde, cuyas edades oscilan entre los 10 y 19 años de edad, pertenecientes al colegio Universidad Pontificia Bolivariana, institución que educa a niños y jóvenes de clase media alta. En los grupos focales realizados se trataron temas alusivos a la alimentación en el ambiente académico, encontrando lo que se describirá en las siguientes a continuación.

Entre los estudiantes, es posible encontrar creencias entorno a la alimentación, y al aporte nutricional de la misma, de manera tal que categorizan los alimentos como elementos que pueden ser aceptados o rechazados comparten de la vida diaria. En

este orden de ideas los estudiantes durante los conversatorios de los grupos focales, señalan que las comidas rápidas que ellos denominan *chatarra*, son alimentos con mínimo aporte nutricional que no garantizan una adecuada nutrición:

“... me parece que uno en bachillerato se alimenta muy mal, más que todo en el colegio, porque uno come como mucha comida chatarra, que los pasteles de pollo, el mecato, entonces uno no come un algo realmente nutritivo”* (Grupo Focal 6; 10°-11° -mujeres-jornada de la tarde, 29 de marzo)

Esta opinión se encuentra corroborada por el experto en nutrición de la Universidad de Antioquia Luis Felipe Giraldo Londoño:

“Se denomina comida “ chatarra” a aquellos alimentos con poco valor nutritivo y con un alto poder energético, ricos en grasa, sal, condimento y azúcares; y entre los cuales pueden incluirse a concepto independiente, comidas como las hamburguesas, las salchipapas, los perros calientes, las empanadas, los palitos de queso, entre otros” (Giraldo, comunicación personal, Junio 12, 2012)

Por otro lado, en los testimonios también se alude el tema de las frutas, como alimentos saludables

“uno se come la fruta porque ese es un alimento que verdaderamente nos aporta” (Grupo Focal 1: 6°-7° - hombres- jornada de la mañana, 26 de marzo).

Esta percepción se ve reafirmada por planteamientos como el que señala, el papel de las frutas en la alimentación aportando alto poder vitamínico y con gran contenido de agua, lo que favorece el funcionamiento del metabolismo del cuerpo” (Giraldo, comunicación personal, Junio 12, 2012).

Podría decirse que en efecto son saludables, pero no se puede olvidar que es el equilibrio entre todos los grupos de alimentos, lo que hace que se tenga una alimentación saludable.

Asimismo, algunos estudiantes se refieren a que alimentos de alto consumo como las empanadas, al resultar bastante grasosas, son un alimento no saludable, así lo describe un estudiante:

“Por ejemplo usted coge una empanada y uno la voltea y empieza a chorrear toda la grasa,” (Grupo Focal 2; 8°-9° - hombres- jornada de la mañana; 26 de marzo).

Estos productos se consideran como elementos que calman el hambre y suplen otras comidas. Los estudiantes lo justifican de este modo:

“...Uno en el descanso se come el graseo de las salchipapas, las salsas, creyendo que eso puede satisfacer lo que no se comió en todo un día” (Grupo Focal 6: 10°- 11° jornada de la tarde pm; 29 de marzo).

Un tema reiterativo en los alumnos es la presencia de grasa excesiva en los alimentos

“yo me comí una empanada con tocineta, uno le ve la grasa y el gordo ahí, pero sin nada de carne y con más queso”. (Grupo Focal 6: 10°- 11° - mujeres- jornada de la tarde, 29 de marzo).

Las descripciones en torno a la calidad de grasosas de algunas comidas, tienen un tono despectivo de las propiedades nutricionales de estos alimentos y se acercan a la perspectiva de considerarlos no saludables, aunque no tienen un argumento posicionado científicamente para definir la grasa como un compuesto con características no saludables.

