

CULTURA, MEMORIA Y TRANSICIÓN ALIMENTARIA DE UN GRUPO DE MUJERES DE UNA COMUNIDAD QOM EN LA LOCALIDAD DE DERQUI

(Provincia de Buenos Aires)

Terraza, Raúl; Di Nardo Sabrina; Domínguez, Yanina; Heinze, Gabriela; Ruggirello Florencia; Wiedemann, Adriana.

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición, Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Objetivo: Identificar, describir y analizar los cambios ocurridos en la alimentación de la comunidad Qom de Derqui, partido de Pilar, tomando como referencia a mujeres de la comunidad oriundas de la provincia de Chaco, de 40 años en adelante, y a mujeres más jóvenes nacidas en la provincia de Buenos Aires, entre 20 y 40 años de edad.

Metodología: Estudio descriptivo, exploratorio y transversal con análisis cualitativo. Dicho análisis se realizó mediante observaciones de campo, registros fotográficos, cuestionarios de frecuencia de consumo, entrevistas en profundidad y análisis de textos según Teoría Fundamentada (codificación abierta, axial y selectiva) y Método Comparativo Constante. La población estudiada estuvo conformada por mujeres, madres, de ascendencia Qom, que viven dentro de la comunidad de la localidad de Derqui, partido de Pilar, nacidas en la provincia de Chaco y en la provincia de Buenos Aires.

Resultados: Las mujeres nacidas en la provincia de Chaco aún continúan preparando comidas tradicionales de la cultura Qom que aprendieron de pequeñas, como moloc, guisos y sopa de pescado. En contraposición, las mujeres más jóvenes nacidas en Buenos Aires consumen alimentos y preparaciones de rápida y fácil elaboración, como pizzas, empanadas, fiambres y chacinados, evidenciándose una pérdida de las costumbres culinarias tradicionales.

Discusión: Los miembros de la comunidad Qom de Derqui han variado su alimentación como consecuencia del proceso migratorio atravesado, lo cual coincide con estudios realizados en poblaciones aborígenes en México y en comunidades NamQom de la provincia de Formosa.

Conclusión: Esta población se encuentra atravesando un proceso de aculturación y transición nutricional producto de los procesos migratorios y de la influencia de la cultura urbana moderna en sus hábitos y prácticas alimentarias.

PALABRAS CLAVES: Qom, transición alimentaria, aculturación, alimentación, cultura, identidad.

SUMMARY

Objective: To Identify, describe and analyze the changes that occurred in the diet of the Qom community of Derqui, Pilar, taking as reference women born in the province of Chaco, over 40 years old, and younger women born in the province of Buenos Aires, between 20 and 40 years old, as well.

Methodology: Descriptive, exploratory and cross-sectional study with qualitative analysis. This analysis was carried out through field observations, photographic records, consumer frequency questionnaire, in-depth interviews and text analysis according to Fundamental Theory (open, axial and selective coding) and Constant Comparative Method. The studied population consisted of women, mothers, of Qom ancestry, who live within the community of the town of Derqui, Pilar, born in the province of Chaco and in the province of Buenos Aires.

Results: Women born in the province of Chaco continue to prepare traditional foods of the Qom culture that they learned as children, such as moloc, stews and fish soup. In contrast, the youngest women born in Buenos Aires consume foods and preparations of quick and easy preparation, such as pizzas, empanadas, cold cuts and sausages, evidencing a loss of traditional culinary customs.

Discussion: The members of the Qom community of Derqui have varied their diet as a consequence of the migratory process, which is consistent with studies carried out in Mexico and in NamQom populations of the province of Formosa.

Conclusion: This population is going through a process of acculturation and nutritional transition as a result of migratory processes and the influence of modern urban culture on their eating habits and practices.

KEYWORDS: Qom, food transition, acculturation, food, culture, identity.

I. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, los hábitos y las prácticas alimentarias han ido atravesando un proceso de cambio acelerado, producto de grandes modificaciones en las condiciones de vida. Se ha producido un marcado incremento en el consumo de productos industrializados y de alimentos procesados, característicos de las sociedades occidentales modernas, en detrimento de preparaciones elaboradas a partir de alimentos frescos, naturales y de consumo tradicional en el ámbito familiar.

En este sentido, no puede dejar de considerarse la huella que éste fenómeno imprime sobre la identidad cultural de un pueblo, ya que la cultura no sólo se manifiesta en la forma de vestir, en las relaciones sociales y en las tradiciones, sino también en los alimentos que se consumen y en las prácticas vinculadas a la alimentación.

El presente trabajo de investigación se centra en un estudio realizado en una comunidad del pueblo Qom que habita en el Barrio Santa Ana, localidad de Presidente Derqui, partido de Pilar, en la provincia de Buenos Aires, en el cual se indagó acerca de los siguientes aspectos:

- La cultura de la alimentación como identidad y la influencia de aspectos políticos, económicos, ecológicos, históricos, biológicos, simbólicos y subjetivos en los cambios de alimentación.
- Prácticas y hábitos alimentarios en dos grupos de mujeres: a) mujeres con hijos que viven en la comunidad de Derqui, que nacieron en la Provincia de Chaco (40-50 años de edad) b) mujeres con hijos nacidas en la comunidad de Derqui (20-30 años de edad).
- Motivos que condicionan los cambios alimentarios ocurridos en las últimas tres décadas.

I.I. Problema de investigación

Si bien existen varios factores vinculados a los cambios en las prácticas alimentarias de los pueblos originarios, en el caso particular de la comunidad Qom que habita en Presidente Derqui, partido de Pilar, aún se desconocen los motivos de los cambios ocurridos en su alimentación y su impacto en su calidad de vida.

I.II. Objetivo general

Identificar, describir y analizar los cambios ocurridos en la alimentación de la comunidad Qom de Derqui, partido de Pilar, tomando como referencia a mujeres de la comunidad oriundas de la provincia de Chaco, de 40 años en adelante, y a mujeres más jóvenes, entre 20 y 40 años de edad, nacidas en la provincia de Buenos Aires.

I.III. Objetivos específicos

- Identificar y describir los alimentos que componen la dieta actual de la comunidad Qom de Derqui.
- Conocer los motivos que condicionan la elección de alimentos y preparaciones.
- Explorar las creencias y valores vinculados a lo alimentario y su influencia en la elección de alimentos.
- Identificar los alimentos y preparaciones típicas de la cultura Qom y su grado de vigencia en la actualidad.

I.IV. Hipótesis iniciales

- La comunidad Qom de la localidad de Derqui ha atravesado un fenómeno de aculturación que ha repercutido negativamente en la preservación de la memoria culinaria.
- La comunidad ha disminuido el consumo de alimentos y preparaciones típicas de su cultura a causa de los procesos migratorios sufridos a lo largo del tiempo.
- Las generaciones actuales no valoran la alimentación como parte de su patrimonio cultural.
- Las mujeres mayores de la comunidad constituyen una fuente valiosa de transmisión de conocimiento alimentario-nutricional.
- La escasez de recursos económicos es un factor relevante que incide en la actual selección de los alimentos consumidos en la comunidad.
- La falta de información/motivación constituye una barrera que dificulta el acceso a una alimentación saludable.

II. MARCO TEÓRICO

II.I. Los Qom

Los Qom, también denominados Tobas, constituyen uno de los principales pueblos originarios del norte argentino. Proviene de la región denominada “Gran Chaco” (del término quechua *chacu* que significa “territorio de caza”), una zona geográfica constituida por una vasta llanura con porciones boscosas, que abarca parte de la Argentina, Bolivia y Paraguay. ⁽¹⁾

Tradicionalmente, los Qom se han caracterizado por ser una etnia nómada de cazadores-recolectores, con un modo de vida funcional a sus costumbres y tradiciones. Los hombres se dedicaban a la caza y a la pesca, mientras que las mujeres se ocupaban de la recolección de frutos, medicinas, y del aprovisionamiento de leña. Sus viviendas consistían en habitáculos de uno o dos metros de diámetro, construidas a partir de leños y recubiertas de paja. Fabricaban objetos de cerámica, cestería y tejidos con finalidad principalmente utilitaria. ⁽²⁾

La desintegración de su estilo de vida tradicional, así como la degradación de su hábitat original, han forzado la migración de grupos de zonas rurales a localidades urbanas y peri-urbanas. Esta adecuación a nuevas condiciones de vida produjo efectos en la composición de la dieta y en los patrones de actividad física, de forma tal que, en tan solo una o dos generaciones, estos

pueblos han sufrido importantes cambios en su condición de vida que se ven reflejados en su salud.⁽³⁾

Estos cambios son el resultado de un largo proceso iniciado cientos de años atrás con la conquista española de los territorios ocupados hasta ese momento por los pueblos originarios.

A fines del siglo XVIII, la creación de las reducciones jesuitas en la frontera chaqueña y el traslado forzoso de comunidades enteras a dichos asentamientos con su consecuente sedentarización, permitió quebrar su lógica de desplazamiento estacional, requisito indispensable para desarrollar un modo de vida cazador-recolector, contribuyendo de esta forma a la dominación europea sobre los pueblos originarios del Gran Chaco.⁽⁴⁾

Posteriormente, en el siglo XIX, el proceso de expansión del capitalismo agroindustrial fue transformando la estructura socioeconómica de los pueblos que habitaban en la zona, impactando en su cultura y condición de vida. Privados de la posibilidad de acceder libremente a territorios extensos, fueron utilizados como mano de obra barata para el cultivo de caña de azúcar y algodón, que comenzaba a ser impulsado en esta región.⁽⁴⁾

Sin embargo, la dominación de los pueblos del Chaco se consolidó realmente a principios del siglo XX. Como señalan Velázquez, Bigot y Rodríguez ⁽⁵⁾, *“hacia 1911 el proyecto de incorporación de los pueblos originarios como mano de obra barata trajo como consecuencia su integración a un sistema de producción de subsistencia basado en el cultivo de la tierra, explotación forestal y otros trabajos poco calificados”*. La deforestación de los bosques y montes, la introducción de cultivos intensivos y la utilización de tierras para el pastoreo,

resultaron en una transformación de su hábitat natural, limitando cada vez más sus posibilidades de continuar con sus prácticas habituales de subsistencia e impulsando su migración.

A mediados del siglo XX los Qom comenzaron a migrar desde el Gran Chaco hacia zonas urbanas y peri-urbanas. Inicialmente se concentraron en Roque Sáenz Peña y Resistencia, provincia de Chaco, en cuyos suburbios se instalaron definitivamente hacia 1967. Otros en cambio, decidieron emigrar más hacia el sur, a las ciudades de Rosario y Buenos Aires, conformando para comienzos de los años '70 verdaderas comunidades ⁽⁶⁾

En las décadas siguientes, incentivado por la crisis de la industria algodonera, las fuertes inundaciones y la consecuente devastación de los campos chaqueños, el proceso migratorio a las ciudades se acrecentó. A pesar de ello, en muchos casos los migrantes no han logrado asentarse definitivamente por falta de posibilidades laborales a largo plazo, lo cual ha dado lugar a un desplazamiento estacional conocido como “migración golondrina”. ⁽⁷⁾

En concordancia con lo expuesto anteriormente, Trinchero ⁽⁸⁾ sostiene que: *“el más reciente proceso de expansión de la frontera agraria capitalista en Argentina genera una dinámica expulsiva de las poblaciones originarias con asentamiento rural, lo que implica un constante flujo migratorio campo-ciudad (...). En este contexto, las comunidades indígenas rurales intentan resistir a semejante dinámica expulsiva en condiciones desiguales, reclamando los territorios que son, “su almacén primitivo de víveres” y al mismo tiempo garantía de su supervivencia como pueblos originarios.”*

Si bien en las zonas urbanas es frecuente el contacto con personas de distintos ámbitos de procedencia, los procesos migratorios han fomentado la asociación entre los miembros de las comunidades Qom, constituyendo una estrategia eficaz para hacer frente a las situaciones adversas que pudiesen presentarse. Sin embargo esta “recreación de identidades” no significa necesariamente la recuperación de las “antiguas identidades perdidas” a raíz de los procesos migratorios, sino más bien se trata de “identidades recreadas” que surgen en el marco de las relaciones establecidas dentro de un nuevo contexto social. Es decir, la “recreación de identidades” se produce en simultáneo con la integración del pueblo Qom, que ha dejado atrás el ámbito rural y provincial que lo vio nacer. A su vez, se trata de “identidades de ida y regreso” dado que vuelven a las zonas rurales de las cuales provienen, y una vez allí, se instalan nuevamente, pero reconstruidas, renovadas⁽⁶⁾

Actualmente, si bien los barrios de Resistencia y de Sáenz Peña en Chaco continúan siendo los asentamientos más importantes, los Qom representan cuantitativamente el principal pueblo originario establecido en el eje Rosario-Buenos Aires-La Plata, llegando a alcanzar aproximadamente los 65 mil habitantes. Se hallan organizados socialmente en familias y su sentido de comunidad se encuentra limitado a grupos reducidos, de gran autonomía. Los empleos que les permiten subsistir en las ciudades abarcan oficios de poca especialización, precarios, estacionales, con bajos salarios. Los hombres suelen trabajar en el rubro de la construcción, aserraderos, carpinterías o tareas de limpieza y mantenimiento. Las mujeres que trabajan por lo general lo hacen como personal doméstico. La elaboración de artesanías persiste y es para muchas familias su único sustento, por lo que varias de ellas reciben

planes sociales otorgados por el Estado con la finalidad de combatir la pobreza y el desempleo ⁽⁷⁾

A pesar de ello, según expresan Silvina Corbeta y Carolina Rosas ⁽⁷⁾: *“El Estado mantiene enormes deudas económicas, culturales y sociales para con los pueblos originarios, con una clara discriminación que los coloca en una situación más desfavorable en comparación con el resto de la población.”*

II.II. Significación cultural y Memoria colectiva

La alimentación ocupa un lugar central en la vida de las personas. El desarrollo de las civilizaciones y de la cultura está íntimamente relacionado a los alimentos, a sus formas de obtención, de preparación, rituales y costumbres vinculadas a los mismos. Si se piensa la cultura como un todo organizado, un sistema en el que partes diferentes son interdependientes y susceptibles de interactuar, cabría afirmar que todas sus áreas pueden inferir en el comportamiento alimentario ⁽⁹⁾. Por tal motivo, la alimentación humana, si bien es un acto biológico, se encuentra ligada en forma indisoluble al modo de vida de una sociedad, existiendo tantas elecciones alimentarias como sistemas culturales.

