

Instituto Universitario Fundación H.A. Barceló
FACULTAD DE MEDICINA, CARRERA DE NUTRICIÓN



Trabajo final de investigación

“Saberes y prácticas alimentarias de inmigrantes Paraguayos residentes en CABA y Gran Bs. As.”

Autoras:

- Donia, Gabriela Cecilia.
- Medina Aguilera, Pamela Maricel.
- Rojas, Rocío Guadalupe.

Directora de tesis: Lic. Andrea Solans.

Co-directora: Lic. Laura Piaggio.

Asesora metodológica: Lic. Cristina Venini.

2017

INDICE

RESUMEN.....	3
ABSTRACT	4
RESUMO	5
1. INTRODUCCION.....	6
2. MARCO TEORICO.....	8
3. JUSTIFICACIÓN Y USO DE LOS RESULTADOS	32
3.1 El tema de investigación.....	32
3.2 Justificación.....	32
3.3 Lugar en donde se llevó a cabo y factibilidad de su realización.....	33
4. OBJETIVOS.....	34
4.1. Objetivo general.....	34
4.2. Objetivos específicos	34
5. DISEÑO METODOLÓGICO.....	34
5.1. Tipo de estudio y diseño general	34
Tipo de diseño.....	34
5.2. Muestreo: No probabilístico.....	35
5.4. Población	35
5.5. Muestra	35
5.6. Criterios de inclusión y exclusión.....	35
5.6.1. Inclusión.....	35
5.6.2. Exclusión.....	36
5.7. Definición operacional de las variables.....	36
5.8. Tratamiento estadístico propuesto	40
5.9. Procedimiento para la recolección de información	40
Métodos para la recolección de datos.....	40
Instrumentos a utilizar	40
Procedimiento para garantizar aspectos éticos en las investigaciones con sujetos humanos	41
6. RESULTADOS.....	42
Gráficos del cuestionario.....	42
Gráficos del cuestionario de frecuencia de consumo	54
7. DISCUSIÓN.....	67
8. CONCLUSIÓN	70

9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	72
AGRADECIMIENTOS.....	76
ANEXOS	77
CARTAS DE AUTORIZACIÓN.....	78
CUESTIONARIO	83
DICCIONARIO DE VARIABLES	93
MATRIZ TRIPARTITA DE DATOS	98
AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN.....	114

RESUMEN:

Esta investigación tiene como objetivo analizar la alimentación de inmigrantes paraguayos/as residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) y en la Provincia de Gran Bs. As. (Gran Bs. As.) en 2018, prestando especial atención a la elaboración local de platos que remiten al lugar y a la familia de origen.

Los movimientos migratorios conducen a las personas a reconstruir su identidad cultural en el lugar de destino, por lo que es interesante indagar las estrategias que adoptan para poder recrear sus prácticas y saberes alimentarios del lugar de origen.

En el análisis de la alimentación de las personas migrantes se consideran, las condiciones socioeconómicas, teniendo en cuenta el nivel de ingresos, la inserción laboral, la integración en el país de destino, que definirán la posibilidad de acceso a los alimentos.

Pudimos entender a la migración como una situación crítica, que redefine y proyecta la vida de quien decide migrarse, por lo que esto conduce a los inmigrantes a construir redes como organización social. Observamos que estas relaciones pueden ser formales e informales que proveen el intercambio de mercadería, información, prácticas y saberes útiles para establecerse y preservar su cultura.

Además, nos referimos a las guías alimentarias con el fin de que se puedan promover hábitos saludables revalorizando las comidas típicas de cada cultura.

Por último, analizamos la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos para observar cualitativamente su estado nutricional según la adaptación de sus prácticas alimentarias.

Dado que la alimentación y la identidad son un derecho humano, esperamos que este estudio sea un insumo para profesionales y equipos técnicos que les permitan diseñar y realizar intervenciones atendiendo tanto al nivel nutricional y sociocultural de la alimentación, que redunden en la salud y el bienestar de las y los migrantes y sus familias.

Población, material y método: La población fue de 30 inmigrantes adultos paraguayos de sexo femenino y masculino que residen en CABA y GBA y se incluyó una muestra de 10 paraguayos también de ambos sexos.

Para la realización de este trabajo se visitaron dos lugares pre-establecidos, uno fue el "Club Atlético Deportivo Paraguayo" de CABA y el establecimiento "Guarani'a Asociación Cultural Paraguaya" de Gran Bs. As., donde se llevaron a cabo un total de 30 cuestionarios, es decir 15 en cada sitio. Hemos realizado tres encuentros en cada sitio para poder obtener toda la información necesaria.

En ambos lugares, los paraguayos compartieron con nosotras, sus tradiciones, su historia política, sus vivencias, sus recetas de platos regionales, su música y baile, entre otros puntos. Se recolectaron los datos por medio de cuestionario, los cuales tuvieron preguntas cerradas de opción múltiple y preguntas abiertas. Los mismos fueron destinados a los inmigrantes paraguayos que asisten a dichos sitios, cuya modalidad fue de forma escrita y de forma personal, para luego cotejar la información brindada.

Palabras claves: Migración, alimentación, identidad cultural, tradiciones, comidas regionales.

ABSTRACT:

The object of this study is to analyse the eating habits of the Paraguayan immigrants residing in the City of Buenos Aires (CABA) and the province of Buenos Aires (Greater B.A.) in 2018, paying special attention to the local production of dishes which are typical of their place of origin and family.

The migration movements lead the persons to reconstruct their cultural identity in the place of destination for which reason it is interesting to study the strategies they adopt to recreate their eating habits and knowledge of their place of origin.

When analysing the migrants' eating habits, the socioeconomic conditions are taken into account in relation to their level of income, employability, their integration in their country of destination which will define the possibility of access to foods.

We were able to understand migration as a critical situation which redefines and projects the life of the person who decides to migrate and as a consequence, this leads the immigrants to construct nets as a form of social organization. We observe that these relations can be formal and informal providing the exchange of goods, information, practices and useful knowledge to establish and preserve their culture.

We also refer to the nutrition guides so that they can promote healthy habits giving a new value to the typical dishes of each culture.