Paradójicamente respecto al tema de las grasas Isaac Amigo Vásquez afirma en su artículo *“Creencias sobre las estrategias para*

el control del peso”, que un número significativo de estudiantes de primer semestre de distintas facultades de la Universidad de Oviedo en Asturias España, cree que:

“... las grasas son perjudiciales para la salud, siendo esta consideración especialmente grave, ya que es de sobra reconocido que las grasas son, en la proporción adecuada, un nutriente básico e imprescindible, al margen del tipo de alimentos concretos de los que provengan” (Amigo y otros 2005, 420)

Una opinión similar frente a que tienen frente a la comida grasosa se plantea entre los estudiantes al referirse al *mecato*, que puede ser definido como el conjunto de “Alimentos producidos en fábricas y que son de alto potencial calórico, entre ellos están los dulces de diferentes sabores, las frituras, las gaseosas entre otras (Giraldo, comunicación personal, Junio 12, 2012). Una de las lecturas de que los estudiantes tienen frente al *mecato* y a la comida chatarra es la siguiente:

“Uno en bachillerato se alimenta muy mal en el colegio, porque uno come como mucha comida chatarra. No se come un algo realmente nutritivo...es una alimentación poco provechosa, porque es a base de todos los mecatos que se compran en la tienda (Grupo Focal 6: 10°- 11° -mujeres- jornada de la tarde 29 de marzo).

El consumo de lípidos (grasas) de este tipo de comidas es considerado por los estudiantes como nocivo para la salud .

Además los estudiantes plantean que el papel de la institución educativa, en el desarrollo de los hábitos alimentarios debe ser tal que permita que las personas adquieran costumbres saludables a través de diferentes estrategias informativas y formativas. En este sentido existe la

creencia en la necesidad de fortalecer la conciencia y mejorar la información que permita a los jóvenes asumir costumbres alimentarias más sanas. Así fue planteado por varios estudiantes,

“Uno también podría promover, por ejemplo con relación a lo grasoso no se le echara salsa”... se trata de tomar conciencia de que la comida suelta mucha grasa, si no se tiene conciencia la gente se va a engordar más y va a consumir más de todo eso, pero si usted tiene conciencia, puede consumir más sano y se puede cuidar más. (Grupo Focal 6: 10°- 11° -mujeres- jornada de la tarde, 29 de marzo).

La preocupación por el tema del sobrepeso y lo relacionado con la alimentación cobra vigencia en Colombia tal y como lo mostró el periódico El Tiempo en el informe *Colombia se está engordando*, que entre otras cosas refiere:

“Colombia es uno de esos países que preocupa. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Situación Nutricional 2005, del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, el exceso de peso afecta a la mitad de los adultos entre 18 y 64 años (39,9 por ciento de los hombres y 49,6 por ciento de las mujeres). Además, el 10,3 por ciento de los niños y los adolescentes de 10 a 17 años están excedidos en su peso” (El tiempo.com, 2006, Agosto 2)

Sin embargo la preocupación por el sobrepeso a pesar de ser un problema de salud pública, se ve relacionada de forma más inmediata con el tema estético. De este modo el informante citado *Colombia se está engordando* afirma:

“A pesar de las cifras alarmantes, advierte Hernán Yupanqui, presidente de la Fundación Colombiana de Obesidad, la obesidad no está catalogada como un problema de salud pública... Lo que en realidad ocurre, es que las aseguradoras clasifican el

exceso de peso como un asunto estético, que solo debe ser tratado cuando está asociado a otra enfermedad o a sus complicaciones, y en casos excepcionales.” (El tiempo.com, 2006)

Con estas cifras, la inquietud por el sobrepeso y sus consecuencias, han logrado que instituciones de salud, como por ejemplo la Nueva EPS, realicen campañas de promoción y prevención Tal como se expresa en el siguiente texto :
“NUEVA EPS, entendiendo su papel como aseguradora del riesgo, ha diseñado programas para la intervención temprana de factores como obesidad, prevención secundaria en hipertensión y diabetes, que permitieron la identificación de 359.136 pacientes hipertensos y 96.164 pacientes diabéticos, al igual que 90.261 pacientes con diagnóstico de enfermedad renal.” (Nueva EPS, 2012, Septiembre 13)

Debe entenderse entonces que el problema del exceso de peso en la sociedad, trae como consecuencia, riesgos de deterioro de la salud en general y la estigmatización social que los paradigmas estéticos contemporáneos alientan frente a la obesidad

Las enfermedades que surgen por el exceso de peso en los jóvenes, son de especial cuidado, por lo que es inaplazable que frente al sobrepeso se aplique un tratamiento médico. Ahora bien, según Eliana Silvestri y otros, el tratamiento no solo debe basarse en la restricción en la alimentación y el aumento de la actividad física, debe tenerse en cuenta otras variables para que la alimentación saludable se mantenga en el tiempo, por ejemplo, el apoyo de la red familiar y social. (Silvestri y otros, 2005. p. 2.)