Los hábitos y prácticas alimentarias se estructuran en base a múltiples factores sociales, culturales y económicos, tales como las tradiciones religiosas, la clase social, el ingreso, las restricciones y prohibiciones alimentarias propias de cada cultura. Por lo tanto, no sólo el aporte nutritivo de un alimento lo que rige su consumo, sino otros factores como su aceptación social, el precio, las

posibilidades de acceso, el conocimiento. Esto se ve reflejado en la siguiente afirmación de Marvin Harris ⁽¹⁰⁾: *“la comida debe alimentar la mente colectiva, antes de poder pasar a un estómago vacío (...). La explicación habrá de buscarse no en la índole de los productos alimenticios, sino más bien en la estructura de pensamientos subyacentes del pueblo del que se trate (...) Los alimentos preferidos (buenos para comer) son aquellos que presentan una relación de costes y beneficios prácticos más favorables que los alimentos que se evitan (malos para comer).”*

Cuadro N° 1: Usos de la alimentación

Satisfacer el hambre y nutrir el cuerpo	Iniciar y mantener relaciones personales y de negocios
Demostrar la naturaleza y extensión de las relaciones sociales	Proporcionar un foco para las actividades comunitarias
Expresar amor y cariño	Expresar individualidad
Proclamar la distinción de un grupo	Demostrar pertenencia a un grupo
Hacer frente a estrés psicológicos o emocionales	Significar status social
Recompensas o castigos	Reforzar la autoestima y ganar reconocimiento
Ejercer poder político y económico	Prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades físicas
Prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades mentales	Simbolizar experiencias emocionales
Manifestar piedad o devoción	Representar seguridad
Expresar sentimientos morales	Significar riqueza

Fuente: Contreras J, García Arnaiz M ⁽¹¹⁾. Alimentación y Cultura. Perspectivas Antropológicas.

Barcelona: Ariel; 2005 p.35

A su vez, Pinotti ⁽⁹⁾ afirma que *“la cocina puede concebirse como el cuerpo de prácticas, representaciones, reglas y normas que reposan sobre clasificaciones que se relacionan intrínsecamente en el modo de vida de un grupo humano junto con su repertorio de creencias, prácticas, valores y símbolos”*. Es decir, la

cocina de cada pueblo instituye formas culturales de comer que terminan condicionando la necesidad biológica de hacerlo. De esta forma, no sólo cobran importancia la calidad y cantidad de nutrientes que los alimentos y preparaciones elaboradas en base a ellos, sino también las representaciones, simbolismos y valores ligados que refuerzan el sentido de identidad de los sujetos, que los hacen sentir parte de un grupo social, que alimentan sus recuerdos, que los conectan con sus semejantes. Así lo expresa Aguirre ⁽¹²⁾ en la siguiente afirmación: *“Las normas culturales de clasificación y combinación de los alimentos son una verdadera “gramática” porque estas reglas enlazan a los alimentos para formar las cocinas propias de cada pueblo, así como las reglas gramaticales enlazan las palabras para formar oraciones propias de cada idioma. Y al igual que el lenguaje, la cocina abarca a los pueblos y a los sujetos y les da un sentido de pertenencia e identidad (“nosotros comemos así”).”*

Por otro lado, los hábitos alimentarios también se ven afectados por los cambios socio-culturales. Las modificaciones en las prácticas alimentarias son manifestaciones de las transformaciones ocurridas en la vida familiar y en la sociedad en general, que, acompañadas de cambios tecnológicos y económicos, pueden introducir nuevos hábitos alimentarios y consecuentemente nuevas identidades que pasan a formar parte de lo cotidiano. Al respecto, Fischler ⁽¹³⁾ afirma que: *“querer cambiar la alimentación de un pueblo implica pretender modificar un tejido en el cual están inscriptos sus gustos, sus valores y quizá una parte del equilibrio sobre el cual reposa.”*

En lo que a los pueblos originarios se refiere, diferentes factores relacionados con la migración rural a los centros urbanos y las transformaciones tecnológicas,

han impactado fuertemente en sus modos tradicionales de alimentarse. Productos como la comida enlatada, comidas preelaboradas, los *snacks*, las galletitas, los cereales refinados como pastas o arroz, bebidas azucaradas (productos industrializados), se arraigan en las comunidades con una fuerte influencia en la juventud, borrando la relación con la tierra que establecieron sus antecesores. Esto se acompaña de una desvalorización de lo propio, llevando al desuso a aquellas preparaciones que han sido tradicionales, al olvido de ingredientes básicos y al desarraigo identitario. También han quedado en el olvido aquellas actividades asociadas a la comida mediante las cuales se relacionaban, compartían saberes y transmitían patrones culturales, valorando las ventajas de la comida empaquetada, así como el poco tiempo que requiere su preparación. ⁽¹⁴⁾

Cabe mencionar que, la homogenización de las dietas es un fenómeno que se observa en prácticamente todas las poblaciones del mundo, como consecuencia de la globalización y la injerencia de la industria alimenticia.

Según Cervantes Escalona ⁽¹⁵⁾, en este contexto se torna imprescindible rescatar la “riqueza ancestral” de las preparaciones, dado que portan los valores que constituyen a un pueblo como una Nación: *“La comida es, dentro de lo intangible, lo más real con lo que contamos, porque la comida nos lleva al recuerdo de la juventud, de la niñez, de los momentos buenos como de los tristes, en los momentos más importantes de la vida la comida está presente. La diferencia entre las bestias y el hombre es la capacidad de alimentarse, de*

preparar su alimento, así como de estimular los sentidos para lograr placer al hacerlo.”

La memoria colectiva juega un rol clave al respecto, definiéndose como el conjunto de las representaciones producidas por los miembros de un grupo. La misma se aprende y necesita ser reactivada de manera incesante a través de procesos generacionales de socialización, basados en la comunicación que se da de generación en generación ⁽¹⁶⁾ En este sentido, cabe destacar el rol de la mujer como depositaria de saberes y transmisora de valores y costumbres anclados en la memoria étnica, definida por Le Golf ⁽¹⁷⁾ como *“la memoria colectiva entre los pueblos sin escritura”*.

Dentro del seno familiar, la mujer enseña que alimentos comer replicando las técnicas tradicionales de preparación, conservación y consumo. Posee conocimientos de huerta y cría de animales pequeños. En épocas de ayuno, dieta, ceremonias y ritos de paso, la mujer despliega sus conocimientos sobre plantas medicinales y rituales. Ella siembra, cosecha, prepara y da significado a los alimentos especiales que se consumen en tales ocasiones y a las prácticas alimentarias que se usan en su grupo en los momentos vitales ⁽¹⁴⁾

II.III. La alimentación como identidad

Como se señaló anteriormente, tradicionalmente el pueblo Qom poseía un modo de vida nómade, en el cuál la *“marisca”* (actividades de caza y pesca) y la recolección de frutos, constituían sus principales medios de subsistencia. ⁽²⁾

Obtener el sustento diario requería un considerable gasto energético, ya que debían recorrer grandes distancias en busca de alimento, agua y refugio. ⁽²⁾

Según Arenas ⁽¹⁸⁾, la variación estacional condiciona estrictamente el aprovisionamiento de alimentos de los pueblos del Gran Chaco, el cual está sujeto a la disponibilidad de los mismos a lo largo del ciclo anual. El carácter marcadamente diferenciado del clima de la región permite dividirlo en dos grandes períodos, uno seco y otro húmedo, lo cual determina el tipo de actividad desplegada, según la abundancia, sazón o accesibilidad de tal o cual producto.

De esta manera la dieta de los Qom estaba conformada por alimentos que su entorno natural les proveía, como carne de animales salvajes, peces, frutos de los árboles propios del monte (como el algarrobo, mistol y chañar), miel y raíces silvestres. ⁽²⁾

Por otro lado el algarrobo era altamente valorado por estas comunidades, ocupando un lugar central en su sistema de vida. Esta especie nativa brinda una gran cantidad de vainas de alto poder nutritivo, denominadas popularmente como “algarroba”. Las vainas de la variedad *P. Alba* son especialmente apreciadas debido a su contenido en azúcares y sabor achocolatado, presentando un importante valor nutricional. ⁽⁴⁾

Las primeras referencias históricas acerca del uso alimentario de la algarroba provienen de los textos jesuitas, en los cuales es mencionada en un lugar destacado, atribuyéndole una importancia simbólica que la diferencia del resto de los alimentos nativos. Los algarrobos fructificaban durante el verano, momento en el cual se procedía a la recolección. Se guardaban secos en unas

casetas de madera, caña y barro que permitían su conservación para consumirlos durante el invierno, en la extensa época de sequía. El altísimo valor nutricional de estos frutos les permitía atravesar esta situación crítica, cuando escasean los demás alimentos. El “*yachep*” o “fiesta de los frutos”, ceremonia realizada cuando maduraban los frutos del algarrobo, representaba el fin del período seco, caracterizado por seis a ocho meses sin precipitaciones. Esta celebración simbolizaba el inicio de la época de abundancia, por lo que se realizaban danzas y rituales de agradecimiento y se preparaban comidas y bebidas embriagantes a base de algarroba. Esta práctica tradicional es conservada aún hoy en las comunidades que habitan en la región. ⁽⁴⁾

En relación a lo desarrollado hasta el momento, es posible afirmar que la alimentación de una comunidad se relaciona con el estilo de vida de las personas que la integran y nos dice mucho de su cultura. Según Bertrán Vila ⁽¹⁹⁾: *“la identidad es una categoría que se establece sólo en la medida que un grupo tiene características diferentes a las de otro con el que mantiene contacto; es una forma de distinguirse socioculturalmente (...)”*

Así mismo, las migraciones hacia lugares antagónicos al territorio de origen muchas veces son causantes de los cambios que sufren las comunidades en lo referido a la alimentación, ya que los hábitos de las personas se ven influenciados por el medio que los rodea. Un estudio realizado en México analizó la relación existente entre la migración, los cambios alimentarios y el sentido de identidad ⁽¹⁹⁾:

“Los estudios entre migrantes indígenas muestran que la alimentación es un rasgo que los diferencian del grupo donde van, generando identidad en la

medida que la población lo defina como tal (...). Los indígenas usaban la alimentación como rasgo integrador cuando querían aparentar no serlo y pertenecer a otro estrato. Para pasar de indígena a mestizo urbano era suficiente con vivir en la ciudad y empezar a consumir pan de trigo y vino.”

II.IV. Transición nutricional

A lo largo de su historia, la humanidad ha experimentado una serie de cambios en su dieta y estado nutricional. Aunque se piensa que en los primeros tres millones de años estos cambios fueron relativamente infrecuentes, durante los tres últimos siglos la velocidad con la que se sucedieron fue mucho mayor. Esta variación en la dieta se produjo acompañada de una variación epidemiológica (cambios en la prevalencia de enfermedades) y demográfica (cambios en los patrones de mortalidad y fecundidad).⁽²⁰⁾

La transición alimentaria se define como un proceso caracterizado por el pasaje de una alimentación hipocalórica, rica en fibra y baja en grasas, propia de las poblaciones agrícolas y cazadoras-recolectoras, a una alimentación hipercalórica, rica en grasas saturadas, propia de las poblaciones industrializadas.⁽³⁾

Un sector de la población especialmente susceptible a los efectos de la transición nutricional es el de las comunidades indígenas, en las cuales dicho proceso se haya íntimamente ligado al fenómeno de occidentalización que han atravesado, en mayor o menor medida, la mayoría de los pueblos latinoamericanos. El mismo consiste en el cambio de las prácticas tradicionales

de subsistencia de una población hacia su participación en la economía de mercado con un aumento en la urbanización.⁽³⁾

Para la mayoría de los pueblos originarios americanos, la dieta provenía de la caza y la recolección de frutos, por lo que su estilo de vida requería un considerable gasto energético. Sin embargo, la tasa de incorporación de las comunidades indígenas a la cultura occidental se ha visto acelerada en el último siglo, quedando ya muy pocos pueblos que conserven intacto su estilo de vida tradicional.⁽²⁰⁾

En la actualidad, la mayoría las comunidades Qom no utiliza el monte como fuente de recursos y llevan una vida más sedentaria. Su dieta tradicional, junto con su estilo de vida nómada, se han visto reemplazados por el consumo de alimentos industrializados, con alto contenido de azúcar y grasas saturadas, cuya combinación con los altos niveles de sedentarismo propios de la vida occidental aumenta los riesgos de enfermedades crónicas no transmisibles,⁽³⁾ fenómeno, que no solo incumbe a comunidades originarias sino que, atraviesa a la mayoría de la población en la actualidad.

En un estudio realizado por Lagranja, Valeggia y Navarro⁽³⁾ en la población peri-urbana de NamQom de la provincia de Formosa, se observó que:

- Predominan los platos colectivos. La alimentación típica de esta comunidad consiste en una comida central elaborada en un único recipiente sobre el fuego. Generalmente se preparan guisos, que pueden o no tener carne, según la disponibilidad de dinero.

- Las comidas se acompañan de pan blanco o torta frita. Éste último es el alimento más consumido dentro del grupo de productos grasos y presenta dos variantes, la “torta parrilla” y “nabolé”, el cual se cocina a las brasas. Otra preparación habitual es el “moloc” que consiste en un engrudo de harina de trigo que se agrega a la olla para que la comida sea más consistente.
- El método de cocción más utilizado es la fritura.
- Los alimentos consumidos en mayor frecuencia provienen principalmente de cuatro grupos: cereales y derivados, hortalizas, (especialmente papa), sustancias grasas e infusiones (especialmente tereré).
- Se consumen únicamente cortes grasos de carne.
- Los fiambres, embutidos, vísceras, conservas de carne y productos de copetín se consumen en alto porcentaje.
- El consumo de lácteos y huevos es bajo.
- Dentro del grupo de las frutas, la más consumida es el pomelo, cuyo árbol se encuentra presente en casi todas las casas del barrio.
- Las bebidas azucaradas son consumidas en forma diaria, incluyendo gaseosas, jugos artificiales en polvo (solos o dentro del tereré), jugos naturales y mate cocido con azúcar.
- El consumo de bebidas alcohólicas es típico del sexo masculino.

- Existe un alto grado de sedentarismo entre los adultos, que pasan la mayor parte del día sentados, tomando mate o mirando televisión, especialmente las mujeres.

Los resultados obtenidos evidencian que la alimentación habitual en esta población consiste en comidas a base de cereales y derivados, rendidoras, económicas y poco variadas en su composición, con un alto consumo de sustancias grasas y mate cebado o tereré, y pocas verduras, frutas, carnes y lácteos. Se interpreta de esta manera que los alimentos seleccionados deben “llenar”. La fritura es la forma primaria de cocción utilizada y se la emplea en las dos principales comidas que se realizan en el día, tortas fritas y guisos. Las tortas fritas tienen la ventaja de dar mayor saciedad debido a su contenido de grasa, al igual que los guisos, que se preparan con cortes grasos de carne y con verduras salteadas en aceite. Estos últimos a su vez son frecuentemente acompañados por pan blanco, cuya frecuencia de consumo aumenta a medida que caen los ingresos. Si bien estas preparaciones poseen la ventaja de brindar saciedad, su efecto sobre la salud es perjudicial, ya que el consumo de grasa vacuna se asocia positivamente con la probabilidad de tener mayor riesgo de ECV.⁽²¹⁾

El proceso de occidentalización del cual la comunidad Qom no es ajeno, conlleva una disminución de la actividad física característica de los pueblos cazadores-recolectores y una alimentación a base de comidas poco variadas y de alta densidad energética, lo cual provocaría un desequilibrio entre el aporte y el gasto de energía. El exceso de energía metabólica disponible se almacena en forma de tejido adiposo, lo cual sumado a los altos niveles de sedentarismo

explicaría los índices de sobrepeso y obesidad observados en las poblaciones más vulnerables. ^(21, 30)

II.V. Seguridad alimentaria y políticas públicas para pueblos originarios de América.