Last, we analyse the frequency of consumption of the different food groups to observe qualitatively their nutritional situation according to the adaptation of their eating habits.

Since nutrition and identity are a human right, we hope that this study become a consumable for professionals and technical teams to be able to design and perform interventions paying attention to their nutritional and sociocultural level of nutrition, which will improve the health and wellbeing of the migrants and their families.

Population, material and method: The population consisted of 30 adult, female and male Paraguayan immigrants residing in CABA and GBA and there was a sample of 10 Paraguayan female and male persons.

To perform this study, we visited two predetermined places: one was the "Club Atlético Deportivo Paraguayo" in CABA and the establishment "Guarani'a Asociación Cultural Paraguaya" in Greater B.A., where we carried out a total of 30 questionnaires, that is to say, 15 in each place. We have carried out three meetings in each place to be able to obtain all the information needed.

In both places, the Paraguayans shared with us their traditions, political history, their life experiences, their recipes for traditional dishes, their music and dancing, among other things. The data were collected by means of a questionnaire which included multiple choice closed questions and open questions. They were directed to the Paraguayan immigrants who attend said places and the form was in writing and personal and later the information provided was compared.

Key words: Migration, nutrition, cultural identity, traditions, typical dishes.

RESUMO:

Esta pesquisa visa a analisar a alimentação de pessoas imigrantes de nacionalidade paraguaia residentes na Cidade Autônoma de Buenos Aires (CABA) e na Grande Buenos Aires (GBA), na província de Buenos Aires, em 2018, focalizada especialmente na elaboração local de comidas que remetem ao local e à família de origem.

Os movimentos migratórios levam as pessoas a reconstruir sua identidade cultural no local de destino e, portanto, é interessante indagar as estratégias adotadas por elas para recriar suas práticas e saberes alimentares do local de origem.

Ao analisar a alimentação das pessoas migrantes, são consideradas as condições socioeconômicas, levando em conta os indicadores de renda, inserção no mercado de trabalho, integração no país de destino, os quais definirão a possibilidade de acesso aos alimentos.

Entendemos a migração como uma situação crítica, a qual redefine e projeta a vida de quem decidiu migrar. Isso faz com que os imigrantes construam redes como organização social. Observamos que essas relações podem ser formais ou informais, e que fornecem o intercâmbio de mercadorias, informações, práticas e saberes que resultam úteis para estabelecer e preservar sua cultura.

Além disso, mencionamos os guias alimentares visando a promover hábitos saudáveis para revalorizar as comidas típicas de cada cultura.

Finalmente, analisamos a frequência de consumo dos diversos grupos de alimentos para observar, qualitativamente, seu estado nutricional segundo a adaptação de suas práticas alimentares.

Levando em conta que a alimentação e a identidade são direitos humanos, esperamos que esta pesquisa se torne uma ferramenta para profissionais e equipes técnicas que permita desenhar e realizar intervenções para atender o nível tanto nutricional quanto sociocultural da alimentação que redundem em saúde e bem-estar para as pessoas migrantes e suas famílias.

População, material e método: A população foi de 30 imigrantes adultos paraguaios dos sexos feminino e masculino, residentes na CABA e no GBA. Incluiu uma amostra de 10 paraguaios também de ambos os sexos.

Para a realização da pesquisa, foram visitados locais pré-estabelecidos, como o “Club Atlético Deportivo Paraguayo”, na CABA, e o estabelecimento “Guarani” a Asociación Cultural Paraguaya”, no GBA, onde utilizamos 30 questionários, ou seja, 15 em cada local. Foram organizados três encontros em cada local para obter todas as informações necessárias.

Em ambos os locais, as pessoas de nacionalidade paraguaia compartilharam conosco suas tradições, história política, vivências, receitas de comidas regionais, música e dança, entre outras coisas. Dados foram recolhidos mediante questionários, com perguntas fechadas de múltipla escolha e com perguntas abertas. Os destinatários dos questionários foram as pessoas imigrantes de nacionalidade paraguaia que visitam esses locais. A modalidade foi escrita e pessoal. Logo após, essas informações foram cotejadas.

Palavras chave: Migração, alimentação, identidade cultural, tradições, comidas regionais.

1. INTRODUCCION

Este trabajo presenta los resultados de una investigación por exploratoria, que tuvo como objetivo describir y analizar la alimentación de inmigrantes paraguayos/as que actualmente residen en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) y en la Provincia de Gran Bs. As. (Gran Bs. As.), prestando especial atención a la elaboración de platos que remiten al lugar y a la familia de origen.

En este estudio nos interesó abordar cómo los/as migrantes adaptaron las recetas de su país, es decir, identificar si tuvieron que sustituir, suprimir o incorporar nuevos ingredientes a dichas preparaciones. Es por ello, que nos propusimos evaluar cómo fueron los comportamientos alimentarios en destino, buscando detectar las estrategias que llevaron a cabo los mismos, para poder seguir consumiendo sus preparaciones de origen.

Según estudios, los procesos migratorios conllevan transformaciones en la vida cotidiana de las personas, las que, entre otros aspectos, se traducen en las prácticas alimentarias que usualmente conjugan acciones tendientes a reproducir preparaciones del lugar de origen con sustituciones, incorporaciones y/o supresiones culinarias. (1)

El problema que deben afrontar las personas migrantes, es el acceso a los alimentos, en virtud de los ingresos con los que cuentan, sus costos, las distancias y el tiempo necesario para adquirir los productos. La comida es más que una fuente básica de nutrientes; es también un componente clave de nuestra cultura central; es nuestro sentido de identidad. Las identidades, sin embargo, no son construcciones sociales fijas, sino que se construyen y reconstruyen dentro de ciertas formaciones sociales según las experiencias de vida de los sujetos.

También, hemos observado lo que sucede con las gramáticas culinarias¹ paraguayas en su nuevo destino, con el fin de conocer en qué medida y de qué manera las mismas están sujetas a modificaciones. (2)

Consideramos muy importante analizar el consumo de los alimentos con los que frecuentan preparar sus recetas habituales, para poder observar cómo repercute en el estado nutricional. Nos pareció interesante realzar la importancia de las comidas propias regionales con el propósito de realizar acciones de promoción y prevención de la salud. Es por eso, que nos urgió investigar si continúan con los mismos hábitos alimentarios en el país de destino; tal como ejemplifican los siguientes relatos obtenidos en el Club Atlético Deportivo Paraguay:

"Conozco gente que vino desde allá y extraña mucho la comida, la forma de servir. Allá vos vas, inclusive en Asunción, y tenés restaurantes que parece que los platos te los sirve tu abuela, sigue eso de los guisos, la comida caliente, no comidas recalentadas." (Daniel, procedente de Paraguay, vicepresidente).