Los actuales paradigmas estéticos frente a la belleza física, pone en jaque las comunidades educativas y las familias, la presión social por las medidas perfectas, pone en riesgo la salud mental de los jóvenes, quienes adoptan prácticas, de difícil identificación y tratamiento que caracterizan los trastornos alimenticios.

En buena medida los mitos y creencias en torno a la alimentación se entrelazan con el problema del sobrepeso tal como se presenta en el texto citado a continuación: "Que el exceso de peso sea la mayor preocupación nutricional y ocupe casi la totalidad de la mitología alimentaria no es de extrañar, pues las abundantes alteraciones patológicas derivadas de la misma, que van desde la hipertensión arterial a la insuficiencia venosa periférica, son motivo de consultas médicas repetidas que suelen finalizar con la recomendación de perder peso; a ello se suma la presión social por los ideales estéticos prevalentes." (Castillo y otros, 2001)

Los alumnos plantearon algunas creencias sustentadas en que la cantidad de alimentos ingeridos, la calidad en la preparación y el horario establecido para su consumo, pueden estar asociados al sobrepeso; señalaron alimentos no aptos para el consumo porque inciden en el aumento excesivo del peso corporal o afectan la salud. Así lo expresan

Si quieres estar flaca, tienes que comer esto o aquello y ya, vos crees que eso te va hacer flaca y comer otra cosate va hacer daño. Porque uno ve por ejemplo que hay gente que come un poquito de todo, tiene un equilibrio, nunca va les va caer mal una ensalada, tampoco la hamburguesa. Uno se mortifica, porque se va a engordar, si lo que uno se comeno lo puedo compensar con ejercicio". (GF 4: 8°-9° pm; 29 de marzo). (Se percibe también la postura

de considerar sana aquella dieta que es equilibrada).

Otra de las creencias alude al tema de la incompatibilidad entre los alimentos y el orden en el período para ingerirlos. Creencias que son difíciles de desmentir, ya que las investigaciones sobre este tema en específico no están suficientemente desarrolladas. De esta manera Castillo y otros afirman que:

"Es tal la variedad de alimentos y sus mezclas que las investigaciones de las interacciones de los nutrientes, suponen técnicas tan sofisticadas y costosas, que los estudios científicos sobre el tema son limitados (Castillo y otros, 2001).

Por otro lado, existen entre los estudiantes algunas creencias respecto al papel que juega el momento en el cual se consumen algunos alimentos, para que se constituyan como elementos saludables en la dieta. Para muestra esta percepción de uno de los jóvenes:

"por ejemplo en mi casa los sábados y domingos antes de salir uno se come la fruta porque ese es el momento en que la fruta verdaderamente nos aporta (Grupo Focal 1: 6°-7°-hombre- jornada de la mañana, 26 de marzo).

Otros estudiantes señalan:

Yo he visto que comer a deshoras eso es malo, pues eso engorda porque no se digiere bien, porque eso es acostumbrar al cuerpo (Grupo Focal 1: 6°-7°- hombres- jornada de la mañana 26 de marzo)

Hay que hacer como una rutina. Y además hay que desayunar porque mi mamá me dice que si usted desayuna muy junto con el almuerzo, no le alimenta. (Grupo Focal 4: 8°-9°- hombres- jornada de la mañana, 29 de marzo).

Los estudiantes identifican la importancia de las creencias en la configuración de una postura o actitud frente a los alimentos, así lo refieren:

Para mí que es la mentalidad de cada uno, porque uno se crea una imagen de los vegetales y de las frutas, porque lo que escucha de otras personas, pero uno no puede dar una opinión de algo que no ha probado y que no sabe cómo es, entonces uno se crea esa opinión y eso es lo que hace que a usted le sepa maluco. (Grupo Focal 4: 8°-9° - mujeres- jornada de la tarde, 29 de marzo)

La presión social de los pares también se constituye en factor incidente en los hábitos de alimentación y las creencias en torno a los alimentos tal como lo señalan los estudiantes