Se define a la “Seguridad Alimentaria” como el acceso de todas las personas en todo momento a los alimentos para poder llevar una vida sana. Representa la capacidad de una familia para obtener los alimentos suficientes para cubrir sus necesidades dietéticas. ⁽²²⁾

La Seguridad Alimentario - Nutricional se halla constituida por diferentes componentes: la disponibilidad, el acceso, la estabilidad y la utilización de los alimentos ⁽²³⁾ (Ver cuadro N° 2)

Cuadro N° 2: Componentes de la seguridad alimentario nutricional

<u>COMPONENTES DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIO NUTRICIONAL:</u>	
DISPONIBILIDAD	Relación con los sistemas de producción doméstica.
	Respeto costumbres y tradiciones culturales de cada pueblo.
ACCESO	Obtención física de los alimentos conforme se garantiza una alimentación adecuada en cantidad y calidad.
ESTABILIDAD	Establece la disponibilidad de alimentos en forma permanente y continua
USO DE LOS ALIMENTOS	Se refiere a la capacidad de contar con acceso a agua potable, salud, higiene, saneamiento, y alimentación de calidad.

Fuente: (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Informe Nacional. Diagnóstico y propuestas para el desarrollo de una política pública de seguridad alimentaria y nutricional de los pueblos indígenas en Paraguay. Asunción: 2014 p 27.

Si bien se puede señalar que uno de los principales determinantes de la inseguridad alimentaria es la falta de dinero para la compra de alimentos, también existen otros factores vinculadas a la misma, como la pérdida de tierras cultivables, la inexistencia de un sistema adecuado de subsidio alimentario a los grupos vulnerables y la falta de acciones de educación alimentaria acerca de la distribución intrafamiliar de los alimentos. ⁽²²⁾

Una de las problemáticas que afecta a los pueblos originarios en relación a la Seguridad Alimentaria es la falta de posesión del territorio, es decir superficies para trabajar la tierra, bosques y espacios naturales donde cazar, recolectar y desarrollar sus propias prácticas alimentarias. La expansión de la actividad agrícola y ganadera ha generado modificaciones al medio ambiente y a los territorios indígenas, provocando la pérdida de frutos y animales que estos utilizan para subsistir, impactando en el acceso a la alimentación y generando situaciones de inseguridad alimentaria. ⁽²³⁾

El concepto de Seguridad Alimentaria aplicado a los pueblos originarios implica garantizar el acceso a una alimentación adecuada en todo momento que a su vez responda a sus hábitos nutricionales. Para ello se requieren políticas inclusivas que se ejecuten desde el Estado para favorecer el desarrollo y crecimiento de los pueblos originarios, buscando la colaboración de otros actores institucionales y sociales. ⁽²³⁾

En países como Paraguay y Colombia se han desarrollado políticas, programas y proyectos para garantizar la seguridad alimentario nutricional de los pueblos originarios.

En Colombia, la Unidad Administrativa Especial de Gestión de Restitución de Tierras Despojadas se propone restituir los derechos territoriales de pueblos indígenas que han sido víctimas del abandono forzado. A su vez, el Instituto Colombiano de Desarrollo Rural constituye, amplía y sanea los resguardos indígenas, certifica territorios legalmente constituidos, proporciona subsidio integral para conformar empresas básicas agropecuarias, apoya el fomento de proyectos de pesca artesanal y acuicultura de recursos limitados y adelanta procesos de desarrollo productivo ajustados a los saberes tradicionales.⁽¹⁴⁾

Por su parte, el Instituto Paraguayo del Indígena ha llevado adelante a partir del año 2011, un programa de apoyo a las actividades de producción de alimentos y generación de ingresos, mientras que desde el Ministerio de la Mujer se trabajó en la elaboración de propuestas destinadas al fortalecimiento de las mujeres indígenas y su acceso a los recursos económicos. A su vez, el Proyecto de Desarrollo Rural Sostenible, implementado en el año 2009, tuvo como objetivo mejorar la calidad de vida de las comunidades indígenas de una manera sostenible a través de medidas que permitan fortalecer la organización de la comunidad, mejorando la gestión de los recursos naturales y elevando la condición socioeconómica de las comunidades brindando asistencia técnica e inversiones productivas en el área.⁽²³⁾

En Argentina, a partir del año 2006 se dictó la emergencia en materia de propiedad de las tierras ocupadas tradicionalmente por las comunidades

originarias del país, suspendiendo la ejecución de actos administrativos cuyo objeto fuera el desalojo de las mismas, a la vez que se ordenó al Instituto Nacional de Asuntos Indígenas realizar un relevamiento técnico de la situación de dominio de las tierras ocupadas. Esto fue realizado partiendo del concepto de territorio indígena basado en la relación espiritual de los pueblos originarios con sus tierras como un elemento primordial para su existencia y el mantenimiento de sus tradiciones y cultura. ⁽²⁴⁾

Además, se creó la Dirección de Afirmación de los Derechos Indígenas, cuyo objetivo es promover la participación de los pueblos originarios en la elaboración y ejecución de políticas públicas que tengan impacto en sus comunidades. Desde la Dirección Nacional de Atención a Grupos en Situación de Vulnerabilidad, de la Secretaría de Derechos Humanos de la Nación, se crearon espacios abiertos de debate sobre la integración de los pueblos originarios, del proceso de recuperación de sus territorios y aquellas acciones estatales que apunten a garantizar sus derechos como el registro de los nacimientos, la inscripción y el reconocimiento de los nombres étnicos propios de las comunidades de origen y el acceso al documento de identidad. ⁽²⁴⁾

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, resulta primordial que el Estado promueva medidas de este tipo tendientes a la protección de los derechos de los pueblos originarios, lo cual implica involucrar necesariamente diferentes actores sociales, como propietarios privados e instituciones estatales. En este sentido, si bien las instituciones públicas son las que deben impulsar las políticas de Seguridad Alimentaria y Nutricional, las distintas organizaciones indígenas de carácter

nacional y regional, que constituyen los sujetos de las políticas, también constituyen actores claves para la gestión de políticas públicas en el área.⁽²³⁾

III. DISEÑO, MATERIALES Y MÉTODOS

El presente trabajo de investigación es un estudio de tipo descriptivo, exploratorio y transversal con análisis cualitativo.

Dicho análisis se realizó mediante observaciones de campo, registros fotográficos, cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos, y entrevistas en profundidad con análisis de textos según Teoría Fundamentada de Strauss ⁽²⁵⁾ (codificación abierta, axial y selectiva) y Método Comparativo Constante.

El trabajo de campo incluyó cuatro aproximaciones en terreno realizadas entre octubre del 2017 y febrero del 2018. En una primera instancia se realizaron las observaciones de campo, toma de registros fotográficos y una primera entrevista a una informante clave. En los posteriores encuentros se realizaron otras cinco entrevistas en profundidad a mujeres de ascendencia Qom, madres, que viven en la comunidad Qom de la localidad de Derqui, partido de Pilar, provincia de Buenos Aires.

Se efectuaron diez Cuestionarios de Frecuencia de Consumo de Alimentos, en los cuales se solicitó la frecuencia de consumo diaria y semanal de una lista cerrada de alimentos durante el último mes. Para la confección del listado de alimentos se indagó previamente acerca de los hábitos alimentarios de la comunidad. Dicho cuestionario se acompañó de preguntas semi-estructuradas

a fin de complementar la información cualitativa aportada por el mismo (ver Anexo N° IV).

Para la realización de las entrevistas se seleccionaron cinco mujeres que accedieron voluntariamente a participar de la investigación, luego de haberles explicado el objetivo de la misma. Se obtuvo la conformidad por escrito de todas las participantes para la grabación del audio de la entrevistas y posterior publicación de los resultados y las fotografías (ver Anexo N°I).

Los criterios de inclusión utilizados para la selección de las mujeres entrevistadas fueron los siguientes:

- Mujeres, de ascendencia Qom, madres, nacidas en la provincia de Chaco, edad ≥ 40 años.
- Mujeres, de ascendencia Qom, madres, nacidas en la provincia de Buenos Aires, edad ≥ 20 y <40 años.

Las entrevistas en profundidad se realizaron siguiendo una guía de pautas estipulada previamente (ver Anexo N°II), que abarcó los siguientes temas:

1. Contextualización inicial: Información general de las entrevistadas (datos personales, ocupación, nivel de educación alcanzado y composición familiar).

2. Información sobre el lugar de compra de alimentos y de elaboración de preparaciones culinarias: responsables de la alimentación familiar, uso de utensilios para cocinar y métodos de conservación de los alimentos.
3. Recuerdos de la alimentación durante la infancia y costumbres culinarias ancestrales: preparaciones tradicionales y transmisión de las mismas.
4. Alimentación en la actualidad: hábitos, costumbres, cambios y factores relacionados con los mismos.
5. Preparaciones compartidas: celebraciones y consumo grupal de alimentos.
6. Significados, creencias y valores relacionados con la alimentación: características organolépticas de los alimentos (olores, sabores, colores y temperaturas) y factores condicionantes de su elección.

Las entrevistas fueron grabadas en audio en formato MP3 y transcritas a texto con el programa editor Scribe. Luego se realizó la codificación de los textos de forma manual siguiendo la secuencia planteada por Flick ⁽²⁶⁾.

También se seleccionó una de las preparaciones tradicionales que es consumida por el grupo de estudio (Sopa Moloc) y se realizó, en forma teórica,

el cálculo del valor nutricional de la misma. Para ello, se utilizó la tabla de composición química de alimentos de la Universidad de Luján (Argenfood).⁽²⁷⁾

IV. RESULTADOS

IV.I. Información obtenida de la observación de campo

La primera visita a la comunidad Qom de Derqui se coordinó a través de María Rosa Paradiso, madre de una ex alumna de la carrera de Nutrición de la UBA. La Sra. María Rosa, ex directora de una escuela primaria de Villa De Mayo, conoció a la comunidad varios años atrás y actuó como nexo entre el grupo de investigación y Ana Medrano, quien es miembro de la comunidad y se desempeña realizando acciones de promoción social ad honorem. El presente trabajo de investigación se focalizó en ella, ya que actuó como informante clave.

La comunidad se encuentra ubicada en el Barrio Santa Ana, en Presidente Derqui, partido de Pilar, en la zona norte de la provincia de Buenos Aires, a unos 50 km aproximadamente de la Capital Federal. En él residen 42 familias y aproximadamente unos 200 niños. Se halla emplazado en una zona descampada, de abundante vegetación, a pocos metros de la ruta número 234. El centro de Derqui se encuentra a escasa distancia y puede accederse a él en transporte público a través de dos líneas de colectivos, 520 y 365, que transitan por dicha ruta.

El acceso al barrio se realiza a través de una calle perpendicular a la ruta, y es la única asfaltada. Frente a la entrada se ubica un destacamento policial y, a unos metros más adelante, un predio de deportes perteneciente al colegio

Cardenal Copello. Transitar por el barrio resulta dificultoso, ya que las calles son de tierra y carecen de veredas, con zanjas abiertas y basura acumulada en ellas.

Los servicios públicos disponibles incluyen red de alumbrado y agua potable proveniente de un tanque comunitario. Al no contar con red de gas natural, los vecinos utilizan garrafa o leña.

Se trata de un barrio de bajos recursos, donde se percibe la falta de mantenimiento y de acciones de infraestructura por parte del Municipio (ver Anexo N° V, Figura 1).

Las viviendas son sencillas y en su mayoría de material, edificadas con paredes de ladrillo y techos de chapa. En varios casos pueden observarse casillas construidas en cartón y madera contiguas a las casas de material que funcionan como ampliaciones de la vivienda principal. Las casas se hallan cercadas por alambrados o pallets de madera. No se observan rejas ni medianeras entre las mismas, encontrándose aún varias en proceso de construcción. En la mayoría de los patios de las casas se observa un gran desorden, con muchos objetos acumulados y animales sueltos (ver Anexo N° V, Figura 2).

A pocos metros de la entrada sobresale una construcción amplia, de material, con paredes pintadas con grafitis. Se trata de un comedor construido por la Fundación Felices Los Niños, que funciona además como centro de actividades recreativas para la comunidad, aunque actualmente es utilizado principalmente como merendero. Próximo al comedor, a unos 100 metros, se encuentra una iglesia evangelista.

El barrio carece de locales comerciales, centros de salud o escuelas, por lo que los vecinos deben dirigirse al centro de Derqui para realizar cualquier tipo de diligencia. Solamente pueden conseguirse algunos artículos de primera necesidad en un precario comercio ubicado en la casa de un vecino.

Es notable la cantidad de animales sueltos que se observan en las calles. En su mayoría, se trata de perros que deambulan libremente entre las casas, caballos y animales de granja (ver Anexo N° V, Figuras 3 y 4).

La entrevista inicial a Ana Medrano tuvo lugar en el patio de su casa, en el cual se encontraban sus nietos jugando descalzos. En dicho patio se pudo observar una mesa con varias artesanías, entre ellas figuras de animales realizadas a mano en arcilla y pintadas en colores llamativos, y tejidos realizados en telar. Estas artesanías, elaboradas por Ana y su marido, constituyen su principal medio de subsistencia (ver Anexo N° V, Figuras 5 y 6).

IV.II. Perfil de las mujeres participantes

La población que participó de las entrevistas en profundidad estuvo conformada por 5 mujeres, madres, de ascendencia Qom, que viven dentro de la comunidad de la localidad de Derqui, partido de Pilar.

Dos de ellas tienen más de 40 años de edad y nacieron en la provincia de Chaco. Son primas y vinieron juntas hace más de 20 años a establecerse en Buenos Aires. Sus padres y abuelos aún residen en la provincia de Chaco, en las localidades de Bermejo y Castelli (cerca de la región del Impenetrable). Ambas hablan el idioma Qom. Ambas viven con sus maridos e hijos, y en el

caso de Ana también con sus nietos. Ana es artesana y la referente principal de la comunidad. Realiza diversas tareas no remuneradas de acción social, tanto educativas (talleres destinados a los niños con el fin de conservar su lengua originaria), como de salud (primeros auxilios, campañas de vacunación, etc.) y económicas mediante la colaboración de ONG (ver Anexo N° V, Figura 7).

