

Alimentación a conciencia. Experiencia de práctica sociocomunitaria

S.P. Agustinelli^b, C. Benítez^a, M.G. Goñi^{ab}, M. de L. Olaizola^a, M.C. Pellegrini^c, C. Wasserman^a, G. Vázquez^a, C. Schroeder^a, I. Puglia^a, M. Pagés^a, L.I. Lasaga^a, T. Garcia Machin^a, S. De Pascuale^a, J.F. Coppa Legarreta^a, V. Cyras^d, A. Ponce^b, L.P. Manfredi^a

a. Facultad de Ingeniería, Universidad Nacional de Mar del Plata

b. Instituto de Ciencia y Tecnología de alimentos y ambiente (INCITAA, CIC-UNMDP), Facultad de Ingeniería, Universidad Nacional de Mar del Plata, Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), CABA.

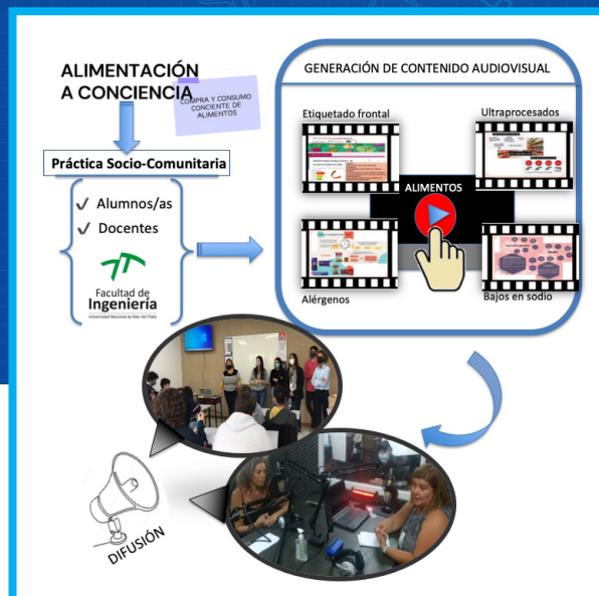
c. Instituto de Investigaciones en Ciencia y Tecnología de Materiales (INTEMA), Facultad de Ingeniería, Universidad Nacional de Mar del Plata - Consejo de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), Mar del Plata.

Contacto: silagustinelli@fi.mdp.edu.ar

RESUMEN

En el 2014 se incorporaron las Prácticas Socio Comunitarias a la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Mediante el "Aprendizaje-Servicio", los y las estudiantes contextualizan los contenidos en los que se están formando al interactuar con la sociedad y su realidad. Se realizó un taller integrando docencia y extensión. Por un lado, participaron docentes e investigadoras/es y alumnos/as y por otro lado, la Cooperativa de Cuidadores Domiciliarios Mar del Plata e instituciones educativas. Se analizaron las deficiencias que poseen los actores de la comunidad respecto al "consumo seguro e informado" de los alimentos. A partir de ello es que las y los estudiantes, con la orientación de sus docentes tutores, recopilaron, analizaron y compararon con la legislación vigente información sobre alimentos light, apto celíaco, bajo en sodio, ultraprocesados y funcionales. Se generaron recursos audiovisuales logrando una comunidad de aprendizaje consciente de los criterios para seleccionar un alimento.

Palabras clave: : Práctica Socio-comunitaria, alimentos apto celíaco, alimento bajo en sodio, ultraprocesados, Legislación Alimentaria.



ABSTRACT

In 2014, the Socio-Community Practices were incorporated into the Faculty of Engineering of the National University of Mar del Plata. Through "Service-Learning", the students contextualize the contents in which they are being trained by interacting with society and its reality. A workshop was held integrating teaching and extension. On the one hand, teachers and researchers and students participated, and on the other hand, the Mar del Plata Home Caregiver Cooperative and educational institutions. The deficiencies that the community actors have regarding the "safe and informed consumption" of food were analyzed. Based on this, the students, with the guidance of their tutors, collected, analyzed and compared information on light foods, celiac-friendly, low-sodium, ultra-processed and functional foods with current legislation. Audiovisual resources were generated, achieving a learning community aware of the criteria to select a food.