En el colegio están los amigos que le dicen vea coma Panzerotti que es muy bueno y échele salsa que sabe mejor y échele los Tostacos que sabe todavía mejor y ese exceso de grasa es malo para las venas (Grupo Focal 4: 8°-9° - mujeres- jornada de la tarde 29 de marzo)

Otros estudiantes están de acuerdo en afirmar que:

En este grado, (8-9) somos adolescentes, entonces llega la idea de que no puedo subir de peso o el estado físico es importante. Se ponen a hacer dietas y esas dietas muchas veces son muy pesadas, entonces dejan de comer muchas cosas importantes para el crecimiento. (Grupo Focal 4: 8°-9° - mujeres- jornada de la tarde, 29 de marzo)

Con respecto al tema de la publicidad, elemento igualmente relevante dentro de los testimonios. Moreno Suescun, afirma que:

“La publicidad con su permanente exposición de cuerpos esbeltos, bellos,

musculosos, ligados a ciertos alimentos concretos, ha impuesto un modelo en el que es neurótica la obesidad y crea un terreno propicio, para la proliferación de creencias irracionales sobre regímenes y alimentos con efectos mágicos para conseguir el estado ideal al que se aspira (citado por: Castillo y otros, 2005: 347)

Ahora bien, los y las docentes de la institución educativa, que también participaron de los grupos focales, han señalado como los medios de comunicación masiva han transmitido unos ideales de belleza específicos, que pueden entrar en contradicción con sus necesidades nutricionales y ser perjudiciales para su salud. Así lo plantean:

Es indudable que estamos en una sociedad de la imagen, los muchachos y las niñas quieren ser imagen, quieren ser figura y eso implica ser delgado, por lo tanto o no ingieren alimentos o ingieren pocos, que normalmente son poco nutritivos. A ellos les trama mucho la imagen de un jugador de futbol, de un jugador de tenis que sale por la televisión, por internet (los modelos) y que sale con la gaseosa en la mano o que sale con las papitas en las mano o que sale con la hamburguesa (Docentes Química y Ciencias Naturales, jornada de la mañana, 29 de marzo).

La búsqueda de estos ideales se traduce en realizar dietas, las cuales están constituidas por la restricción de algunos alimentos de la dieta normal requerida por las necesidades de cada estudiante.

Estos testimonios dieron lugar a concluir que la alimentación de los estudiantes, está influenciada por la tradición alimentaria, que está compuesta de mitos y creencias fundadas por el saber popular; y que en mayor medida, construyen una imagen

corporal permeada por la publicidad y las atribuciones que sus pares tienen sobre los alimentos. En este sentido lo que alimentos que se consumen entre los estudiantes, tiene el atributo de ser saludables o no saludables, por el supuesto de que a medida que el alimento contenga más grasa es menos saludable y que el consumo de frutas, es lo único que consideran como saludable dentro de su dieta en el periodo académico.

Ahora bien, en el siguiente apartado se encontrará la dialéctica que se presenta frente a los mitos, las creencias y la alimentación saludable, en comparación con otras investigaciones realizadas en el mismo contexto. De esta forma se entenderán los conceptos de otras tradiciones alimentarias en las diferencias y semejanzas que se puedan encontrar.

Reflexión de los mitos y creencias alimentarias.

Considerando que la alimentación es un hecho social, que está cargado de interacciones y contextos, pues como lo expresa Jesús Contreras: “la comida no es, y nunca lo ha sido una mera actividad biológica. La comida es algo más que una mera colección de nutrientes elegido de acuerdo a una racionalidad estrictamente dietética o biológica” (Contreras, 1995: 11). Teniendo en cuenta además que el hecho mismo de alimentarse guarda relación con una selección de productos que está articulada a los recursos que predominan en una comunidad específica, tal como lo refiere una investigación realizada en Medellín:

“La biología actúa como un imperativo —hay que alimentarse—, pero la manera y el tipo de alimentos los define la cultura o los determina la sociedad. Ambos, cultura y orden social, están relacionados y fuertemente influenciados por condiciones económicas, sociales y

ambientales. En este sentido, lo que se come depende, en primer término, de lo que el medio produce y de la capacidad de acceso económico a dichos bienes, pero en un segundo momento depende más del orden social y de la cultura” (Uribe, 2006. p. 228)

Son múltiples los factores que influyen en las concepciones de lo que se cree y mitifica de la alimentación en las diferentes culturas. Las investigaciones que se realizan sobre estas temáticas permiten encontrar precisiones y diferencias significativas en el conocimiento de la tradición alimentaria.