"En asunción hay muchos restaurantes y casi todos ofrecen alguna variedad de cocina típicas. La mandioca suplanta al pan de acá, el asado con mandioca es mucho más rico que con el pan". (Salomón, procedente de Paraguay, presidente)

A su vez, hemos detectado que su contexto social tiene una gran influencia en su universo alimentario, ya que, sus comidas de origen se realizan en situaciones de festejo, como también en situaciones de recreación.

"Yo personalmente con mi familia comemos como comíamos en el Paraguay. Todos mis hijos comen así". "El locro lo hacemos cuando hay algún acontecimiento" (Salomón, procedente de Paraguay, presidente).

¹ Las gramáticas culinarias están integradas por patrones socioculturales, preferencias, representaciones, códigos, etc. que presiden la elección, la preparación y el consumo de los alimentos. (Fischler, C., Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación contemporánea, París, 1979).

2. MARCO TEORICO

MIGRACIÓN:

La migración es el movimiento de población, ya sea dentro de un país o a través de sus fronteras internacionales. Incluye todo tipo de movimientos, independientemente de las motivaciones, de duración y de naturaleza voluntaria o involuntaria.

Las migraciones pueden ser por elección por diversos motivos, sin embargo en otras ocasiones las familias se ven obligadas a irse de su lugar de origen. Un motivo importante por el cual las personas deben migrar involuntariamente es cuando la alimentación se ve amenazada por falta parcial o total de recursos, ya sea:

- Económicos,
- De accesibilidad,
- Falta de conocimientos culinarios,
- Problemas climáticos,
- Falta de conocimientos de agricultura,
- Falta de redes sociales reales para comenzar a mejorar la situación alimentaria.

Las migraciones han caracterizado a la humanidad desde sus albores² y, actualmente en el mundo globalizado, son un fenómeno de gran relevancia social, económico y político.

Es por ello que en determinadas situaciones, la migración puede ser la única opción para mejorar la vida de las personas, frente a la pobreza y el hambre.

En definitiva, las prácticas alimentarias y las modalidades culinarias de las personas migrantes evidencian tanto continuidades como cambios, reflejando los condicionamientos estructurales, las trayectorias y las experiencias. (3)

Si bien es cierto que se han realizado muchos trabajos de investigación en el mundo sobre los cambios en la alimentación de las comunidades migrantes, no obstante a ello en nuestro país son escasos los trabajos sobre el tema.

² Se asocia al momento o período donde algo empieza a desarrollarse.

La FAO tiene un importante papel que jugar en la reducción de la migración, en vista de su experiencia en apoyar la creación de mejores condiciones y medios de vida resilientes en las áreas rurales. Junto con sus socios, la FAO también se compromete a expandir aún más su foco de trabajo hacia el fortalecimiento de la contribución positiva que los migrantes, los refugiados y los desplazados internos para la reducción de la pobreza, la seguridad alimentaria y la nutrición, y la resiliencia de los hogares rurales.

Según estudios, la migración debería ser una opción, no una necesidad. La cooperación internacional debería dirigir las motivaciones estructurales de las poblaciones y crear condiciones que permitan a las comunidades vivir en paz y en sus tierras de origen.

El desarrollo agrícola y rural puede abordar las causas de raíz de la migración, incluyendo pobreza rural, inseguridad alimentaria, desigualdad, desempleo, falta de protección social así como el agotamiento de los recursos naturales debido a la degradación y al cambio climático.

La inversión en el desarrollo rural sostenible, la adaptación al cambio climático y la capacidad de recuperación de medios de vida rurales es una parte importante de la respuesta global al desafío de la migración actual.

Trabajando con los gobiernos, las agencias de la ONU, el sector privado, la sociedad civil y las comunidades locales, la FAO desempeña un papel importante en el tratamiento de las causas fundamentales de la migración interna e internacional y el desplazamiento y en el aprovechamiento del potencial de desarrollo de la migración, especialmente en términos de seguridad alimentaria y reducción de la pobreza.

La FAO tiene una considerable experiencia en el tratamiento de la migración, tanto en los contextos de desarrollo como en las crisis prolongadas. El desarrollo rural y agrícola puede contribuir a abordar las causas fundamentales de la migración y en la construcción de resiliencia tanto en las comunidades desplazadas como en las comunidades de acogida, preparando el terreno para la recuperación a largo plazo.

La FAO trabaja con las partes interesadas en incrementar sus capacidades para proporcionar oportunidades viables, medios de subsistencia en la agricultura y las zonas rurales en los países con crisis prolongadas. También protege el derecho a la alimentación de todas las personas en movimiento, mientras fomenta la integración y el fortalecimiento de la resiliencia social y económica de las comunidades de acogida. Trabajando con sus socios y el uso de los medios de vida agrícolas resilientes como un instrumento clave, la FAO desempeña un papel importante en:

- i) hacer frente a los factores que obligan a la gente a moverse, especialmente aquellos vinculados a los desastres naturales, los conflictos por los recursos naturales y el deterioro del medio ambiente y los medios de vida en las zonas rurales;
- ii) el fortalecimiento de la capacidad de recuperación tanto de las personas desplazadas y las comunidades de acogida y
- iii) el aprovechamiento de la contribución positiva de los migrantes y las personas desplazadas y fomentando su integración. (4)

Cabe señalar que en nuestro país, hay un 3,5% de inmigrantes limítrofes respecto de la población total, de los cuales un 30,5% son inmigrantes paraguayos. Este porcentaje equivale a 550.713 habitantes extranjeros distribuidos en todo el país. Territorialmente, la migración se concentró mayoritariamente en las provincias del noreste argentino: Formosa, Misiones, Chaco y Corrientes, pero también se centraron en los grandes centros urbanos como Gran Buenos Aires y la Ciudad de Buenos Aires. Del total de población nacida en Paraguay censada en el país, el 60,8% se encuentra en el Gran Buenos Aires y el 14,6 % en la Ciudad de Buenos Aires.³ (5)

ALIMENTACIÓN Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS:

Una de las necesidades básicas de un individuo es la de alimentarse. La alimentación es a la vez, un derecho de las personas. Una alimentación adecuada significa que nos acercamos más a la salud, y si eso se ve truncado

³ Datos INDEC 2010.

por alguna causa, aparecen las enfermedades por exceso (obesidad, diabetes, problemas cardiovasculares) o carencia (anemia, desnutrición).