INTRODUCCIÓN

La relación entre la Universidad y la sociedad se concibe como una reciprocidad de comunicación, cooperación y aprendizaje con diversos ámbitos de la comunidad. Dos de las labores fundamentales de las universidades son la generación de conocimientos y la de productos científicos, pero también es muy importante el impacto y la utilidad social de los mismos. De esta forma, para las y los estudiantes universitarios, existen instancias pedagógicas que posibilitan poner en acción conocimientos y competencias adquiridas durante su formación, en contextos solidarios, pudiendo implementarse tanto en educación formal como no formal. La carrera Ingeniería en Alimentos, dictada en la Facultad de Ingeniería, de la UNMDP, tiene entre sus objetivos generales formar profesionales que actúen como agentes de cambio, respondiendo a las demandas y necesidades del contexto social y productivo regional y nacional, con una sólida formación científica-tecnológica que les permite desempeñarse con solvencia y compromiso social. La articulación teórico-práctica permite la adquisición de capacidades específicas, bajo diferentes formatos pedagógicos que desarrollan y potencian el “saber hacer y resolver” del futuro profesional. Así, se espera que la y el alumno logre el dominio de los contenidos de las asignaturas no solo en su relación con la práctica, sino también con la expresión oral y multimedial.

Las Prácticas Socio-Comunitarias (PSC) se encuentran dentro de la currícula de formación de las y los estudiantes de Ingeniería y constituyen un formato pedagógico de aprendizaje-servicio donde las y los alumnos internalizan *actitudes solidarias* junto con los contenidos de las disciplinas en las que se están formando. Las PSC, se realizan a partir de la cooperación y abordaje de distintos actores de la comunidad universitaria así como también, de la sociedad en general. Contribuyen a la comprensión y resolución de problemas que comprometen a la sociedad en su conjunto con especial énfasis en los sectores más vulnerables de la comunidad. Bajo este contexto la y el estudiante es protagonista activo y constructor de su propio aprendizaje, logrando su integración social y la asunción real de la responsabilidad que le compete [1].

Teniendo en cuenta la importancia de las PSC en la enseñanza de la Ingeniería, es que surge la propuesta de una actividad tipo taller denominada “Alimentación a Conciencia” como propuesta de PSC. La alimentación es una práctica social cotidiana que permite la supervivencia humana y la posibilidad de reproducción de las actividades sociales. La significación social de la alimentación, implica patrones de consumo, prácticas alimenta-

rias, motivaciones y factores culturales que inciden en el comportamiento alimentario, desigualdades sociales expresadas en el acceso y consumo de alimentos, relaciones de género y distribución de poder en el acceso a recursos alimentarios e incidencia de los factores sociales, familiares y culturales en las condiciones de salud [2].

El rótulo de un alimento envasado tiene la función de suministrar al consumidor información sobre características del alimento que contienen, su forma de preparación, manipulación y conservación, su contenido y sus propiedades nutricionales. El contenido del rótulo de un alimento envasado debe cumplir con requisitos legales que son claros y no permiten ambigüedades. Los mismos son claramente detallados en el Código Alimentario Argentino [3] (Ley 18284, Reglamentada por el Decreto 2126/1971) y difundidos por la Agencia Nacional Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médicas [4]. Sin embargo, también se incluye en las etiquetas y/o en el resto del envase contenido adicional que muchas veces lleva a malos entendidos y a distorsionar la información, apelando al gusto del consumidor así como, a su necesidad o deseo de cuidar su salud [5].

Es a partir de este contexto, que se presenta el siguiente trabajo donde alumnas/os de la carrera de Ingeniería en Alimentos, junto con docentes e investigadoras/es de la FI (UNMDP) llevaron a cabo un proyecto de Práctica Socio-Comunitaria (PSC) con el objetivo general de trabajar en conjunto, las exigencias del rotulado general y nutricional de los alimentos envasados para luego generar recursos audiovisuales con el fin de ser transmitidos a distintas/os agentes de la sociedad local y con los siguientes objetivos específicos en cuanto a la formación de los alumnos y alumnas:

- que desarrollen actitudes socio críticas, de solidaridad en un marco interdisciplinario.
- que fortalezcan el sentido crítico en la interacción activa con actores sociales no pertenecientes a su entorno académico.
- que logren transferir el conocimiento académico como enseñanza de los saberes cotidianos a la comunidad.