Es el caso del artículo resultado de una investigación realizada en Medellín: *Las prácticas alimentarias relacionadas con la búsqueda del ideal corporal. El caso de la ciudad de Medellín*, el cual señala la comida rápida como la variación más importante —en el patrimonio alimentario— de nuestra juventud

“La denominada *comida rápida* es sin duda la variación más importante, introducida principalmente en la dieta de jóvenes y adolescentes, aunque existen variaciones importantes por clase social en cuanto a la utilización de este tipo de comida. Es posible pensar que los estratos sociales de menores ingresos tienen menos posibilidades de asumir estas transformaciones alimentarias y están menos propensos a sus efectos negativos, si se tiene en cuenta que a la dieta alimentaria, basada en esta *comida rápida*, se le atribuyen altos riesgos de producir obesidad.” (Uribe, 2006. p. 229)

Existe coincidencia entre el hallazgo de este estudio y las múltiples referencias a las creencias acerca del vínculo entre el “mecato y la comida chatarra” y el sobrepeso que expresaron los jóvenes estudiados. Por otra parte la grasa, que es otro elemento que para los estudiantes se categoriza como

no saludable y que atenta contra su imagen corporal, es también un elemento imperante en los jóvenes de Medellín de manera general. En este sentido el artículo sobre las prácticas alimentarias infiere que es una concepción homogénea, la del rechazo de la grasa en la alimentación:

“Las influencias homogeneizadoras que se comparten entre las jóvenes de distintas clases sociales se relacionan con los posibles efectos de la alimentación sobre la imagen corporal, y por supuesto, con los significados asignados a determinados alimentos: el rechazo a las grasas podría pensarse que es prácticamente general entre las jóvenes de la ciudad.” (Uribe, 2006. p. 236)

Esto ha creado un concepto, construido por las diferentes opiniones que los estudiantes tienen sobre los alimentos y compartido por las personas de la generación joven gestándose “ la construcción de estereotipos sobre la alimentación adecuada que marcan significativamente la percepción de la realidad alimentaria” (Uribe, 2006. p. 236) Con respecto a la alimentación saludable, que es para los estudiantes, - explícitamente indicado por ellos- la inclusión de frutas y verduras dentro de sus hábitos alimentarios, se encontró coincidencia con el artículo ya nombrado (*Las prácticas alimentarias relacionadas con la búsqueda del ideal corporal. El caso de la ciudad de Medellín*) el cual alude al tema:

“El gusto por alimentos como las legumbres y frutas y el disgusto por otros como la carne de cerdo son producto de dicha amalgama. De esta mezcla salen nuevas significaciones: las frutas y legumbres se valoran como saludables, mientras que la carne de cerdo se considera como grasosa, engordadora y poco saludable” (Uribe, 2006. p. 241)

Por otro lado, también se encontraron coincidencias con un artículo escrito para la Revista Médica Chilena, que plantea que los alimentos con bajo nivel nutricional, son una fuente significativa de problemas para la salud pública, se señala a las golosinas- “alimentos industriales, nutricionalmente desbalanceados y con un alto contenido de hidratos de carbono, grasas o sal”- (Jackson y otros, 2004. p. 1236) como alimentos cuyo consumo influye en los problemas de sobrepeso y obesidad,

Los menús de las dispensadoras de alimentos del colegio UPB están basados en productos procesados industrialmente, poniendo en oferta alimentos ricos en grasas y carbohidratos, ajenos a la preparaciones culinarias que se realizan en el hogar, esto hace que los estudiantes adecuen su demanda de alimentos, alas ofertas sugeridas en las cafeterías.