Estela, prima de Ana, también se dedica a realizar artesanías, principalmente bolsos hechos de hojas de palma, que luego vende en la entrada de un conocido restaurante de zona norte.

Las restantes mujeres entrevistadas, nacidas en la provincia de Buenos Aires, Giselle, Romina y Rocío, presentan un rango etario de 20 a 40 años. Manifiestan saber hablar el idioma Qom sólo en forma parcial. Las tres son madres jóvenes, actualmente desempleadas, que se dedican a realizar las tareas del hogar y al cuidado de sus hijos.

Ninguna de las mujeres entrevistadas recibe ayuda económica particular por parte del Estado. Sin embargo, Ana recibe donaciones de leche en polvo por parte de ONG que emplea para el merendero comunitario.

Con respecto a su nivel educativo, Ana y Estela cuentan con educación primaria incompleta, mientras que las más jóvenes poseen un nivel secundario, también incompleto.

A su vez, estas mujeres, junto con otras cinco, participaron de un Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos. En general, se las puede describir como personas sencillas, humildes, tímidas, reacias al diálogo con personas ajenas a la comunidad.

En el siguiente cuadro N°3 se resumen las características sociodemográficas de la población de estudio:

Cuadro N°3: Datos sociodemográficos de las mujeres Qom que participaron del estudio

Nombre	Edad	Lugar de Nacimiento	N° de Hijos	Nivel Educativo	Grupo Familiar	Ocupación
*Ana	45	Prov. de Chaco.	10	Primario Incompleto	Marido, hijos y nietos	Artesana, ama de casa, promotora social
*Estela	44	Prov. de Chaco.	6	Primario Incompleto	Marido e hijos	Artesana, ama de casa
*Giselle	21	Prov. Bs As. (Comunidad Qom Derqui, partido de Pilar)	1	Secundario Incompleto	Madre, hijos y hermanos	Desocupada, ama de casa
*Rocío	21	Prov. Bs As. (Comunidad Qom Derqui, partido de Pilar)	3	Primario Incompleto	Madre, hijos y hermanos	Desocupada, ama de casa
*Romina	27	Prov. Bs As. (Comunidad Qom Derqui, partido de Pilar)	1	Primario Incompleto	Marido, hijos y hermanos	Desocupada, ama de casa
María	28	Prov. Bs As. (Comunidad Qom Derqui, partido de Pilar)	4	Secundario Incompleto	Marido e hijos	Desocupada, ama de casa
Débora	36	Prov. Bs As. (Comunidad Qom Derqui, partido de Pilar)	2	Primario Incompleto	Marido , hijos, hermanos y sobrinos	Artesana, ama de casa
Juana	50	Prov. de Chaco.	6	Primario Incompleto	Hijos y nietos	Artesana, ama de casa
Milagros	30	Prov. Bs As. (Comunidad Qom Derqui, partido de Pilar)	3	Secundario Incompleto	Marido, hijos y padres.	Desocupada, ama de casa
Sonia	55	Prov. de Chaco.	4	Primario Incompleto	Marido, hijos y nietos	Desocupada, ama de casa

Fuente: Elaboración propia.

(*) Mujeres entrevistadas.

IV.III. Análisis cualitativo de los CFCA

A continuación, se detallará la información obtenida a partir de los CFCA realizados a las mujeres participantes del estudio. El análisis de la misma se realizó teniendo en cuenta su lugar de procedencia. Por último, se realizará una comparación entre los resultados obtenidos.

IV.III. I. Resultados obtenidos según edad y procedencia

➤ Mujeres a partir de 40 años de edad nacidas en la provincia de Chaco

- Los alimentos consumidos con mayor frecuencia provienen de los siguientes grupos: cereales y derivados, hortalizas del grupo “C”, grasas de origen animal e infusiones (mate y tereré).
- Dentro del grupo de los cereales se destacó el consumo diario de los derivados de harina de trigo. La misma es utilizada para elaborar preparaciones como sopa moloc, nabolé, pan casero, torta frita y torta parrilla. Estas tres últimas se consumen en cualquier momento del día, incluso con las comidas principales (ver Gráfico N° 1).
- Dentro del grupo de hortalizas se destacaron por su frecuencia de consumo semanal, la papa y la cebolla, seguidas por acelga, batata, choclo, zanahoria y zapallo (ver Gráfico N° 2).
- El consumo de frutas es moderado, destacándose entre ellas los cítricos, principalmente pomelo, limón y mandarina.
- En consumo de grasas es diario. La grasa animal se utiliza para elaborar torta parrilla o freír tortas fritas. El consumo de manteca o crema de

leche es nulo, mientras que la mayonesa es utilizada frecuentemente como aderezo para condimentar ensaladas o para untar pan.

- El consumo de infusiones es altamente frecuente, destacándose el té, mate cocido, mate cebado y el tereré. Las mismas provienen de marcas comerciales, ya que no se utilizan hierbas naturales para prepararlas. La menta fue la única hierba referida como de consumo natural, no industrializada.
- El consumo de lácteos es poco frecuente. Principalmente se consume leche en polvo donada por algunas instituciones y quesos blandos que se utilizan para untar galletitas de agua o pan (ver Gráfico N° 3).
- En cuanto al consumo de carne, se compran cortes grasos de carne vacuna, como osobuco, o pollo, que se racionan a lo largo de toda la semana. Se consumen en preparaciones como guisos, pucheros o sopas.
- En cuanto al grupo de azúcares y dulces, utilizan azúcar de mesa únicamente para tomar infusiones (no consumen edulcorante), y mermeladas de elaboración industrial (no realizan dulces caseros). También refirieron consumir miel esporádicamente cuando pueden conseguirla.
- El agua proveniente del tanque comunitario y los jugos, tanto naturales como artificiales, son de consumo diario. El consumo de gaseosas es poco frecuente.
- Suelen realizar tres comidas al día y la forma de cocción más utilizada es el hervido.

➤ **Mujeres entre 20 y 40 años de edad nacidas en la provincia de Buenos Aires**

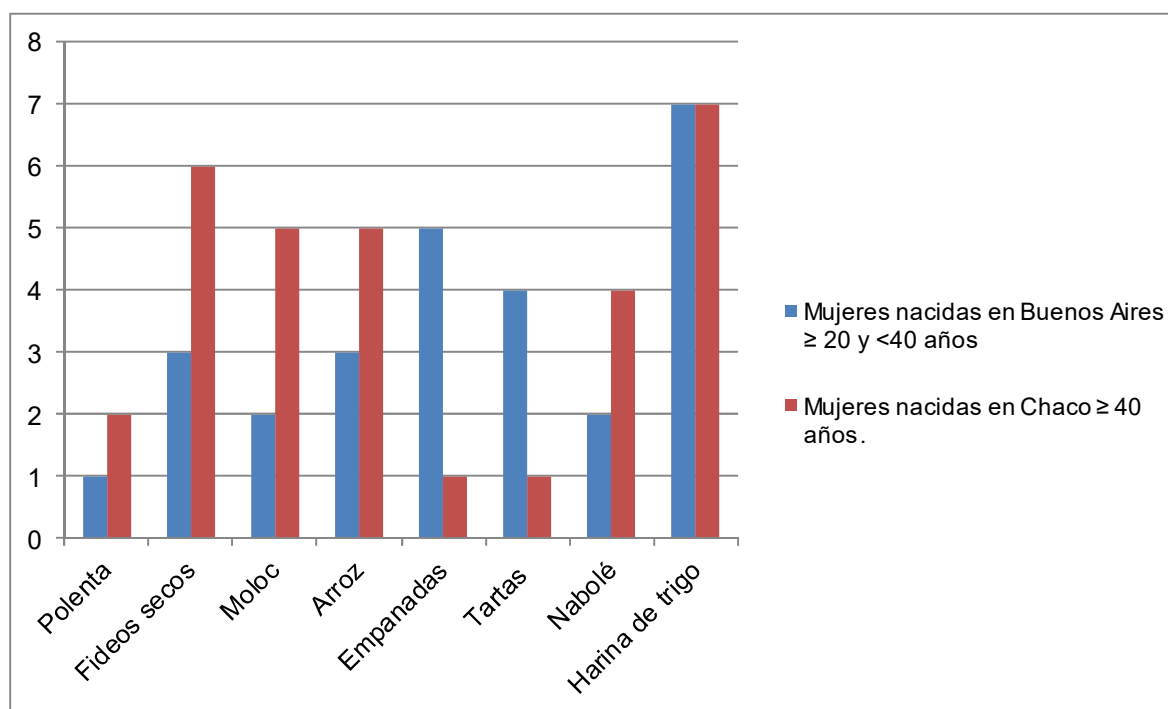
- Dentro del grupo de los cereales, se destacó el consumo de harina de trigo, empleada en preparaciones como torta parrilla y tortas fritas, pizzas, empanadas y tartas. A su vez, se consumen diariamente galletitas dulces simples y rellenas (ver Gráfico N° 1).
- El consumo de lácteos es frecuente, principalmente leche y yogur (ver Gráfico N° 3).
- Se registró un alto consumo de infusiones, como té, mate cocido y mate cebado, a las cuales se incorporan hierbas por sus características medicinales. Los más nombrados fueron el cedrón y el burrito.
- El consumo de carnes es moderado y se limita a los cortes más económicos, como palomita, osobuco o pollo, preparados en guisos, sopas o al horno con verduras.
- Dentro del grupo de vegetales, los de consumo más frecuente son papa, zapallo, choclo, tomate, lechuga y cebolla (ver Gráfico N° 2).
- El consumo de frutas cítricas se limita a los cítricos, especialmente pomelo y naranja.
- En cuanto a los cuerpos grasos, predomina el uso de grasa de origen animal como medio de cocción y para elaborar preparaciones a base de harina de trigo. La mayonesa es el principal aderezo utilizado.
- El consumo de azúcar, mermeladas industriales y otros dulces es muy

frecuente.

- Las bebidas de mayor consumo son agua, jugos en polvo y gaseosas con azúcar.
- Suelen realizar 2 a 3 comidas al día y las formas de cocción más utilizadas son la fritura y la cocción al horno.

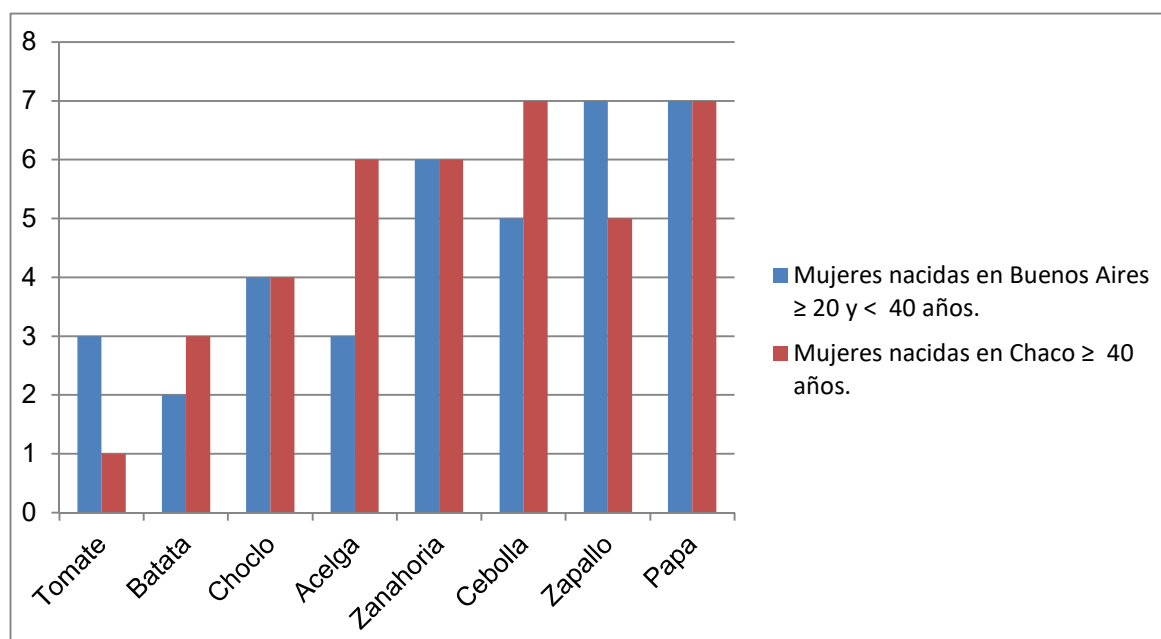
IV.III. II. Comparación de los resultados obtenidos

De la comparación de los resultados de los CFCA realizados a las mujeres nacidas en Chaco y a las mujeres nacidas en Buenos Aires, se evidencia que, dentro del grupo de los cereales y derivados, las preparaciones a base de harina de trigo (como pan casero, torta frita o torta parrilla), fideos y arroz, son consumidas frecuentemente por ambos grupos de mujeres por igual. La harina de trigo presenta una frecuencia de consumo de 7 días a la semana. Sin embargo, preparaciones como tartas y empanadas son consumidas con mayor frecuencia por las mujeres nacidas en Buenos Aires, en contraposición con las mujeres nacidas en Chaco, quienes consumen más frecuentemente preparaciones tradicionales, según se muestra a continuación en el Gráfico N°1.

Gráfico N°1: Frecuencia de consumo semanal de cereales y derivados

Fuente: Elaboración propia

Con respecto a los vegetales, se observó que el choclo, la papa y la zanahoria son consumidos por los dos grupos de mujeres con igual frecuencia semanal, siendo la papa el vegetal de ingesta más frecuente. El zapallo es elegido en igual proporción, constituyendo junto con los anteriormente mencionados, los vegetales más consumidos, según se puede observar en el Gráfico N°2.