MATERIALES Y MÉTODOS

El siguiente trabajo se llevó a cabo bajo el marco de las PSC que deben realizar los estudiantes de las carreras de Ingeniería. Las prácticas socio-comunitarias implican el desarrollo de proyectos que contribuyan a la comprensión y resolución de problemas. En este caso en particular, relacionados con educación, salud y soberanía alimentaria, que comprometan a la sociedad en su conjunto con es-

pecial énfasis en los sectores más vulnerables de la comunidad.

Esta PSC se llevó a cabo de forma mancomunada entre docentes y estudiantes de la carrera Ingeniería en Alimentos, Facultad de Ingeniería, UNMdP. Las y los estudiantes que participaron se encuentran en los últimos años de la carrera, teniendo la formación necesaria que les permite llevar a cabo el presente proyecto de PSC. Las y los mismos llevaron a cabo una investigación cuali y cuantitativa de los siguientes temas referidos al rotulado de alimentos:

- Apto Celíaco o Libre de Gluten, leyenda de alérgenos
- Etiquetado frontal
- Alimentos Ultraprocesados
- Denominación Light / Diet, alimento bajo en sodio

Para cada tema se conformaron equipos de trabajo, compuestos por estudiantes y docentes tutores, que durante 50 horas de trabajo se capacitaron en la temática contemplando la normativa vigente. Se realizaron encuentros periódicos de forma virtual a fin de compartir los avances de cada equipo así como, resolver en forma conjunta cuestiones particulares de cada tema. Asimismo, se trabajó con formularios de Google para realizar encuestas referidas al rotulado de los alimentos y la percepción que tiene la sociedad sobre los mismos. A partir de estos resultados e investigaciones se generaron recursos audiovisuales para ser transmitidos y difundidos en instituciones educativas locales de nivel secundario así como, en instituciones educativas no formales y de forma general a través de distintas redes sociales. Estos recursos se destinaron también a ser difundidos a personal que forma parte de la Cooperativa de Cuidadores Domiciliarios, siendo las y los mismos responsables de la alimentación de personas adultas/os mayores y/o personas con necesidades alimentarias especiales.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A partir del trabajo realizado en conjunto entre docentes, investigadoras/es, estudiantes y teniendo en cuenta los requerimientos actuales de distintos agentes de la sociedad respecto a la necesidad de información y guías para la comprensión del rótulo de los alimentos, se elaboraron diferentes recursos audiovisuales.

Alimentos Ultraprocesados: sobre esta temática, alumnas de la materia Bromatología, del 4to año de Ingeniería en Alimentos, prepararon dos videos

de corta duración (5 min). En un primer video detallaron todo lo referido a los alimentos ultraprocesados haciendo hincapié en su definición, el porqué de su consumo y la presencia de ingredientes críticos (Figura 1). En el segundo video (Figura 2), realizaron un análisis exhaustivo de los rótulos de distintos alimentos, mostrando a través de un recurso no lingüístico, tipo semáforo, los ingredientes que se encuentran en exceso de acuerdo al criterio de ingrediente crítico de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) [6].



Figura 1: Gráficas del video 1. Alimentos Ultraprocesados

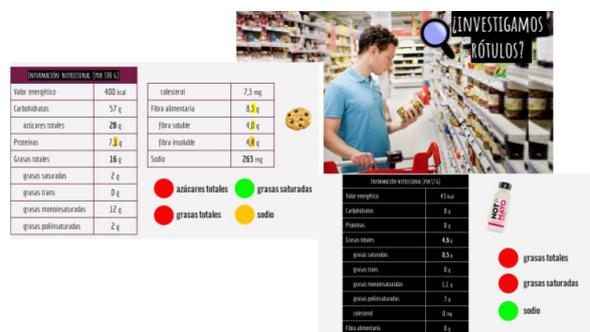


Figura 2: Gráficas del video 2. Alimentos Ultraprocesados

Leyenda de alérgenos: para esta temática dos estudiantes también de la materia Bromatología, recopilaron información, analizaron los rótulos de alimentos que se encuentran en góndola y prepararon distintas placas gráficas destacando (Figura 3):

- definición de alérgenos
- diferencia entre conceptos alergia e intolerancia
- significado de frases utilizadas en el rótulo (CAA) para indicar presencia de alérgenos
- ejemplos de rótulos de alimentos sin TACC y alimentos sin lactosa



Figura 3: Gráficas Leyenda de Alérgenos.