El libro escrito por la FAO, *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica*, informa que los contenidos proteicos aportan a la construcción de tejidos del cuerpo en los músculos, la sangre, la piel y los huesos; los hidratos de carbono aportan entre otras cosas la energía suficiente para realizar actividades deportivas o recreativas; las grasas por su parte, son esenciales para el mantenimiento de los tejidos del cuerpo y el desarrollo de la visión. (FAO, 2003. p. 37). Lo que indica que el aporte nutricional de las proteínas y las grasas es fundamental en el crecimiento de los estudiantes. Desde luego resulta inapropiado el abuso de estos alimentos dentro de la dieta alimentaria, por su posible contribución al sobrepeso

En la República de Argentina se realizó la investigación *Consumo en cadenas de comidas rápidas y kioscos: preferencias de escolares y adolescentes de nueve colegios privados de Capital Federal y Gran Buenos Aires* con el fin de analizar las preferencias alimentarias de los adolescentes y niños en etapa escolar dentro de los kioscos y puntos de alimentación en dicho país, donde se

obtuvieron resultados similares a los planteados durante este artículo. Puesto que las preferencias alimentarias de los niños y adolescentes argentinos son comidas con alto desbalance nutricional, principalmente golosinas (Gomas de mascar, helados, gaseosas) y menús diseñados en las cadenas de comida rápida, que constan de sándwich de hamburguesa, papas fritas, vaso de gaseosa y ensaladas. Los resultados sobre los motivos de elección de los alimentos mostraron lo siguiente:

“la mayoría de los escolares y adolescentes de ambos sexos refiere hacerlo por gusto (71,4- 87,6% de la muestra), y el apetito es el segundo motivo mencionado (7,8-14,8% en los escolares y del 19,7%-24,5% en los adolescentes)” (Torresani y otros, 2007: 113).”

A manera de conclusión

En la República de Argentina se realizó la investigación *Consumo en cadenas de comidas rápidas y kioscos: preferencias de escolares y adolescentes de nueve colegios privados de Capital Federal y Gran Buenos Aires* (Torresani y otros, 2007) con el fin de analizar las preferencias alimentarias de los adolescentes y niños en etapa escolar dentro de los kioscos y puntos de alimentación en dicho país, donde se obtuvieron resultados similares a los planteados durante este artículo. Puesto que las preferencias alimentarias de los niños y adolescentes argentinos son comidas con alto desbalance nutricional, principalmente golosinas (Gomas de mascar, helados, gaseosas) y menús diseñados en las cadenas de comida rápida, que constan de sándwich de hamburguesa, papas fritas, vaso de gaseosa y ensaladas. Los resultados sobre los motivos de elección de los alimentos mostraron lo siguiente:

“la mayoría de los escolares y adolescentes de ambos sexos

refiere hacerlo por gusto (71,4- 87,6% de la muestra), y el apetito es el segundo motivo mencionado (7,8-14,8% en los escolares y del 19,7%-24,5% en los adolescentes)” (Torresani y otros, 2007: 113).”

Los mitos y creencias resultantes de esta investigación hacen referencia a tres temas específicos, el rechazo de la grasa, la concepción de frutas y verduras como alimentos saludables y la preocupación por la salud y la imagen corporal

Con respecto a la grasa, los estudiantes tienden a rechazarla por el mito de que es nociva para la salud, que engorda y que es el componente esencial de las comidas rápidas y del mecato, que se debe tener conciencia de que su consumo puede acarrear enfermedades.

La creencia sobre las frutas y verduras, son consideradas por los estudiantes como productos saludables, pero no se tiene claridad sobre la gama de alimentos que generan los aportes para cumplir con las necesidades nutricionales de cada etapa del crecimiento. Pues si bien es cierto, las frutas y verduras contienen gran cantidad de agua y vitamina, no son el único elemento que le da funcionalidad al cuerpo y este necesita de otros alimentos que le aporten la energía necesaria al cuerpo para las actividades cotidianas.

La preocupación por la salud y la imagen corporal, es compartida por los alumnos de la bolivariana, está presente en las conclusiones de otros estudios realizados con jóvenes en la Ciudad de Medellín, y puede inferirse por lo que se publica en los medios de comunicación que es un asunto colectivo