La alimentación pertenece, por una parte, a un ámbito privado y cotidiano de todos los seres humanos y, por la otra, traduce rasgos inconfundibles en lo que se refiere también a la posición social de los grupos en relación a la estructura social de la que forman parte. La cultura alimentaria, pues, merece ser estudiada por estas razones: porque nos puede hablar del tipo y las condiciones de inserción de un grupo en la sociedad más amplia. (6)

Las prácticas alimentarias son estudiadas, bajo la mirada antropológica, no únicamente para conocer qué se come, cómo se come y en qué cantidad se come, sino para adentrarse en el comportamiento alimentario humano, desde un ámbito simbólico hasta las propias prácticas. Los universos simbólicos, entre otros muchos aspectos, nos hablan de los conocimientos, creencias, percepciones, representaciones y opiniones acerca de los alimentos y sus propiedades (alimentos fríos-calientes, pesados-livianos, nutritivos-no nutritivos, benéficos-no benéficos para algunas enfermedades, entre otros), alimentos tabúes o prohibidos, los alimentos que tienen que ver con rituales o festividades, o que marcan estatus o clase social. En cuanto a las prácticas, que son las formas socialmente aprendidas de hacer en lo cotidiano, ayudan a comprender cuáles son los alimentos básicos, habituales, ocasionales, cómo se preparan, cuáles son las recetas más comunes, cómo se distribuyen dentro de la familia, en las diversas estaciones o ciclos, cuáles son las prácticas de comensalidad⁴, los gustos, las preferencias, cuáles son los espacios o territorios de lo culinario, entre otros. Recordemos que la diversidad cultural es sólo una de las razones que lleva a la aceptación o rechazo en el comportamiento alimentario.

La cocina se ha visto como un complejo sistema de comunicación, fuertemente estructurado, que permite distinguir y clasificar al comensal. Esta visión de la cocina como lenguaje se comprende porque, como éste, tiene unidades (palabras en uno y alimentos en otra), reglas (gramáticas y recetas), sintaxis

⁴ Significa comer y beber juntos alrededor de una misma mesa. Ésta es una de las referencias más ancestrales de la familiaridad humana, pues en ella se hacen y se rehacen continuamente las relaciones que sostienen la familia.

(menús) y retóricas (comensalidad). En todos los niveles sociales, compartir la mesa es la primera muestra de aceptación en un grupo. La cocina, al igual que el lenguaje, implica y expresa la cultura de quien la practica, es depositaria de tradición e historia; en fin, de la identidad de un grupo constituyendo un extraordinario vehículo de auto-representación y de comunicación.(7)

Con el fin de comprender a la alimentación en el contexto de las relaciones interculturales, partamos de la idea de que, de acuerdo con los clásicos postulados propuestos por el médico Pedro Escudero⁵, la dieta de cada persona debe ser suficiente en cantidad y calidad, equilibrada e higiénica, pero, además, individualizada, es decir, adecuada para las características biológicas, ideológicas, emocionales, de estado social, capacidad económica, experiencia previa y, por último, los gustos de cada persona, entre otras particularidades. Tomando en cuenta lo anterior, la primera conclusión que surge ante la multiculturalidad es que cada uno de nosotros tiene su forma propia para comer y beber, derivada, en primer término, de nuestro contexto familiar, así como del sector social al que pertenecemos y, finalmente, de nuestra cultura. Cuando acudimos a comidas en casas o sitios públicos, existen muchos recursos para comer y beber solamente aquello que nos gusta, para rechazar con cortesía, o dejar a un lado lo que no es de nuestro agrado o no se ajusta a nuestras costumbres. (8)

ALIMENTACIÓN COTIDIANA Y ALIMENTACIÓN FESTIVA:

Se detecta una muy alta presencia de pautas alimentarias diferenciadas entre los días laborales y los días festivos, situación también frecuente entre personas no migradas. Parece habitual que platos “propios”, en general más elaborados, más exigentes en tiempo de preparación, se reservan para las comidas del fin de semana y otros momentos festivos, con el argumento de que se dispone de más tiempo para cocinar.

⁵ Dr. Pedro Escudero (11/8/1887 – 23/1/1963) fue un médico argentino especializado en nutrición, considerado “el padre de la nutrición” por haber sido fundador y director del Instituto Nacional de Nutrición y porque creó las cuatro leyes básicas de la nutrición. Por estos motivos se lo conmemora con el día del nutricionista en la fecha de su nacimiento.

La clave reside en la comensalidad, en comer en compañía, es decir, con la familia, con los amigos, sin prisas, sin presiones por los horarios laborales o las diferentes ocupaciones que condicionan el uso del tiempo durante la semana.

Debe también tenerse en cuenta que algunos platos solo se consumen los días festivos, no solamente por lo laborioso de su preparación, sino también porque se considera que llenan en exceso, que resultan demasiado pesados para ir a trabajar después. (9)

IDENTIDAD CULTURAL:

Proponemos como definición de cultura al conjunto de creencias y conceptos creado por los grupos humanos e interiorizado por cada uno de sus integrantes mediante el lenguaje dando lugar a ciertas prácticas cotidianas pertenecientes a su propia región; estos elementos se manifiestan, tanto en su forma ideológica como material, por medio del comportamiento de los individuos, en correspondencia con los sentimientos y emociones de cada uno de ellos, así como con la estructura y funcionamiento de la sociedad. La cultura es el agente regulador de las acciones de cada miembro del grupo, que se expresa a través de su manera de vivir individual y colectiva, enmarcada en el espacio y tiempo histórico concretos; uno de sus productos fundamentales es la cosmovisión, que explica y justifica el universo real e imaginario. Concebida de esta manera, la cultura es una creación colectiva, que interioriza cada persona. Por lo tanto, es válido hablar de la cultura de los conglomerados humanos y también de la de cada cual. Es, en este doble sentido, que concebimos la relación intercultural como la interacción entre individuos o grupos con diferente cultura.