Etiquetado Frontal: Estudiantes de la materia Química y Bioquímica de los Alimentos perteneciente a 3er año de la carrera Ingeniería en Alimentos, trabajaron en esta temática en colaboración con la Licenciada en Sociología Ma. Lourdes Olaiola. Diagramaron una encuesta para determinar el grado de conocimiento de la Ley de Promoción y sobre la información que se presenta en los rótulos de los alimentos (Figura 4). Este formulario Google, se difundió por medio de redes sociales, tanto personales de los y las estudiantes como por las redes oficiales de la UCAP-GPA. Esta encuesta llegó a la población en general, recabando 522 respuestas.



Figura 4: Formulario Google. Encuesta Etiquetado Frontal

Luego, las y los estudiantes analizaron las respuestas de la encuesta, presentando gráficos con los resultados y resumiendo las conclusiones. En base a estos resultados, prepararon un video de divulgación y una charla corta para difundir la Ley de Promoción y la importancia de leer los rótulos de los alimentos a la hora de seleccionar que consumimos.

Denominación Light / Diet, alimento bajo en sodio: Para este tema, estudiantes cursando también el 4to año de la carrera, analizando el CAA y bibliografía asociada a la temática, prepararon presentacio-

nes del tipo Prezi (Figura 5). En las mismas se destacaron los conceptos más importantes, haciendo mención a lo reglamentado por CAA y a lo que un consumidor general puede encontrar en el rótulo de los alimentos que llevan las denominaciones de Diet/Light o por ejemplo bajo en sodio.



Figura 5: Presentación mediante Prezi. Denominación Light / Diet, alimento bajo en sodio.

CONCLUSIONES

A partir de la PSC, las y los estudiantes de Ingeniería en Alimentos generaron recursos audiovisuales valiosos para ser difundidos en diferentes instituciones educativas y a través de distintas redes sociales, actuando de herramientas no solo para transmitir saberes sino también para facilitar conocimientos a la sociedad.

Se logró que las y los participantes de la actividad de extensión adquieran destrezas para trabajar productiva y solidariamente en pos del aporte a la comprensión y resolución de una problemática que afecta a la sociedad y al derecho como consumidor de las personas: falta de recursos suficientes para el entendimiento de los rótulos de los alimentos envasados y las limitantes que esto conlleva. De este modo, respecto a la compra y consumo de alimentos, se logrará propiciar un consumo más consciente y que por consiguiente se traduzca en una potencial mejora de la salud de la población.

AGRADECIMIENTOS

Las y los autores agradecen a la Universidad Nacional de Mar del Plata, por haber aprobado y financiado el presente proyecto, en la convocatoria Actividades de Extensión en la Línea Prácticas Socio Comunitarias presentadas a la primera Convocatoria 2020, mediante expediente N° 1-11139/2019-0.

Agradecemos también a las autoridades del colegio secundario Atlántico del Sur (CADS), DIEGEP N° 6446, por abrirnos sus puertas y permitirnos el

contacto con su alumnado y a la Lic. en Psicopedagogía de dicho colegio, Andrea Menéndez por su tiempo, predisposición y apoyo para con nuestra propuesta de Práctica Socio Comunitaria.

REFERENCIAS

- [1] Universidad Nacional de Mar del Plata (UNMDP), 2015. Proyecto Prácticas Socio Comunitarias. Disponible en: <http://www2.mdp.edu.ar/attachments/article/191/Proyecto%20PSC.pdf>
- [2] FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. 2019. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2019. Protegerse frente a la desaceleración y el debilitamiento de la economía. Roma, FAO.
- [3] Código Alimentario Argentina, 2021. Normas para la Rotulación y Publicidad de los Alimentos. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/anmat/codigoalimentario>
- [4] ANMAT, 2021. Disponible en <https://www.argentina.gob.ar/anmat>
- [5] Karavaski, N. y Curriá, M. La importancia de la correcta interpretación del rotulado nutricional. *Frontas en Medicina* 2020;15(1):31-35.
- [6] Organización Panamericana de la Salud, OPS, 2021. Modelo de Perfil de Nutrientes de la OPS. Disponible en: <https://www.paho.org/es/perfil-de-nutrientes>.

-
-