Conviene distinguir, que el tema del mito y la creencia en la alimentación, no es solo preocupación de talla institucional, no pasa de inadvertido en países de América Latina, como Chile, Argentina y México; que ha generado la necesidad de realizar proyectos

estratégicos para la generación de políticas públicas que vayan en concordancia con el objetivo de disminuir lo que la OMS llama como enfermedades no transmisibles “También llamadas como enfermedades crónicas, no se transmiten de persona a persona. Son de larga duración y por lo general evolucionan lentamente.” (OMS, 2012. p.1). Lo que se traducen en los principales riesgos de mortalidad mundial: “Comparten cuatro factores de riesgo: el consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas.” (OMS, 2012. p.1). De esta manera, resulta importante el estudio de la alimentación en la etapa

escolar, pues la adolescencia y la juventud marcarán los hábitos que seguirán firmes en el resto de sus vidas. Esto implica necesariamente un análisis detallado de los tipos de alimentación, la construcción y diseño de un concepto integral acerca de las necesidades básicas de la población, y la forma en que están siendo cubiertas por alimentos preparados de manera poco saludable, principalmente por frituras y preparaciones con alto índice de carbohidratos (harinas), que generalmente no tienen aportes proteicos, minerales y vitamínicos considerables.

Referencias

- Amigo, I, Fernández, C., Rodríguez, E., Rodríguez S, A. (2005), Creencias sobre las estrategias para el control del peso: Discusión. *Psicothema*, 17(3). 418-421. ISSN 0214 – 9915.
- Ánjel, J (2012). Del Saber y el sabor. Foro alimentación una cuestión de vida, Medellín, 14 agosto, (paper)
- Arboleda, L, (2007) Significados del saber popular en alimentación en un grupo de nutricionistas dietistas: hallazgos y discusión. *Perspectivas en nutrición humana*. 9(1). 49-60. ISSN 0124-4108
- Calañas-Continente, A. (2006) Bases científicas de una alimentación saludable: alimentación saludable: objetivos y características. *Revista de Medicina Universidad de Navarra*. 50(4) 7-14.
- Castillo, M. (2001) Creencias erróneas sobre la alimentación. *Medicina General*, 4 (33) 346-350.
- CHINA ABC (2012). Costumbres de los chinos sobre la alimentación Recuperado el 7 de Enero de 2013 en <http://espanol.cri.cn/chinaabc/chapter18/chapter180303.htm>
- El Tiempo, (2006, Agosto 2). Colombia se está engordando. *Eltiempo.com*. Recuperado el 4 de marzo de 2013, de <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-2123757>
- FAO. (2003). Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica: necesidades nutricionales. Santiago de Chile: FAO.
- Giraldo Londoño, L.F.(12 junio 2012) Comunicación personal.
- Jiménez, G. (1997). Creencias y hábitos alimentarios durante el periodo de embarazo y lactancia de mujeres de aldeas del departamento de Chiquimula, beneficiadas por el Instituto Benson. (Trabajo de grado para optar al título de Nutricionista). Universidad de San Carlos de Guatemala. Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia, Ciudad de Guatemala, Guatemala.
- Müller, L,(2002), Mito y religión. *Relaciones*, 19(212) ,1-4.
- Nueva EPS, (2012, 13 de septiembre). Aumenta riesgo en salud por obesidad y sobrepeso en niños. Comunicado de Prensa Nueva EPS. Recuperado el 31 de

- enero de 2013, de
<http://www.nuevaeps.com.co/v2/vercontenido.php?id=534>
- OMS. (2013) Enfermedades no transmisibles. Recuperado el 5 de febrero de 2012 en:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/index.html>
 - Romo, M. 2005 “En la búsqueda de creencias alimentarias a inicios del siglo XXI”. En: *Revista Chilena de Nutrición*, 32(1). 60-65. ISSN 0717-7518
 - Silvestri, E., Stavile, A.(2005), Aspectos psicológicos de la obesidad. Posgrado sobre obesidad, Universidad Favaloro. Facultad de Posgrado. Buenos Aires. Argentina.
 - Sola, M. (1999). Desarrollo profesional del docente. Política, investigación y práctica: el análisis de las creencias del profesorado como requisito del desarrollo profesional. Madrid. Editorial AKAL Textos.
 - Torresani, M. (2007), Consumo en cadenas de comidas rápidas y kioscos: preferencias de escolares y adolescentes de nueve colegios privados de Capital Federal y Gran Buenos Aires. 109-114.
 - Uribe, J. (2006) Las prácticas alimentarias relacionadas con la búsqueda del ideal corporal. El caso de la ciudad de Medellín. *Boletín de antropología Universidad de Antioquia*. 20(37) 227-250