Las migraciones permiten captar el dinamismo, la flexibilidad y los cambios culturales así como la naturaleza fluida, siempre abierta y contextual de las identidades.

Como bien decíamos anteriormente, el proceso migratorio introduce posibilidades de cambio así como de resistencia a los nuevos hábitos, nuevos comportamientos y nuevas experiencias culturales. Estos cambios, a la vez,

afectan la salud física y mental, las auto-percepciones, y las relaciones con los otros, teniendo un gran potencial para un asentamiento e integración exitoso.

Debemos ver a la identidad como un proceso más que como una forma fija, a través de la cual la pertenencia es reconstruida en relación con los “otros” durante todas las experiencias cotidianas de los sujetos.

Según los investigadores canadienses Koc y Welsh, la identidad cultural es expresada en varias prácticas cotidianas a través de la observación de prácticas y preferencias culturales, como las elecciones alimentarias, que podemos lograr valiosas aproximaciones a nivel de las predisposiciones individuales o colectivas a:

La adaptación: si los individuos o grupos sociales se adaptan, o en qué medida lo hacen, a nuevos patrones culturales de conducta y voluntariamente incluyen distintas formas de comportamiento en sus prácticas cotidianas.

La diversidad: si la sociedad en general adopta nuevos patrones culturales de conducta, o en qué medida lo hace, y voluntariamente incluye distintas formas de comportamiento en las prácticas cotidianas.

La identificación: cómo los individuos y los grupos étnicos se autoidentifican, o son identificados por otros como miembros de un grupo étnico a través de ciertas prácticas culturales como la vestimenta, la música, la comida o las prácticas religiosas.

El distanciamiento: hasta dónde los individuos están dispuestos a interactuar y establecer relaciones con miembros de grupos diferentes al propio.

La integración: la habilidad de los individuos o grupos sociales de utilizar y contribuir en todas las dimensiones de la actividad económica, social, cultural y política en la sociedad. (10)

Para los inmigrantes que atraviesan una dramática transición espacial y cultural, no sólo la familiaridad de las experiencias culturales y de los patrones de consumo son puntos de comparación, sino también los derechos, las elecciones y la calidad de vida, en la medida en que éstas tendrán efecto inmediato en la salud y el bienestar del inmigrante y sus familias, cuando

hablamos sobre alimentos y las prácticas alimentarias necesitamos examinar no solo la familiaridad sino también la accesibilidad como una cuestión en la formación de la identidad.

Haciendo referencia a los inmigrantes paraguayos, respecto a otros migrantes latinoamericanos, los paraguayos se sienten con ventaja. Esto se debe a que, según señalaron algunos líderes, histórica y culturalmente tienen mucho en común con el argentino. Desde lo fenotípico hasta lo relacionado al modo de ser, argentinos y paraguayos no parecen ser tan distintos.

Existen también dimensiones de la integración positiva que se vinculan más directamente a las características de la colectividad. Nos referimos en particular a la gran importancia que adquieren las relaciones de parentesco y de paisanaje⁶, sobre todo, durante las primeras etapas de la migración, al cumplir éstas un importante rol frente a los recién llegados. Los líderes coincidieron en que, prácticamente, no existe en la actualidad un migrante paraguayo que llegue solo a Buenos Aires, sin algún tipo de contacto. Un líder llegó a afirmar que el paraguayo que migra “de alguna forma, viene a su casa”. Dada la gran importancia numérica de migrantes paraguayos en la sociedad argentina puede pensarse que, en la generalidad de los casos, las redes sociales de parentesco y paisanaje cumplen un rol destacado como facilitadoras del primer trabajo a los nuevos migrantes.

Cuando nos referimos a la “identidad migratoria”, el más claro ejemplo lo constituye la inserción laboral del migrante. Una de las mayores virtudes que trae consigo el migrante paraguayo se vincula al hecho de ser “hombres y mujeres de trabajo”. Esta sería, fundamentalmente, la característica que estaría facilitando, desde un primer momento, la integración positiva a la sociedad de destino.

En relación a los obstáculos puntuales que atraviesan los migrantes a la hora de integrarse a la sociedad argentina, debe decirse que éstos son de muy variado signo. Aquí puede hablarse de una doble dimensión de los obstáculos, luego de que éstos se configuran tanto a partir de características propias del contingente migratorio como de las valoraciones negativas que los nativos

⁶ Conjunto de paisanos o personas que han nacido en un mismo lugar.

hacen de ellas. De acuerdo a estudios realizados, el primer gran obstáculo que atraviesa el migrante paraguayo al llegar a Argentina es el de la vivienda. En este sentido, se trata de un obstáculo que comparte con la mayor parte de los nativos, y que sólo ocasionalmente puede ser resuelto por la colectividad, en la medida en que es mucho más difícil brindar a los recién llegados un lugar para vivir que un contacto de trabajo.

El obstáculo de la vivienda muchas veces es resuelto a través de la ubicación de los migrantes en villas de emergencia o en asentamientos precarios. De esta forma, lejos de superarse el problema, el migrante termina por insertarse en un espacio "informal", caracterizado por la primacía de relaciones sociales de este tipo. La irregularidad migratoria es asimismo identificada por los líderes como otro gran obstáculo para sus compatriotas. Los problemas de vivienda y de documentación irían de la mano, en la medida en que, para acceder formalmente a aquella, es preciso contar con la documentación en regla. (11)

SEGURIDAD ALIMENTARIA:

La seguridad alimentaria incluye no sólo la disponibilidad de alimentos en todo momento sino también la accesibilidad a los mismos. Igualdad en acceso, nociones de garantías y derechos básicos de ciudadanía crean obligaciones públicas respecto de la seguridad alimentaria. Esto hace que tanto las políticas de igualdad como las políticas de reconocimiento relevantes para la seguridad alimentaria se preocupen por los nuevos inmigrantes.