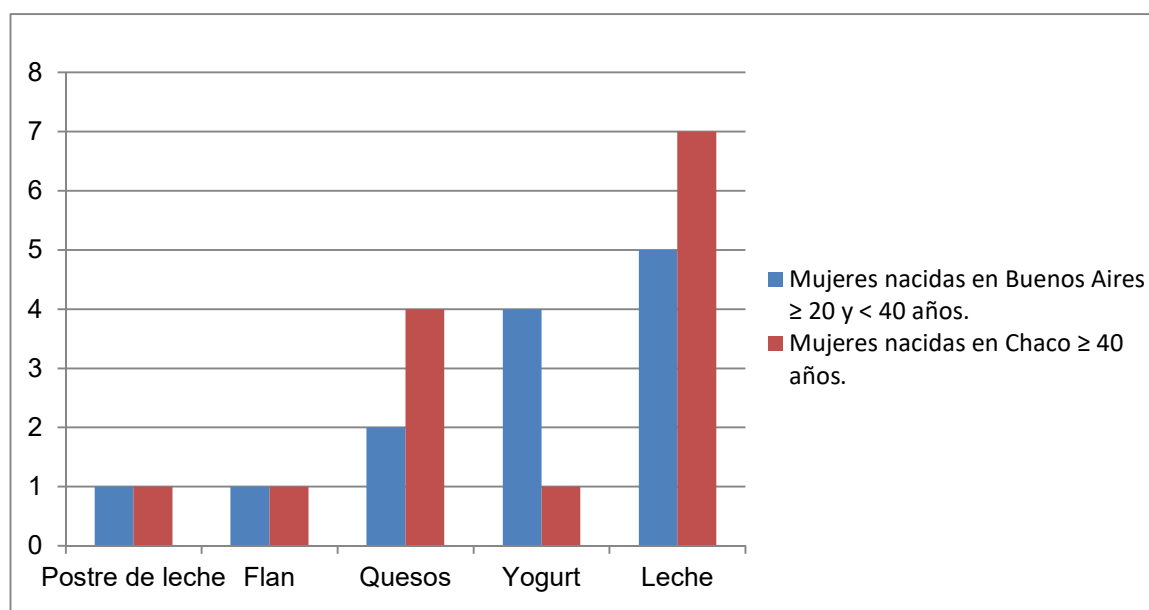
Gráfico N°2: Frecuencia de consumo semanal de vegetales

Fuente: Elaboración propia

Si bien los lácteos son ingeridos en forma reducida en comparación a otros alimentos, prevalece el consumo de leche en ambos grupos de mujeres, dado que la misma es utilizada para cortar las infusiones.

El flan y los postres de leche son consumidos 1 vez a la semana, tanto por las mujeres nacidas en Chaco como por las mujeres nacidas en Buenos Aires, según se puede observar en el Gráfico N°3.

Gráfico N°3: Frecuencia de consumo semanal de lácteos y derivados



Fuente: Elaboración propia

IV.IV. Análisis de las entrevistas

A partir de la codificación abierta de las entrevistas, se asignaron 11 códigos diferentes. La codificación axial de las mismas puede verse en el cuadro N°4.

Cuadro N°4: Agrupación de códigos según codificación axial

<u>CRITERIOS DE SELECCIÓN DE</u> <u>ALIMENTOS</u>	• RESPONSABLES DE LA ALIMENTACION FAMILIAR • ALIMENTOS/PREPARACIONES/INFUSIONES HABITUALES • ALIMENTOS/PREPARACIONES/INFUSIONES TRADICIONALES • COLORES/AROMAS/SABORES PREDOMINANTES
<u>REPRESENTACIONES</u> <u>SOCIALES</u>	• COMENSALIDAD • PREPARACIONES QUE IDENTIFICAN A LA COMUNIDAD • VALORES

<u>FACTORES INFLUYENTES EN LOS CAMBIOS ALIMENTARIOS</u>	• ACCESIBILIDAD • ECONOMICOS • AMBIENTAL • MOTIVACIONAL/DESINTERES
---	---

Fuente: Elaboración propia

IV.IV.I. Criterios de selección de alimentos

A continuación, se describirán y analizarán, de acuerdo a los términos previamente citados en el cuadro N°4, los responsables de la alimentación familiar, las preparaciones y alimentos habituales, las preparaciones y alimentos tradicionales y los colores, aromas y sabores de los mismos (ver cuadro N° 4).

- **Responsables de la alimentación familiar**

Las mujeres oriundas de la provincia de Chaco refirieron que les gustaba cocinar y eran las encargadas de ocuparse de la alimentación familiar. Para ellas la cocina es un saber que debe transmitirse de generación en generación.

“(..) me gusta cocinar.... a veces cocina mi hija y a veces cocino yo. Compartimos así le enseño para que ella sepa cocinar (...) a veces cocinamos fideos, guisos, les digo que tienen que practicar porque si están solos algún día y no saben cocinar. Así me enseño mi mamá” (Ana Medrano, 45 años, artesana).

En cambio, las mujeres nacidas en Buenos Aires manifestaron que delegaban las actividades relacionadas a la cocina a sus madres o maridos.

*“(...) no cocino. Como cuando tengo ganas de comer”
(Rocío, 21 años, ama de casa).*

La reflexión anterior hace referencia a la falta de horarios estipulados para realizar las comidas diarias.

Por otro lado, en la siguiente expresión se evidencia el cambio de roles con respecto a quien se encarga de cocinar en el hogar:

*“(...) mi marido cocina. Pasa que soy media digamos...
¿Como lo puedo explicar? Como que siempre me hicieron
todo, al ser la más chica”(Romina , 27 años, ama de casa).*

- **Alimentos, preparaciones e infusiones habituales**

Las mujeres oriundas del Chaco expresaron que las preparaciones que más consumen son las que preparan en sus casas, como por ejemplo el moloc, la torta parrilla, la torta frita, panes caseros y otras preparaciones a base de harina de trigo, sopas y guisos de verduras (ver esquema N° 1).

“ (...) cocino Torta Fritas, Pan Caserito, Sopas, Guisos... (...) yo le pongo batata y choclo” (Estela, 44 años, artesana, ama de casa).

En la siguiente afirmación se puede ver cómo Ana intenta variar las preparaciones que elabora para sus hijos.

“ (...) y acá fideos, arroz, eso comemos. Pero yo viste hago harina como arroz. Para cambiar la comida, la sopa y eso. A mis hijos les gusta, me dicen “má hace comida harina”. Le mojamos la harina y la hacemos como arroz” (Ana, 45 años).

Las mujeres nacidas en Chaco, mencionaron que realizan preparaciones caseras, dado que así lo aprendieron de sus propias madres cuando vivían en el Chaco. No consumen galletitas dulces de paquete, ni gaseosas, ni productos alimenticios como: salchichas, sándwich de jamón, choripanes o empanadas. Sin embargo, reconocieron que sus hijos si las consumen porque en ocasiones, ellas mismas se las preparan.

En cuanto al consumo de frutas frescas mencionaron los cítricos, especialmente el pomelo.

En contraposición, las mujeres más jóvenes, reconocieron que consumen preparaciones más simples y de rápida cocción, como pizzas y empanadas. También dijeron que consumen panchos y choripanes en ocasiones de festejo o a la salida de la iglesia. A continuación, se citan algunos ejemplos (ver esquema N° 1).

“(...) en la comunidad se come: torta parrilla y torta fritas con la sopa con el mate y en los cumpleaños lo común: pizzas y empanadas, a mi mama le gusta más o menos. A ellos les gusta

otro tipo de comidas porque se crió en el campo” (Giselle, 21 años, ama de casa).

Las comidas que, las mujeres nacidas en Buenos Aires, aprendieron a cocinar de sus madres son: la torta frita y el pan casero.

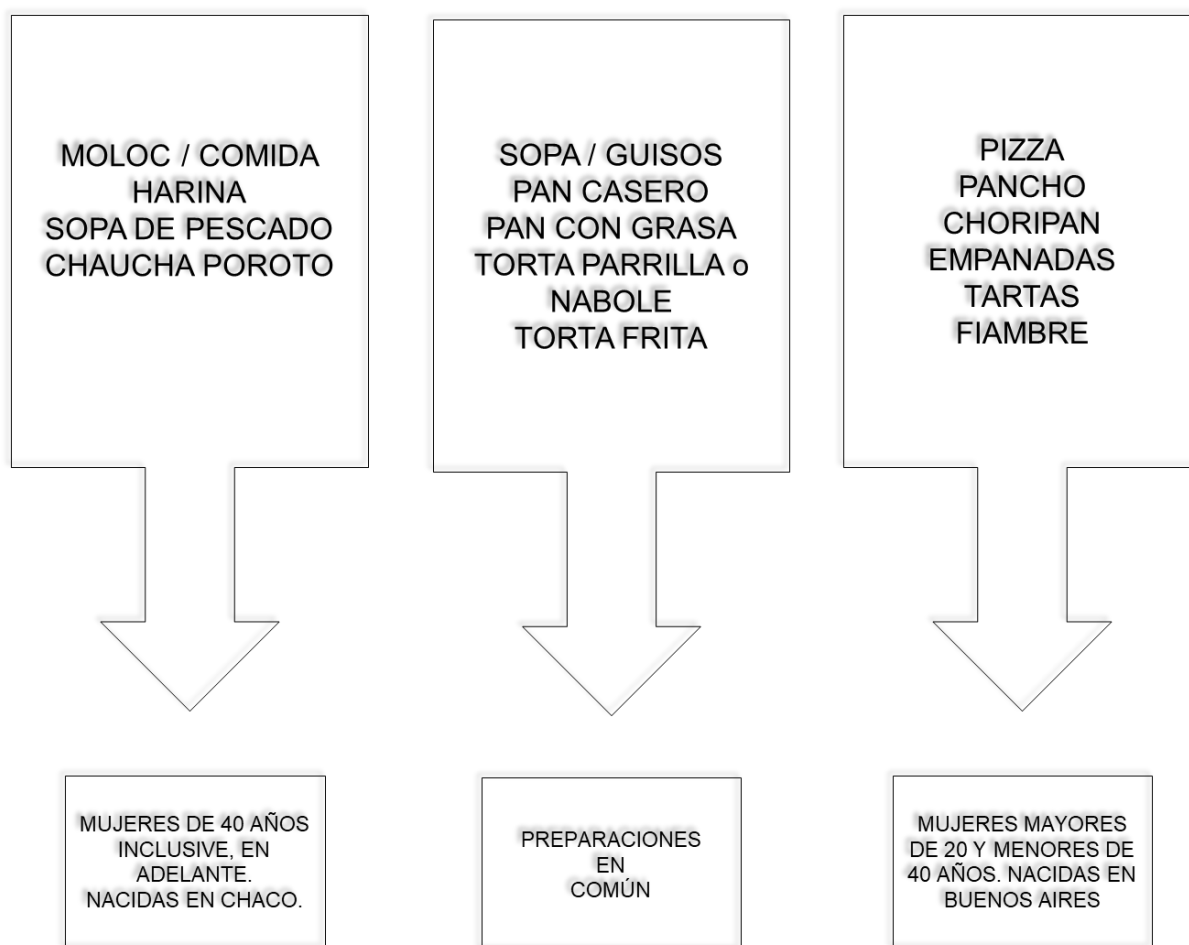
En cuanto a las infusiones, ambos grupos de mujeres mencionaron que las más consumidas son: el mate cebado, Terere (mate cebado frío) y mate cocido. Expresaron que cortan las infusiones con leche en polvo, en forma esporádica y para endulzar utilizan azúcar, y acompañan las mismas con torta fritas o pan casero con dulce. Por ejemplo:

“A la mañana, me levanto con un mate amargo y ya con un pancito con algo dulce” (Estela 44 años).

Las hierbas mencionadas para uso medicinal fueron: el cedrón y el burrito, los mismos eran usados para endulzar el mate y para aliviar los dolores durante los periodos menstruales. Esto se reflejó en la siguiente expresión:

“(...) al mate le ponemos, burrita! para que le dé gusto a la yerba... más rico, va siempre con mate dulce (...) me enseñó mi mamá” (Giselle, 21 años).

En el siguiente esquema, se muestran las preparaciones habituales que consumen las mujeres entrevistadas de la comunidad, diferenciadas por el lugar de procedencia y el rango etario, destacando a su vez, las preparaciones en común (ver esquema N° 1).

Esquema Nº 1: Preparaciones habituales de la comunidad Qom de Derqui

Fuente: Elaboración propia

- **Alimentos, preparaciones e infusiones tradicionales**

Entre los alimentos que componen la cocina tradicional de los Qom, se destacan el choclo, la calabaza o zapallo, y la batata. En Chaco las familias sembraban estos alimentos cotidianamente, y los mismos representaban una parte importante de su dieta. Al preguntar a las mujeres nacidas en Chaco acerca de los alimentos y preparaciones tradicionales que solían consumir, se evidenció una cierta nostalgia, en relación a los recuerdos que estos les trajeron de su infancia.

“(...) y a veces ellos sembraban zapallo, choclo. Sembraban mucho y se cocinaba mucho, cada uno tiene su espacio y siembra (...) hacíamos choclo hervido o choclo rayado con la sopa nomás” (Ana, 45 años).

Entre los alimentos tradicionales, también era frecuente el consumo de pescado y de animales salvajes, como tatú y ñandú.

Se mencionaron como preparaciones tradicionales: los guisos y las sopas, especialmente la sopa de pescado que fue nombrada en reiteradas oportunidades, aunque en la actualidad no sea de consumo frecuente:

“La sopa de pescado. Acá la hice para mis hijos, pero muy poco, pocas veces” (Estela, 44 años).

Se consumían los alimentos que la naturaleza les ofrecía, lo cual implicaba el desarrollo de estrategias de adaptación específicas. La caza en grupos realizada por los varones de la familia era particularmente una de ellas y reflejaba el rol del hombre como proveedor de alimentos para el grupo familiar. Las mujeres, por su parte, se abocaban a la recolección de frutos del monte:

“Nosotros comemos lo que sacamos del campo, del monte, lo que consigue mi papá” (Ana, 45 años).

En cuanto al uso culinario de la algarroba, era consumida en forma natural. A su vez, se utilizaba para preparar una bebida típica que se tomaba fría, lo cual resultaba favorable debido a las altas temperaturas de la región. Por ejemplo:

“(...) Ah sí, pero eso no se cocina, se chupa nomás. Si, la vaina las sacas del árbol y la tirás en el sol, agarras el mortero y sale la harina. Pero esa harina se come así nomás, se moja y se come. No se cocina, eso se llama Arenáj. Cuando es harina le dicen Tchoché. Cuando es verde se hace todo eso, Chicha, una bebida. Se moja con agua en un fuentón, pero es preparado de ellos y después lo tapan bien” (Ana, 45 años).

Por otro lado, los dichos de Ana permitieron comprobar la importancia de la algarroba en las celebraciones Qom, dado que se usaba entre los miembros de las comunidades toba para celebrar la primavera (fin del período de sequía y escasez):

“Cuando hay algarroba en todas las comunidades se hace un encuentro y se toma esa bebida. Comparten todo porque es como un remedio. Eso se hace cuando hay algarroba y se toma todo, todos comparten una parte” (Ana, 45 años).

De esta manera se pudo evidenciar el uso de la algarroba como un alimento tradicional, usado por sus familiares en la región del Chaco y según lo descrito por Babot: *“una misma planta puede ser parte de distintas tradiciones culinarias, las cuales son reflejo y parte activa de situaciones sociales cambiantes.”*⁽²⁸⁾

Cuando se le pregunto si había alguna otra bebida que se tomara en caliente, explicó:

“Sí, hay una que se llama Chaucha poroto, del monte, eso sí se cocina. Es muy agrio y tenés que estar cambiando el agua hasta que se cocina todo. Es un fruto de un árbol también en toba le dicen Peraj, en castellano le dicen Chaucha poroto. Es del monte, entras al monte y ahí tenés que sacar” (Ana, 45 años).