La seguridad alimentaria para los nuevos inmigrantes implica, antes que nada, el acceso a alimentos de calidad, suficientes y nutritivos, en todo momento. La seguridad alimentaria es parte del bienestar de los inmigrantes, no se debería limitar o definir solo por el acceso a los alimentos, sino también por el acceso a un entorno laboral accesible y equitativo, vivienda, cuidado de la salud, educación pública y servicios sociales. El sentido de pertenencia, o la identificación con la sociedad receptora, requiere una interpretación subjetiva de la inclusión y el derecho. La seguridad alimentaria, como parte de otros aspectos de la sociedad moderna, asegura ese bienestar. (10)

Según un informe del Programa Mundial de Alimentos (PMA)⁷, la inseguridad alimentaria acelera la migración mundial. Los altos niveles de inseguridad alimentaria que se registran actualmente en todo el mundo tienen como resultado niveles más altos de migración a otros países. Según el informe “En el origen del éxodo: Seguridad alimentaria, conflicto y migración internacional”, cada aumento del porcentaje de inseguridad alimentaria de una población se traduce en un 1,9 por ciento más de personas que migran.

La agencia de la ONU ha resaltado que esto significa que un país con crecientes niveles de inseguridad alimentaria y conflicto experimentará una mayor migración al exterior. Asimismo, también se ha observado que la inseguridad alimentaria es una importante causa de la incidencia, e intensidad, del conflicto armado. Una vez que el migrante ha comenzado su camino, la falta de empleo junto con el poco o ningún acceso a los alimentos y a otro tipo de asistencia humanitaria son factores claves que obligan a las personas a seguir desplazándose. Además, las personas desean reducir su inseguridad alimentaria a través de la migración, y la migración en sí puede causar inseguridad alimentaria, dados los costes y a menudo las condiciones precarias que se encuentran a lo largo del camino.

El Programa Mundial de Alimentos recomienda que la comunidad internacional debe invertir en seguridad alimentaria y medios de vida en las localidades natales de las personas o cerca de estas. De esta manera, se podrían prevenir más desplazamientos, reducir migración forzada en adelante, ofrecer intervenciones humanitarias más rentables y obtener mejores beneficios socioeconómicos ahora y a largo plazo. (12)

PROGRAMAS ALIMENTARIOS EN ARGENTINA:

Desde siempre el hombre se preocupó por los alimentos disponibles y la manera de conseguirlos. Gobernantes y estrategias militares de la historia, desde diferentes ideologías, promovieron o implementaron acciones o

⁷ El **Programa Mundial de Alimentos** es un programa de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) que distribuye alimentos para apoyar proyectos de desarrollo, refugiados de larga duración y personas desplazadas. También proporciona comida de emergencia en caso de desastres naturales o provocados por el hombre.

programas para mejorar el estado de salud y nutrición de los pueblos débiles, enfermos o mal alimentados.

Hoy en día la visión actual de los programas, se relacionan con la pobreza y la exclusión social y en el caso de nuestro país, este debate se profundiza a partir de la emergencia social y alimentaria que se inicia en enero de 2002 y que marca un nuevo hito en la historia de los programas sociales y alimentarios en Argentina.

El vínculo con el estado es también una herramienta tanto posible como necesaria para mejorar el acceso a la alimentación de los hogares, sobre todo en aquellos con menores ingresos de forma directa. Esto se cumple a través de planes con entrega directa de alimentos o transferencias monetarias. Algunos de ellos son mencionados a continuación:

- Asignación Universal por Hijo (AUH) a nivel nacional: es un seguro social de Argentina que otorga a personas desocupadas, que trabajan empleados en negro o que ganan menos del salario mínimo, vital y móvil un beneficio por cada hijo menor de 18 años o hijo discapacitado. La AUH extendió las asignaciones familiares y la protección social a un sector excluido.
- Tarjeta Ciudadanía Porteña en CABA: El programa Ciudadanía Porteña Con Todo Derecho brinda un subsidio mensual que mejora el ingreso de los hogares en situación de vulnerabilidad. El subsidio se entrega a través de una tarjeta magnética precargada, emitida por el Banco Ciudad y Cabal, que se utiliza únicamente para la adquisición de alimentos, productos de limpieza e higiene personal, útiles escolares y combustible para cocinar. La titular del beneficio es preferiblemente la mujer del hogar.
- Red Primeros Meses: es un subprograma del Programa Ciudadanía Porteña Con Todo Derecho a través del cual se brinda un subsidio adicional a mujeres embarazadas o madres de niñas y niños de 0 a 1 año de edad. El objetivo es contribuir a reducir los riesgos de complicaciones de salud en los embarazos y la mortalidad infantil. Brinda acompañamiento económico y de trabajadoras sociales.

- Ticket Social: En julio del 2008 se puso en marcha el programa Ticket Social. Esta iniciativa reemplazó al Programa de Asistencia Alimentaria Directa a Familias, que distribuía módulos alimentarios o cajas de alimentos en forma mensual. Su objetivo es el de fortalecer el acceso a productos de primera necesidad, como alimentos, productos de limpieza y de aseo personal, por parte de las familias residentes en la Ciudad que se encuentran en situación de inseguridad alimentaria y vulnerabilidad social. De esta forma, el programa ofrece a estas familias una tarjeta magnética en la cual se acredita mensualmente un monto de \$ 700 que les permite comprar alimentos, elementos de higiene y limpieza en los supermercados y comercios adheridos al programa. Además, se contemplan montos adicionales por riesgos nutricionales, celiaquía y hogares de familias numerosas con 4 o 5 integrantes menores de edad.
- Plus por Enfermedad Celíaca o Riesgo Nutricional: Siendo beneficiario del programa, existe la posibilidad de ampliar el monto en los casos de que uno o varios de los integrantes de la unidad familiar acrediten encontrarse en riesgo nutricional o enfermedad celíaca. Ello debe solicitarse en el Servicio Social Zonal que te corresponda por tu domicilio.