Para concluir con lo descripto anteriormente, podemos observar el cuadro N° 5 en donde se resumen las preparaciones tradicionales que surgen de las entrevistas realizadas (ver cuadro N° 5).

Cuadro N° 5: Preparaciones e infusiones tradicionales

Nombre de la preparación	Formas de preparación e ingredientes
“Anchectani”	Sopa de choclo rayado que se prepara por hervor
“Soche”	Se muelen los frutos verdes del árbol de Algarroba (“Arena”) hasta obtener una harina que se moja y se come cruda (“Sache”).
“Chicha”	Bebida que se realiza con los frutos verdes de Algarroba. Se coloca en una fuente con agua y se tapa con un cuero para mantenerla fría y luego se toma.
“Sacha Poroto”	Bebida que se obtiene a partir de un fruto del monte de gusto amargo, le sacan el agua y le agregan grasa.
“Torta Parrilla” o “Nabole”	Se mezcla harina de trigo, agua y grasa animal. Se amasa y luego se cocina a la parrilla.
“Torta Frita”	Se mezcla harina de trigo, agua y grasa animal. Se cocina por baño de fritura en grasa.
“Sopa de pescado”	Se hierva el pescado en una olla. A veces le agregan ají del monte.
“Carne de Tatú y Ñandú”	Se cazan los animales en grupo en el monte y luego se cocinan a la estaca.
“Betani”	Se prepara con harina de trigo que se hierva como el arroz y se hace sopa de harina.
“Sopa Moloc” o “Comida Harina”	Sopa realizada a base de verduras. Se prepara una masa con harina que se amasa, se corta como si fuesen fideos y luego se cocina en el caldo con las verduras.

Fuente: Elaboración propia.

- **Colores, aromas y sabores predominantes**

Según Mauri Sintjago: *“Los universos contruidos por cada grupo humano permiten pensar su identidad amarrada directamente a los diversos sabores, colores, olores, texturas, sonidos y pensamientos en los cuales los hombres y mujeres recrean cotidiana y extraordinariamente su sentido de pertenencia a unos referentes propios llenos de significados.”*⁽²⁹⁾

Al indagar acerca de las características organolépticas de las preparaciones tradicionales, las mujeres oriundas del Chaco resaltaron los colores amarillo y naranja, principalmente por el zapallo y el choclo, que eran alimentos de consumo frecuente.

Con respecto a las temperaturas, predominaban las frías, lo cual resultaba una ventaja frente al clima cálido del Chaco.

A su vez, destacaron la frescura de los alimentos y su gusto natural como característica muy apreciada, en contraste con los alimentos consumidos actualmente en Buenos Aires, expresando una cierta nostalgia por esos sabores:

“Es todo más fresco en el Chaco (...) El gusto es más suavecito, no es como la conserva (...) Acá tiene menos gusto. Si tiene sabor, pero menos gusto que lo que comemos en el Chaco porque es más fresco y acá no. (...) los sabores los vuelvo a sentir cuando voy allá” (Ana, 45 años).

En cuanto a la preferencia por los sabores dulces o salados, no manifestaron avidez por un sabor en particular, optando nuevamente por alimentos más naturales, como miel o dulce de durazno.

“(...) Y dulce de durazno, como una miel, pero bueno no es igualito. Como una mermelada (...) Ya hecha la miel allá se saca del monte y te la comes as.” (Ana, 45 años).

Al preguntar a las mujeres jóvenes, nacidas en Buenos Aires, acerca de sus colores preferidos, también eligieron el color amarillo, naranja y verde, dado que son los colores de los vegetales y frutas que más les gustan (zapallo, choclo, lechuga y cítricos), asociándolos fuertemente con el sabor de las comidas. Esto se evidencia en la siguiente reflexión:

***“Elijo el color naranja por el zapallo. El color por el gusto todo.”
(Rocío, 21 años)***

Por otro lado, atribuyeron el sabor de las preparaciones especialmente a los vegetales:

“(...) a mí lo que más me gusta es el choclo en sopa. Por el sabor, le da gusto” (Giselle, 21 años).

En cuanto a sus preferencias por los sabores dulces o salados, expresaron que les resulta indistinto:

“(...) capaz estoy comiendo algo salado y al ratito te estoy comiendo algo dulce” (Rocío, 21 años).

IV.IV. II. Representaciones sociales

En cuanto a las representaciones sociales se analizarán los términos de comensalidad, preparaciones que identifican a la comunidad y valores, de acuerdo al cuadro citado anteriormente (ver cuadro N° 4).

- **Comensalidad:**

El ser humano organiza sus ingestas mediante comidas o acontecimientos alimentarios socializados y estructurados. Dichos acontecimientos se ponen en evidencia en los ritos de comensalidad, cuya función primordial es estrechar las relaciones de los miembros del grupo o comunidad. La noción de comensalidad es compleja: quienes comen en la misma mesa, los que toman ritualmente el pan en común, se convierten en compañeros, permitiendo, entre otras cosas, la cohesión grupal, el estrechamiento de los vínculos y alianzas afectivas, refuerza los lazos parentales y reivindica la identidad colectiva. ⁽²⁹⁾

Todas las mujeres entrevistadas refirieron que comparten habitualmente la mesa con su familia cuando comen en su casa, sin embargo las más jóvenes sostuvieron que es una costumbre que se está perdiendo de a poco.

Una de las entrevistadas refirió que se reunían en la casa de su abuela y que es esta misma la que preparaba una olla de sopa con vegetales para que pudieran comer y compartir un momento todos juntos:

“Si, nos reunimos en la casa de mi abuela (...) pero cuando ya la familia de nosotros se reúne, en la casa de la abuela, la abuela es la que hace si: olla, zapallo, papa, todo” (Rocío, 21 años).

- **Preparaciones que identifican a la comunidad**

De las entrevistas realizadas surgió que las preparaciones que los identifican como comunidad son: la sopa de pescado, de verduras y arroz, la sopa moloc y la torta frita, según se pudo observar en las siguientes reflexiones:

“(...) La comida que nos identifica el moloc y que hacen ellos la sopa de pescado, me gusta, pero depende de que pescado sea” (Rocío, 21 años).

“La torta frita puede ser, la prepara mi marido con lo que venga: dulce, miel, con té, café, mate y si todos juntos” (Romina, 27 años).

- **Valores**

Se indagó acerca de la importancia de la transmisión cultural y las estrategias desarrolladas para preservar la identidad. Ana es una de las principales impulsoras de los talleres de lenguaje dirigidos a los niños, realizados en el centro comunitario. En dichos talleres se enseñan palabras en idioma Qom, especialmente nombres de animales, asociándolos con una imagen y su equivalente en castellano. El aprendizaje se promueve a través de lo lúdico, mediante juegos y cuentos narrados en ambos idiomas.

Ana señala que, además de los talleres, el uso de la lengua originaria dentro del hogar también es un elemento clave para su conservación.

“Nosotros acá las madres pensamos que los chicos no pueden perder el idioma, porque ¿de dónde vienen?! Lo manejamos nosotros para que ellos no pierdan su lengua y de donde vienen,

sus raíces como dicen... que no pierdan. A veces hacemos talleres, o en la casa, enseñando” (Ana, 45 años).

IV.IV.III. Factores influyentes en los cambios alimentarios

A continuación, se analizarán los cambios alimentarios y los factores que influyen en los mismos, según lo detallado anteriormente en el cuadro N°4.

Con respecto a los factores causales de los cambios ocurridos en la alimentación de la comunidad de Derqui, se puede señalar que uno de los principales factores es la carencia de espacio, ya que el medio actual limita las posibilidades de reproducir las recetas tradicionales.

“Mi marido dice que bueno comer esto... pero acá no se consigue (...). Es distinto el gusto de lo que comemos allá porque no hay para reemplazar. Se siente el cambio en la comida, en lo que preparo (...). Todo lo que comemos allá casi no hay acá, entonces tenemos que comer lo que hay acá, fideos, arroz” (Ana, 45 años).

Además, la falta de disponibilidad de tierras se presentó como uno de los factores que influyen dichos cambios, dado que las mujeres que nacieron en Chaco refirieron que aquí no cuentan con la tierra disponible para sembrar, ni cuentan con la variedad de frutos y animales que el monte les proveía en aquella provincia. A su vez, las mismas expresaron que existen diferencias marcadas entre los alimentos y preparaciones que consumían en su infancia con respecto a la actualidad, describiendo como “frescos” a los alimentos que

obtenían del monte, en contraposición a los que se consumen actualmente en Derqui, provincia de Buenos Aires.

“Mejor allá, porque allá las cosas son frescas. Allá lo tienen ahí, no vas a comprar, es buscarlo y traerlo. Hay que buscar temprano allá y ya lo tenés” (Ana, 45 años).

“Los del Chaco más frescos. Si vos compras los pollos acá, es mucho hielo, igual que la carne. Allá en el Chaco son carnes frescas. A veces uno se da cuenta que la fruta allá tiene otro gusto como el tomate por ejemplo” (Estela, 44 años).

Por otro lado, surgió que el acceso a los alimentos resultaba más sencillo en Chaco. Se pudo deducir que, la alimentación tradicional de los Qom se basa en una lógica completamente distinta a la de mercado que rige en Buenos Aires. En el medio actual, el dinero se ha convertido en un factor decisivo que condiciona el acceso a los alimentos, mientras que en Chaco los recursos que el monte ofrece se traducen en un acceso a la alimentación más equitativo.

“Acá uno puede comprar y otros no pueden (...). Distinto allá, lo tienen ahí y no están pesando si van a comprar o no. Las mujeres van a buscar la fruta al monte y la tienen ahí. Nada más buscarlo y traerlo. No están pensando si me sobra o me alcanza comprar (...). Papá tiene una chacrita, tiene gallinas, pato. Como que acá no tenes nada si no tenes trabajo... Acá todo se compra. En cambio, allá tenés el zapallo, el choclo” (Ana, 45 años).

Con respecto al uso de los alimentos en ocasiones festivas, las mujeres

oriundas de Chaco mencionaron que en la comunidad es habitual preparar una comida para compartir entre todos; por ejemplo: durante la celebración del día del indígena y de la Pachamama. Generalmente en dichas oportunidades, los hombres mayores de la comunidad preparan pescado a la estaca. Además, regularmente se celebran festividades religiosas en la iglesia evangélica del barrio, como bautismos y la consagración dominical. Explicaron que son las mujeres más jóvenes, las encargadas de preparar los alimentos que se comparten, marcando así una diferencia:

“Ahora los nuevos hacen empanadas o choripán. Como que bueno, nosotros miramos porque si no se van a quedar ajenos ellos” (Ana, 45 años).

“Ahora se comen empanadas, choripán. Los cocinan las chicas nuevas, les gustan las milanesas y las empanadas” (Estela, 44 años).

Las mujeres jóvenes, nacidas en Buenos Aires, reconocieron también que hubo cambios en la alimentación de la comunidad de Derqui, encontrando una similitud con la pérdida del idioma. Así lo demuestra la siguiente expresión:

“Depende de la costumbre de cada casa, porque yo cuando paso por la casa de Giselle siempre están ahí en el horno o cocinando pan casero. Yo ya perdí la costumbre, a veces vos ves que entran con la cajita de pizza. Si depende de cada casa. Con el tema del asunto del idioma hay algunos que saben y algunos de los chicos que no, se va perdiendo. Para mi forma de

ver es feo, por que como que ya se va perdiendo la costumbre
(Rocío, 21 años).

Una de ellas atribuyó estos cambios al hecho de establecerse en Derqui y empezar a relacionarse con otras personas de diferentes costumbres y formas de vivir:

“Porque cambiaron también los tiempos, ya no es como antes y se perdió mucho también lo que es de uno, las costumbres familiares y tenemos que incluir como vive la gente capaz que, por eso, porque muchos tienen amigos así” (Romina, 27 años).

Además, destacaron, que las comidas de antes tenían más nutrientes que las de ahora:

“El tema de las comidas de ahora y las comidas de antes, como que las comidas de antes eran con más nutrientes, las de ahora como que lo corto así, lo meto en la olla y ya está con tal de que llene la panza” (Rocío, 21 años).

Mediante el proceso de codificación selectiva, se relacionaron todas las categorías previamente analizadas, surgiendo así conceptos integrales de transición alimentaria y aculturalización. Ambos conceptos emergen de las entrevistas realizadas tanto a las mujeres nacidas en la provincia de Chaco, como a las mujeres jóvenes, nacidas en Buenos Aires:

“A veces uno se da cuenta que la fruta allá tiene otro gusto, el tomate, por ejemplo. Si yo voy al Chaco, mi hermano tiene una planta de pomelo... te queda en la mano el olor...pero acá no sé cuántos días están” (Estela, 44 años).

En esta frase se reflejan las diferencias que encuentran entre “el acá” y “el allá”, comparando las características de los alimentos que se obtienen en su lugar de origen, con los alimentos que se consumen actualmente “acá”, en Buenos Aires.

Lo mismo se pudo observar en la siguiente afirmación:

***“Antes se comía más fresco, algo así, como de huerta, y todas esas cosas (...) y ahora todo envasado, ya no es comida (...)”
(Romina, 27 años).***

Ambas afirmaciones evidencian el proceso de transición nutricional por el cual están atravesando los integrantes de la comunidad Qom de Derqui, mostrando así cambios en cuanto a las características de los alimentos y a las formas de obtenerlos.

Por otro lado, en la siguiente expresión se refleja el impacto del proceso de aculturación que se encuentra transitando la comunidad:

**“Nosotros no tenemos nombres...va si tenemos, pero en Toba.
Se llama Achectani (...)” (Ana, 45 años).**

Aquí se pone de manifiesto la falta de reconocimiento por parte de los integrantes de la comunidad de la importancia de valorizar la alimentación como parte de su identidad cultural.

Como síntesis, surge de la codificación selectiva, el siguiente esquema explicativo del fenómeno que expresa el problema según las propias representaciones de la comunidad:

Esquema N° 2: Factores que influyen en el cambio alimentario



Fuente: Elaboración propia.

IV.IV. IV. Sopa Moloc

La sopa Moloc es una de las preparaciones tradicionales de la cultura Qom que continúa siendo habitual en los hogares de las mujeres procedentes de Chaco. A continuación, se detalla la receta, según datos recabados en la entrevista a Ana Medrano. En el cuadro N°6 se presenta la información nutricional de la misma

Ingredientes (*):

- Agua 250 ml
- Choclo 50 g
- Papa 50 g
- Zapallo 75 g
- Harina de trigo 000 100 g
- Sal c/s

Secuencia de operaciones

- 1) Colocar c/s de agua potable en una olla. Reservar.
- 2) Lavar, pelar y cortar en cubos la papa.
- 3) Pelar, lavar y rallar el choclo.
- 4) Pelar, lavar y cortar el zapallo.
- 5) Incorporar todos los vegetales a la olla, llevar a 100°C y cocinar hasta observar el ablandamiento del tejido vegetal.
- 6) Colocar en un recipiente la de harina de trigo 000 e incorporar agua potable en cantidad suficiente.
- 7) Amasar hasta lograr una consistencia homogénea, de modo tal que la masa no se pegue a los dedos.