Otra instancia que emplean las familias para el acceso a los alimentos, son los comedores comunitarios, los cuales reciben asistencia alimentaria y subsidios por parte del Ministerio de Desarrollo del Gobierno de la Ciudad, y brindan alimentación a sus niños y en algunos casos también hacen entrega de cajas de alimentos para cocinar en el hogar. (13)

MIGRACION PARAGUAYA E INSERCIÓN LABORAL EN ARGENTINA

La comunidad paraguaya es una de las más importantes de la Argentina, habiéndose convertido en las últimas décadas en la colectividad de inmigrantes más numerosa. Asentados mayoritariamente en el Área Metropolitana de Buenos Aires, los migrantes paraguayos han ido integrándose a los distintos ámbitos de la sociedad argentina. Sin duda, las organizaciones comunitarias han facilitado el proceso de integración social de los migrantes. Al respecto,

desde la primera organización fundada por la comunidad en el país, situada en el último cuarto del siglo XIX, al escenario institucional actual, configurado a partir de la presencia de más de 100 asociaciones de inmigrantes paraguayos, la colectividad paraguaya en Argentina ha dado muestras de una gran capacidad y dinámica asociativa, montada sobre la base de estructuras que atienden diferentes aspectos de la vida social, como son la cultura, la religión, la política, el deporte, entre otros. Operando como un espacio de representación de los connacionales así como de interlocución con las autoridades del estado paraguayo en la Argentina, fundamentalmente en los últimos años, las asociaciones paraguayas han traído mejoras en la condiciones de vida de los migrantes residentes en el país. Esto ha quedado reflejado en el discurso que sostienen los líderes de algunas de las asociaciones, quienes destacan el valor que tiene la comunidad organizada en tanto factor que contribuye a allanar los caminos para la integración social de los migrantes en el país así como para mantener en alto las reivindicaciones políticas al estado paraguayo, tratando de influir sobre las decisiones que toman los organismos estatales paraguayos y que afectan a la vida de los migrantes. Además, señalan que estas instituciones han cumplido un papel relevante, por un lado, en el fortalecimiento, a partir de un núcleo de cuestiones cultural, de las redes y el tejido social de la colectividad y, por otro, de la difusión de la cultura e idiosincrasia paraguaya en la sociedad argentina, buscando transmitir que los migrantes pueden realizar importantes aportes a la sociedad tanto desde el punto de vista laboral como cultural y social. (11)

En nuestro país, a los migrantes se les dificulta conseguir un puesto de trabajo registrado, debido a la dificultad en los trámites para la documentación legal que requieren para obtener un trabajo formal, por lo cual la mayoría de los migrantes consiguen trabajos precarios o de manera informal. En este sentido en cuanto a la alimentación, la falta de trabajo estable, también dificulta sus condiciones socioeconómicas y restricciones para conseguir alimentos nutritivos o acceder a los mismos.

Uno de los primeros motivos por el cual migraron a nuestro país, fue para escapar de la Guerra Civil Paraguaya, entre marzo y agosto de 1947, dando origen al flujo migratorio paraguayo más grande de la historia, y a partir de ese

año, el ingreso de paraguayos a la Argentina se mantuvo constante. Como mencionamos antes, la migración de paraguayos se dirigió inicialmente a la región más próxima a Paraguay; el Nordeste Argentino atraídas por las oportunidades de empleo agrario en la producción de algodón, caña de azúcar, tabaco y té, entre los años 1947 y 1960. Y a finales de 1960, este flujo comenzó a dirigirse con mayor intensidad hacia el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA), constituido por la CABA y los partidos del Gran Bs. As., atraídos por las oportunidades generadas a partir del modelo de sustitución de importaciones⁸.

Los procesos de urbanización e industrialización impulsados a mediados del siglo XX y el estancamiento de las economías regionales determinaron que los migrantes limítrofes, se fueran concentrando en porcentajes cada vez más elevados en el AMBA. Es conocido el hecho de que estos flujos migratorios de las últimas décadas han preferido asentarse en aquellos lugares geográficos donde hay mejores posibilidades para la obtención de un trabajo. En este sentido, las grandes ciudades se posicionan como los lugares por excelencia de los inmigrantes. (14)

En cuanto al tipo de inserción laboral, de acuerdo al género, se centran en distintas actividades muy diferenciadas, por lo general los hombres se encuentran trabajando en las actividades de la construcción (56,2 %). Algunos lo hicieron bajo la categoría de “oficiales” – o mano de obra calificada – (27,3 %) y otros como “ayudantes” – o mano de obra no calificada – (28,9 %). Existe también un porcentaje importante que encontró trabajo como operario fabril en la industria textil, del cuero y el calzado (15,7 %). Una minoría se dedicó a tareas no manuales (6,6 %). Y en las mujeres, la primera inserción laboral permitió menos variantes que en el caso de los hombres. El 79,5 % de ellas lo hizo en tareas ligadas al servicio doméstico y el cuidado de las personas.⁹ (15)

⁸ Marshall y Orlansky, 1981.

⁹ Datos INDEC 2010.

CARACTERÍSTICAS SOCIO-DEMOGRÁFICAS Y ECONÓMICAS DE PARAGUAY:

La población Paraguaya actual es el resultado de la mestización de dos tipos étnicos y culturales diferentes: uno americano, otro europeo: guaraníes y españoles. Esta mestización tiene características algo diferentes a la que se realizó en otras regiones americanas, en algunas de las cuales ella no llegó a completarse y existen, por un lado, grupos importantes de descendientes de indígenas que conservan la mayoría de sus rasgos raciales y culturales originarios junto con la lengua guaraní hablada por casi toda la población y, por otro lado, una población que está compuesta por descendientes de españoles u otros europeos con sus características étnicas y culturales propias. Según las estadísticas, actualmente más del 90 % de los paraguayos conocen el guaraní y el 27 % de los que lo hablan es monolingüe.

Las costumbres, forman parte integrante de la cultura nacional que une a los paraguayos y los diferencia del resto de los países. Entre ellas pueden citarse los juegos folklóricos, las comidas típicas y bebidas típicas, sus artesanías manuales, la música, sus instrumentos típicos como el arpa paraguaya, danzas paraguayas y vestimenta típica paraguaya.