- 8) Formar tiras con la masa y desgranarlas ayudándose con ambas manos.
- 9) Incorporar el granulado en forma lluvia a la olla.
- 10) Cocinar hasta verificar la gelatinización completa del almidón.
- 11) Servir.

Cuadro N°6: Información nutricional

Alimento	Cantidad	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
Agua	250	0	0	0
Zapallo	75	7,5	0,75	0
Choclo	50	10	1	0
Papa	50	10	1	0
Harina de trigo 000	100	70	12	0
Totales (g)	525	97,5	14,75	0
Totales (Kcal)	449	390	59	0

Fuente: Elaboración propia.

(*)Se ha observado que existen diferentes versiones de la sopa Moloc que incluyen el agregado de aceite o grasa y en ocasiones cortes de carne vacuna como por ejemplo osobuco o carnaza. La cantidad y calidad de las mismas varía de acuerdo a las posibilidades económicas de cada familia.

▪ **Características Nutricionales**

La “sopa moloc” o “comida harina” está compuesta por agua, vegetales y harina refinada. Predominan la harina de trigo y los vegetales del grupo “C”, por lo que aporta en primer lugar hidratos de carbono complejos y en segundo lugar proteínas de bajo valor biológico provenientes en su mayoría de la harina. Carece de proteínas de alto valor biológico. El método de cocción por ebullición implica la pérdida de vitaminas hidrosolubles. Los principales minerales aportados son potasio, fósforo y magnesio.

V. DISCUSIÓN

El análisis de las entrevistas, los cuestionarios de frecuencia de consumo y las observaciones de campo realizadas en la comunidad Qom de Derqui, denotan que su estilo de vida y alimentación han sufrido transformaciones a lo largo del tiempo, como consecuencia del proceso migratorio. Este hecho se relaciona con lo expuesto por Bertrán Vilá ⁽¹⁹⁾ en un estudio realizado en México, en donde se explica que las migraciones hacia lugares antagónicos al lugar de origen provocan cambios en relación a la alimentación, ya que las personas y sus hábitos se ven influenciados por el ambiente que los rodea.

Comparando los hábitos y prácticas alimentarias de las mujeres nacidas en Chaco con los de las mujeres más jóvenes, nacidas en Buenos Aires, se observó que las primeras continúan consumiendo preparaciones tradicionales, como el pescado a la estaca o la sopa Moloc, mientras que las segundas prefieren preparaciones de rápida y fácil elaboración e industrializadas como las pizzas, empanadas, fiambres y choripanes.

Esto se condice con lo observado por Valeggia y Lanza ⁽²⁰⁾ en una comunidad NamQom de Formosa, en la cual la incorporación al ritmo de vida occidental produjo un cambio en el consumo de alimentos, con prevalencia de platos monótonos, a base de cereales y vegetales, alto aporte de grasas y escasa cantidad de carnes de acuerdo a la disponibilidad económica, encontrándose una gran similitud con el patrón alimentario observado en la comunidad de Derqui.

En concordancia con lo expuesto por Lagranja ⁽²¹⁾, la comunidad Qom de Derqui, estaría atravesando un proceso de transición alimentaria que produjo un pasaje de una alimentación hipocalórica, rica en fibra y baja en grasas, propia de las poblaciones agricultoras y cazadoras-recolectoras, a una alimentación hipercalórica, rica en grasas saturadas, propia de las poblaciones industrializadas.

Es de gran importancia construir estrategias efectivas para preservar el patrimonio cultural de esta comunidad, apelando a la memoria colectiva y revalorizando las preparaciones tradicionales como instrumento de poder para salvar el pasado y servir al presente y futuro.

VI. CONCLUSIÓN

El presente trabajo de investigación se propuso identificar las prácticas alimentarias de ayer y de hoy, sus modificaciones a lo largo del tiempo y los factores influyentes en dichos cambios, en la comunidad Qom de Derqui, partido de Pilar, Provincia de Buenos Aires, tomando como referencia a mujeres oriundas de Chaco de 40 años en adelante, y a mujeres jóvenes, entre los 20 y 40 años de edad, nacidas en Buenos Aires. A partir del mismo se pudo observar que:

- La migración del Gran Chaco a Buenos Aires y la necesidad de adaptación a una nueva cultura, ha llevado a la modificación de sus hábitos y prácticas alimentarias, integrándose así a un nuevo estilo de vida urbano.
- Al asentarse en una zona urbana como Derqui, muchas costumbres rurales se vieron reemplazadas por otras típicas de la vida moderna, como la compra de alimentos en centros comerciales, el consumo de alimentos industrializados y procesados, y la dependencia constante del dinero, condicionando así el consumo diario de alimentos.
- Si bien lo referido al ámbito culinario constituye un pilar fundamental de la cultura, no se pudo observar la continuidad de las prácticas alimentarias tradicionales en su plenitud, especialmente en las más

jóvenes. Los factores ambientales, económicos, el desconocimiento, la accesibilidad, la falta de motivación e iniciativa han condicionado los cambios alimentarios producidos, observándose una discontinuidad en la elaboración de platos típicos.

- Si bien son varios los factores influyentes en la actual selección de alimentos, el económico tiene una relevancia primordial, ya que al no contar con huertas propias ni ningún otro método de autoabastecimiento, la falta de dinero limita los alimentos disponibles y restringe las posibilidades de alimentarse saludablemente. El consumo de platos rendidores y económicos, como sopas y guisos, son característicos de los hogares de la comunidad.
- A partir del análisis de las entrevistas y cuestionarios de frecuencia de consumo, se encontraron varias diferencias en la forma de alimentación actual con respecto a la tradicional. Se pudo evidenciar que esta población se encuentra en una etapa de “transición nutricional”, caracterizada por un bajo consumo de fibra, carnes, lácteos y huevos, acompañada por un elevado consumo de grasa animal y azúcares, con predominio de hidratos de carbono complejos en su dieta habitual.
- Las mujeres provenientes de Chaco tienen un rol clave en la organización de actividades educativas destinadas a transmitir a las generaciones más jóvenes la cultura Qom. Sin embargo, la preservación cultural es abordada exclusivamente desde lo lingüístico, ya que no

reconocen el valor de transmitir las prácticas alimentarias como portadoras de identidad.

Resultaría de utilidad implementar, a través de las mujeres mayores de la comunidad, un proyecto educativo integral que apunte a que los miembros más jóvenes de la comunidad puedan reconocer el valor de la alimentación como uno de los pilares de su cultura, contribuyendo de esta forma a la preservación del patrimonio cultural y la identidad del pueblo Qom.

VII. AGRADECIMIENTOS

A las mujeres de la comunidad Qom de Derqui, por habernos recibido y en especial a Ana Medrano, por abrirnos las puertas de su casa y permitirnos entrar en su mundo.

A María Rosa Paradiso, quien nos acompañó en nuestra primera visita a la comunidad.

A la Escuela de Nutrición de la Universidad de Buenos Aires por la formación académica brindada.

Al Lic. Raúl Terraza y a la Lic. Adriana Wiedemann por su guía durante esta investigación.

Especialmente a nuestras familias y amigos por su apoyo incondicional durante todos estos años de carrera.

A todos ellos... ¡Muchas Gracias!

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. [Citado 20 de noviembre de 2017] Disponible en <http://www.qom-toba.com.ar>
2. Badaracco V. Salta. Rescate de saberes ancestrales en comunidades etnográficas y criollas de la provincia de Salta. Buenos Aires: Consejo Federal de Inversiones; 2012.
3. Lagranja ES, Valeggia CR, Navarro A. Prácticas alimentarias y actividad física en adultos de una población Toba de la provincia de Formosa, Argentina. DIAETA. 2014; 32 (146): 35-41.
4. Craenzo S, Quiroga L. Prácticas y representaciones vinculadas a la producción y consumo de frutos de especies forestales del bosque nativo: reflexiones a partir de la reconstrucción de las trayectorias sociales de la algarroba en el Chaco formoseño. Papeles de Trabajo, 2014: N° 27 (16-48).
5. Bigot, Margot; Rodríguez, Graciela y Vázquez, Héctor. Asentamientos Toba-Qom en la ciudad de Rosario: procesos étnicos identitarios en América Indígena. México: Instituto Indigenista Interamericano. Vol. 51. 1991, 1:217-253.
6. Weiss L., Engelman J. y Valverde S. Pueblos Indígenas Urbanos en Argentina: Un Estado de la Cuestión. PILQUEN 2013; 15 (16):1-12.

7. Corbetta S., Rosas C. Hábitat urbano e indígenas migrantes. El caso de los Qom en la ciudad de Rosario, Argentina. Población & Sociedad 2017; 24 (1): 5-33.
8. Trincherro H. Pueblos originarios y políticas de reconocimiento en Argentina. Papeles de trabajo, 2009:(18):1-15.
9. Pinotti L.V. Aquellos Tehuelches. Estudios de salud y población. Buenos Aires: Proyecto Editorial; 2004.
10. Harris M. Bueno para comer. Enigmas de la alimentación y cultura. 6ta edición. Madrid: Alianza Editorial; 1999.
11. Contreras J, García Arnaiz M. Alimentación y Cultura. Perspectivas Antropológicas. Barcelona: Ariel; 2005.
12. Aguirre P. Ricos flacos y gordos pobres. La alimentación en crisis. Buenos Aires: Editorial claves para todos; 2004.
13. Fischler C. El (h) Omnívoro: El gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona: Anagrama; 1995.
14. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Comida, territorio y memoria. Situación alimentaria de los pueblos indígenas colombiano. Políticas de Seguridad Alimentaria y Nutricional y Pueblos Indígenas en Colombia Bogotá; 2015.
15. Cervantes Escalona A. Alimentación, Patrimonio y Preservación Cultural. México: UNAM; 2007.

16. Giménez G. Cultura, identidad y memoria. Materiales para una sociología de los procesos culturales en las franjas fronterizas. Frontera norte. 2009; 21(41):7-29.
17. Le Golf J. El orden de la memoria: el tiempo como imaginario. Barcelona: Paidós; 1991
18. Arenas P. Etnografía y alimentación entre los toba-ñachilamole y wichí-lhuku'tas del Chaco central (Argentina). Buenos Aires: Pastor Arenas; 2003.
19. Bertrán M. La alimentación indígena de México como rasgo de identidad. Departamento de Atención a la Salud, Universidad Autónoma de México-Xochimilco, 2001.
20. Valeggia C.R, Lanza N. Tiempos de cambio: consecuencias de la transición nutricional en comunidades Toba de Formosa. Resistencia: XXIV Encuentro de geo historia regional, 2004
21. Lagranja E. S. Factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en aborígenes Tobas de Formosa: asociación con alimentación, actividad física y representaciones culturales. Tesis Doctoral. Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Córdoba: 2014.
22. Pedraza Figueroa D. Seguridad alimentaria y nutricional. Determinantes y vías para su mejora. Respyn. 2005; 6 (1): 151-155.
23. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Informe Nacional. Diagnóstico y propuestas para el

- desarrollo de una política pública de seguridad alimentaria y nutricional de los pueblos indígenas en Paraguay. Asunción; 2014
24. Secretaría de Derechos Humanos. Ministerio de Justicia. Presidencia de la Nación. Pueblos originarios y derechos humanos. Buenos Aires: área de publicaciones Secretaría de derechos humanos; 2011.
25. Strauss A, Corbin J. Bases de la Investigación Cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la Teoría Fundamentada. Colombia: Universidad de Antioquia; 2002
26. Flick U. Introducción a la investigación cualitativa. 2ª edición. Madrid: Morata; 2007
27. [Citado 22 de febrero de 2018] Disponible en www.argenfoods.unlu.edu.ar/Tablas.
28. Babot M, Marschoff M, Pazzarelli F, Marechal L. Las manos en la masa Arqueologías, Antropologías e Historias de la Alimentación en Suramérica. Buenos Aires: Sudamericana; 1970.
29. Sintjago Mauri E. A. Ritos de comensalidad y espacialidad. Un análisis antro-po-semiotico de la alimentación. Gaceta de antropología. 2010;26 (2) art 45.
30. Figueroa D. Obesidad y pobreza: marco conceptual para su análisis en Latinoamérica. Saúde Soc. São Paulo. 2009; 18 (1): 103-117.

IX.ANEXOS

ANEXO N° I: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Consentimiento informado para la recolección de datos y publicación

Lugar:

Fecha:

Yo, (Apellido y Nombre) acepto participar de manera voluntaria del proceso de recolección de datos para el trabajo de investigación realizado por Di Nardo Sabrina Lorena, Dominguez Yanina, Heinze Gabriela y Ruggirello Florencia.

Accedo a participar y autorizo a que lo hablado durante las entrevistas sea grabado en video o audio, así como también autorizo a que los datos que se obtengan del proceso de investigación y los registros fotográficos tomados de mi persona, sean utilizadas para elaboración y publicación del resultado final de la investigación.

Expreso que los investigadores me han explicado con antelación el objetivo y alcances de dicho proceso.

Firma:

ANEXO Nº II: GUIA DE PAUTAS PARA ENTREVISTA

1) Información general de los entrevistados:

- Nombre, Edad, Ocupación, Nivel de Educación alcanzado.
- Composición del grupo familiar: con quienes vive.
- Momento en el que vino a vivir al barrio. Explorar si actualmente mantiene algún contacto con su lugar de origen y parientes.

2) Información general sobre el lugar de compra de alimentos, personas encargadas de realizar las preparaciones ,utensilios usados para cocinar y formas de conservación de los mismos:

- Artefactos y utensilios utilizados en la preparación y conservación de alimentos / preparaciones y bebidas.
- Quien/ quienes se encargan de realizar las compras de alimentos y en qué lugar. Quien es la persona que se encarga de cocinar y elegir las preparaciones que consumen diariamente.

3) Alimentación (memoria) durante la infancia y costumbres culinarias ancestrales: (Recuerdos de la alimentación durante la infancia y costumbres culinarias ancestrales):

- Alimentos y preparaciones típicas que consumían durante su niñez.
- Recetas y formas de preparación ancestrales. Transmisión de recetas por parte de la gente mayor hacia los más jóvenes.
- Concepto de Tradición
- Preparaciones ancestrales que perduran en la actualidad. (Indagar sobre el uso de Infusiones/ Hierbas /Preparaciones caseras utilizadas como remedios en la comunidad)

4) Alimentación en la actualidad: hábitos, costumbres y cambios:

- Alimentos, preparaciones y bebidas que consumen actualmente.
- Costumbres, y hábitos alimentarios. Gustos, preferencias y razones que los determinan (Explorar las posibles razones de las elecciones).
- Comensalidad (Explorar con quienes comparten las comidas/con quienes se sientan a la mesa cotidianamente/ si se turnan entre los miembros de la familia para cocinar)
- Transición alimentaria

- Factores relacionados con los cambios y la transición alimentaria.
- Factores condicionantes en la selección de alimentos y preparaciones a consumir.

5) Alimentos y preparaciones que comparten en grupo:

- Preparaciones relacionadas con fiestas típicas y celebraciones.
- Características de la alimentación en ocasiones festivas.
- Preparaciones que se consumen en grupo. (Explorar como estrategia posible frente a la escasez de recursos económicos)

6) Significados, creencias y valores relacionados con la alimentación:

- Creencias en relación a los cambios en la alimentación. Cambios “buenos”, cambios “malos”. (Explorar las percepciones y las posibles relaciones con la Transición alimentaria y el proceso de Aculturación)
- Valores y sentimientos relacionados con la alimentación y las comidas dentro de la comunidad. Importancia de la alimentación.
- Profundizar sobre los diferentes significados otorgados a los alimentos y preparaciones. Pasos Rituales.
- Sabores preferidos y relaciones posibles. Razones. (Indagar sobre recuerdos /vivencias que le trae a la persona entrevistada. Explorar la percepción de lo dulce y lo salado).
- Colores preferidos en alimentos y preparaciones. Razones que determinan la elección. Asociaciones posibles/significados otorgadas desde el punto de vista cultural.
- Aromas/olores/perfumes Razones /asociaciones /relaciones que determinan la elección.
- Temperaturas de cocción preferidas en las preparaciones. Razones de la elección.

ANEXO Nº III: ENTREVISTA

Se trata de una entrevista cualitativa en profundidad, dando lugar a que la persona entrevistada se pueda explayar en sus respuestas.

Antes de comenzar la entrevista nos presentamos, es decir decimos nuestros nombres a modo de introducción como para ir facilitando el dialogo y que la entrevista se valla dando de manera fluida.

1) Información general de los entrevistados:

- 1) Decime: ¿Cómo te llamas?
- 2) ¿Cuántos años tenés?
- 3) ¿Cuál es tu ocupación diaria? (es decir si se encuentra trabajando actualmente)
- 4) ¿Con quién vivís? ¿Tenés hijos?
- 5) ¿Fuiste a la escuela? ¿Hasta qué grado/año?
- 6) Contáme: ¿De dónde venís? y ¿Te acordás cuando llegaste al barrio?
- 7) ¿Mantenés algún contacto con tus parientes de tu lugar de origen? (Explorar si mantiene algún contacto con sus familiares y su lugar de origen).

2) Información general sobre lugar de compra de alimentos, personas encargadas de realizar las preparaciones, utensilios usados para cocinar y formas de conservación:

- 1) ¿Te gusta cocinar? Si/no ¿Por qué?
- 2) ¿De quién aprendiste a cocinar? ¿Quién te enseñó? ¿Le enseñarías a tus hijos a cocinar?
- 3) ¿Quién cocina en el hogar? ¿Dónde compran los alimentos?
- 4) ¿Cómo es el lugar donde cocinan? ¿Que usan para cocinar? ¿Usan cocina? ¿Horno de barro?
- 5) ¿Cómo mantienen los alimentos y comidas frías? ¿Cómo haces en tu casa para mantener las comidas saludables? y para mantener las comidas que cocinas limpias ¿Qué te parece o como harías vos?

3) Alimentación durante la infancia y costumbres culinarias ancestrales:
(Recuerdos de la alimentación durante la infancia y costumbres culinarias ancestrales):

1) ¿Hay algún alimento / bebida que consideres propios de la comunidad Qom, que pienses que se relacione mucho con ustedes? Si responde que si:

a) ¿Siguen consumiendo esos alimentos/comidas y bebidas hoy en día?

b) ¿Cuáles son sus nombres?

2) ¿Te acordás de alguna receta que les preparaban cuando eran chicos?

Si responde que si:

a) Contáme: ¿Cómo era eso? ¿Cómo se llaman esos platos? ¿Te acordás por qué te gustaba? ¿La siguen preparando hoy en día?

b) Estas recetas: ¿Se las enseñan a los más jóvenes, a los chicos?

Si responde que si:

a) ¿Cómo se hace y cuáles son sus ingredientes?, es decir: ¿qué alimentos usan para prepararlos?

b) ¿Por qué la siguen preparando?

c) ¿Por qué es importante transmitirla a los más jóvenes? ¿Qué pensás?

Si responde que no:

a) ¿Por qué no las siguen preparando?

3) Me contarías por ejemplo si ¿Hay alguna infusión/alimento / té o alguna hierba que usen cuando están enfermos o cuando tienen algún dolor por ejemplo? ¿Quién te enseñó a prepararlo o de quien lo aprendiste?

4) Alimentación en la actualidad: hábitos, costumbres y cambios:

1) ¿Qué alimentos comen más seguido hoy en día?

2) Se te ocurre ¿Por qué eligen esos alimentos?

3) ¿Qué platos preparan con esos alimentos? ¿Cuáles son sus nombres?

4) ¿Hay alimentos / bebidas que les gustaría preparar/cocinar y no lo hacen tan seguido? ¿Por qué? ¿Cuáles serían esas preparaciones?

5) ¿Pensás que hubo cambios en la forma de alimentarse a lo largo de los años? ¿Cuáles? ¿Por qué? ¿A qué crees que se debe?

6) Me gustaría que me cuentes: ¿Con quién compartís las comidas? ¿Con quién/quienes te sentás a la mesa a comer?

Contáme: ¿Se turnan entre ustedes para cocinar?

5) Alimentos y preparaciones que comparten en grupo:

- 1) ¿Hay alguna comida / bebida o infusión que preparen o coman todos juntos en ocasiones especiales o festividades que sean importantes para ustedes?
- 2) Estas preparaciones: ¿Cuándo las consumen? ¿En qué momento del año o estación?
- 3) ¿Cuáles serían estas comidas /preparaciones?
- 4) ¿Cocinan todas estas comidas o solo algunos? ¿Los más jóvenes participan, es decir cocinan con ustedes?

6) Significados, creencias y valores relacionados con la alimentación:

- 1) Con respecto a los cambios en la alimentación, crees: ¿Que hubo cambios “buenos” y cambios “malos”?

Para vos ¿cuál alimentación es mejor? y ¿por qué? ¿Estar en buenos aires mejoró en algo la calidad de la alimentación/ salud? ¿Por qué motivo?

- 2) En caso de que si:

- a) ¿Cuáles serían esos cambios “Buenos”? y ¿Cuáles los cambios “Malos”? ¿Qué te parece? ¿Por qué?

- 3) ¿Qué es la comida para vos? ¿Qué pensás? ¿Es importante? ¿Por qué?

- 4) ¿Con que sentimiento relacionan las comidas? ¿Qué es lo primero que se te viene a la mente, es decir que pensás cuando se habla de alimentos y comidas?

- 5) ¿Crees que las comidas que preparan tienen que ver con ustedes/con su pueblo?

En caso de que si: ¿Qué te parece? ¿Por qué?

- 6) ¿Hay algún sabor o algún aroma/perfume que te guste más? ¿Qué sabor/gusto pensás vos que elegirías?

En caso de que conteste que si:

¿Por qué pensás que este sabor te gusta más? Me dirías por ejemplo... ¿Qué recuerdo te trae a vos ese sabor/ese aroma/ese perfume? ¿Cuál te parece que sería el motivo que te trae ese recuerdo/recuerdos? ¿Qué pensás/ con que te parece a vos que lo asocias más?

- 7) ¿Qué color/colores te gustan más ver en el plato/en tu comida/preparación cuando comes?...¿Cuál pensás que es el motivo de que te guste más ver ese color?...Me podrías contar ¿Con que te parece a vos que lo asocias mas/que lo relacionas más?

¿Cómo te gustan las comidas frías/calientes? ¿Qué me podes decir/que te

parece? ¿Por qué te parece a vos que te gusta más comer las comidas de esa manera?

ANEXO Nº IV: CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO

EDAD		
SEXO	M	F

1.- Lácteos

FRECUENCIA													
ALIMENTO	N	SEMANAL							DIARIA				OBSERVACIONES
Leche	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Quesos	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Flan	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Postre de leche	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Otros	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	

2.- Carnes y Huevo

FRECUENCIA													
ALIMENTO	N	SEMANAL							DIARIA				OBSERVACIONES
Huevo entero	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Vacuna	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Cerdo	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Ave	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Pescado	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Fiambres	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Embutidos	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Otros	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	

3.- Vegetales

FRECUENCIA													
ALIMENTO	N	SEMANAL							DIARIA				OBSERVACIONES
Papa	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Batata	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Tomate	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Zapallito	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Chauchas	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Cebolla	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Remolacha	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Choclo	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Zanahoria	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Zapallo	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Acelga	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Lechuga	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Otros	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	

4.- Frutas

FRECUENCIA													
ALIMENTO	N	SEMANAL							DIARIA				OBSERVACIONES
Algarroba	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Cítricos	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Banana	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Manzana	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Durazno	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Sandia	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Uva	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Pera	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Otros	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	

5.- Cereales

FRECUENCIA													
ALIMENTO	N	SEMANAL							DIARIA				OBSERVACIONES
Arroz	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Harina de trigo	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Moloc	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Fideos	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Polenta	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Tartas	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Empanadas	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Nabolé	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Pizza	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Otros	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	

6.- Legumbres

FRECUENCIA													
ALIMENTO	N	SEMANAL							DIARIA				OBSERVACIONES
Soja	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Porotos	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Lentejas	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Arvejas	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Garbanzos	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Otros	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	

7.- Azúcar y Dulces

FRECUENCIA													
ALIMENTO	N	SEMANAL							DIARIA				OBSERVACIONES
Azúcar	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Mermelada	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Dulces compactos	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Miel	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Edulcorante	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Helados	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Otros	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	

8.- Panificados y Productos de Pastelería

FRECUENCIA													
ALIMENTO	N	SEMANAL							DIARIA				OBSERVACIONES
Pan blanco	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Torta frita	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Facturas	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Pan con grasa	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Otros	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	

9.- Galletitas

FRECUENCIA													
ALIMENTO	N	SEMANAL							DIARIA				OBSERVACIONES
Tipo agua	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Dulces	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Otros	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	

10.- Cuerpos Grasos

FRECUENCIA													
ALIMENTO	N	SEMANAL							DIARIA				OBSERVACIONES
Aceite	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Manteca	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Crema de leche	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Mayonesa	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Grasa animal	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Otros	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	

11.- Infusiones y Bebidas

FRECUENCIA													
ALIMENTO	N	SEMANAL							DIARIA				OBSERVACIONES
Té	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Tereré	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Mate cocido	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Mate cebado	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Café	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Jugos artificiales	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Gaseosas	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Agua mineral/soda	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Vino	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Cerveza	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Jugos naturales	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
Otros	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	

1) ¿Cada cuánto tiempo come comidas fritas (elaboradas/compradas)?

- A. A diario
- B. 4-6 veces/semana
- C. 1-3 veces/semana
- D. Menos de 1 vez/semana

2) ¿Consume alguno de estos alimentos junto a las comidas principales?

- A. Pan blanco
- B. Torta frita
- C. Torta parrilla
- D. Moloc

3) ¿Cuál es su forma de cocinar más utilizada?

- A. Frito
- B. Horno
- C. Hervido
- D. Parrilla
- E. A la plancha
- F. Guisos/sopas

4) ¿Tiene/tuvo huerta en su casa? ¿Cosecha algún alimento?

- Sí. ¿Qué alimentos cosecha/cosechaba?
- No.

5) ¿Cuántas comidas hacen en tu casa por día?

- A. 4 comidas.
- B. 3 comidas.

C.2 comidas.

D.1 comidas.

6) ¿Cómo conservan los alimentos en tu casa?

A. Cocción.

B.Secado al sol.

C.Conservación en frío.

E.Elaboración de conservas.

7) ¿Recibe algún tipo de ayuda alimentaria en cajas/bolsones?

Sí. ¿Qué alimentos incluyen?

No.

8) ¿Con qué frecuencia prepara infusiones? ¿Qué hierbas utiliza comúnmente?

A.Todos los días, varias veces por día.

B.Todos los días, una vez al día.

C.Algunos días a la semana.

D.Menos de una vez por semana.

ANEXO N° V: REGISTROS FOTOGRÁFICOS

Figura N°1: Tanque comunitario



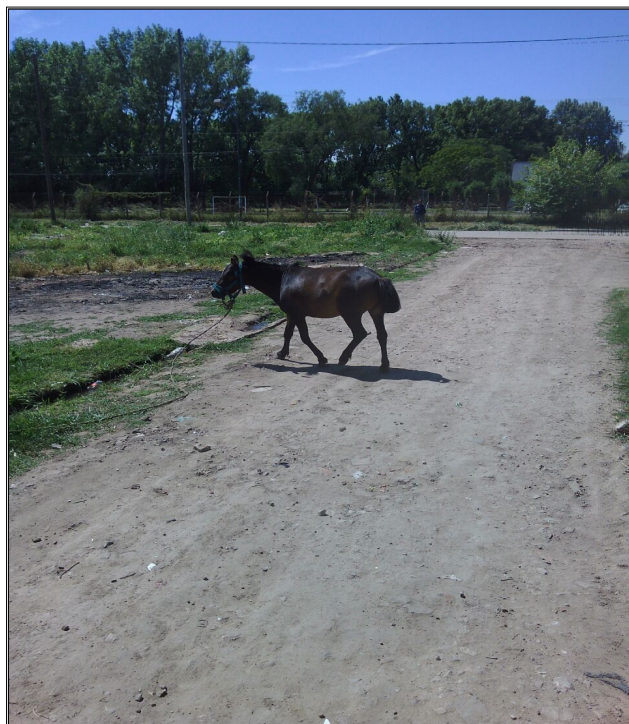
Fuente: Rugirrello Florencia, Noviembre 2017.

Figura N°2: Vivienda característica del barrio



Fuente: Rugirrello Florencia, Febrero 2018.

Figura N°3: Caballo suelto



Fuente: Domínguez Yanina, Noviembre 2017.

Figura N°4: Típica calle del barrio



Fuente: Domínguez Yanina, Noviembre 2017.

Figura N°5: Poncho realizado en telar



Fuente: Rugirrello Florencia, Febrero 2018.

Figura N°6: Artesanías Qom



Fuente: Rugirrello Florencia, Noviembre 2017.

Figura N°7: Ana Medrano



Fuente: Rugirrello Florencia, Noviembre 2017.

Figura N°8: Entrada a la comunidad



Fuente: Heinze, Gabriela, Febrero 2018.