En cuanto a la producción se dedican mayormente al algodón, que lo cultivaban los pueblos originarios y luego los campesinos, por lo cual tiene una trayectoria en la agricultura familiar y gran importancia en el ingreso socioeconómico del pequeño agricultor. Ocupa mano de obra familiar y la producción tiene una comercialización asegurada. El algodón aún es cultivado de forma minifundaria y cosechado a mano, por eso la calidad de la fibra es superior por no tener contaminación ni estar estropeada, razón por la cual es uno de los productos más exportados. También la preparación del suelo y la densidad influyen en la calidad del producto, lo que hace que adquiera prestigio internacional. También la utilización del algodón paraguayo permite realizar prendas únicas en el país.

Todo esto nos permite ver el proceso e integración de la cultura Guaraní, muy arraigada, y sus constantes cambios, como parte de un modelo de cultura bilingüe, que sigue atravesando un proceso de transición hacia la completa

aceptación de su valor y aporte a la identidad nacional. El proceso de adaptación del pueblo Paraguayo a la globalización, como un proceso de tolerancia y aceptación de las distintas culturas con las que conviven en el país. El proceso de globalización conlleva, entre otras cosas, que se vayan perdiendo costumbres y valores dentro de la población de los centros urbanos, ya que son los que están más expuestos al consumismo de todo tipo de producto o servicio. (11)

COMIDAS TÍPICAS PARAGUAYAS:

La comida típica es aquella que forma parte del conjunto de tradiciones de un país, el plato nacional que representa los gustos particulares de una región o comunidad. Es en la cocina tradicional en donde se concretan aquellos saberes y prácticas alimentarias que permanecen como parte de nuestra herencia e identidad cultural, ella comprende los saberes culinarios, las costumbres y los rituales, así como las formas de preparación de los alimentos reconocidas y transmitidas de generación en generación. De esta forma, la cocina tradicional regional constituye un patrimonio construido social e históricamente. Se trata de un acervo que se ha ido enriqueciendo y modificando generacionalmente y que se ha recreado y transformado localmente. (16) En la mayoría de los casos el plato nacional contiene ingredientes fácilmente elaborados o cultivados en la región, o a lo sumo con ingredientes con los que se sienten identificados los habitantes de los mismos.

La comida paraguaya tuvo su origen precolombino con la raza guaraní y la herencia española en la colonización, por ese motivo que la comida típica paraguaya, es el resultado de la combinación de las técnicas culinarias hispanas y de la utilización de productos nativos y otros introducidos y aclimatados por los españoles. El producto básico de la cocina paraguaya es el maíz (cereal americano por excelencia) que molido, cocido o fermentado entra en la elaboración de distintos platos o alimentos. (17)

Las comidas tradicionales más destacadas de los inmigrantes paraguayos son:

- Chipá (a base de almidón de mandioca, huevos, leche, queso paraguayo desmenuzado y grasa de cerdo o vaca).



- Sopa paraguaya (es como un soufflé de maíz y queso a base de harina de maíz, huevos, leche, cebolla, queso mantecoso y aceite).



- Mbejú (es una preparación parecida a la de un panqueque o tortilla a base de almidón, harina de maíz, grasa de cerdo y queso paraguayo desgranado).



- Vori vori (es uno de los caldos más tradicionales, que son unas bolitas a base de harina de maíz, queso fresco y caldo para humedecer la mezcla, que se lo suele acompañar con carne, pollo o gallina casera).



- Mandioca cocida que se lo utiliza como acompañamiento en todas las comidas, como sustituto del pan de mesa.



- Chipa guazú (es una preparación parecida a un soufflé de choclo, a base de choclo desgranado, huevos, leche, aceite, queso cremoso o paraguayo y cebolla)



- Kiveve (es una preparación de textura suave, un punto medio entre un puré y una sopa, a base de zapallo, cebollas, queso cremoso, caldo de verduras, harina de maíz, azúcar y aceite).



En cuanto a bebidas, consumen habitualmente el llamado tereré, que es parecido al mate que se toma en Argentina, porque también se necesita la yerba para su elaboración, pero en vez de agua caliente le vierten agua fría o jugos fríos, debido a que en Paraguay las temperaturas son muy altas durante casi todo el año y por esa razón consumen algo fresco. En Paraguay, el tereré fue declarado bebida oficial. (18)

NUTRICIÓN EN PARAGUAY:

Los países de América Latina, como el resto del mundo, observan con preocupación los efectos de la globalización sobre la información, las actitudes y los cambios en los estilos de vida de las personas, los que se han traducido en profundas transformaciones en sus conductas alimentarias, haciendo que a los problemas de seguridad alimentaria que originan la malnutrición por déficit, se sumen los originados por un consumo excesivo de alimentos procesados de alta densidad energética y pobres en nutrientes, que han llevado a un rápido aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y adultos. En ambos casos, estos problemas afectan con mayor fuerza a los grupos de menor nivel socioeconómico, más vulnerables ante la elevada oferta, bajos precios y masiva publicidad de este tipo de alimentos.

Las últimas mediciones sobre el estado nutricional y de pobreza en Paraguay, muestran que aproximadamente el 40 % de la población se encuentra en situación de vulnerabilidad; el 14 % subnutridas y el 11 % con desnutrición crónica, mientras que la desnutrición aguda afecta al 5 % de los habitantes.¹⁰

Según datos de la Encuesta Permanente de Hogares¹¹ realizada en el 2005, el estado nutricional de los niños y niñas menores de cinco se caracteriza por una prevalencia de desnutrición global (bajo peso para la edad; por debajo de – 2 desviaciones estándares de la mediana) a nivel nacional del 4,2 %; una prevalencia de desnutrición aguda (bajo peso para la talla; por debajo de – 2 desviaciones estándares de la mediana) del 1 %; y una prevalencia de desnutrición crónica (baja talla para la edad; por debajo de – 2 desviaciones estándares de la media) del 14,2 %. En cuanto a la malnutrición por exceso, la misma encuesta revela que un 5,6 % de la población de menores de 5 años presenta obesidad (peso para la talla por encima de 2 desviaciones estándares de la mediana).

En cuanto al consumo de alimentos, los últimos informes mencionan que el 42 % de los gastos mensuales de la familia son para la compra de alimentos, y llega al 67 % en las familias de los quintiles más pobres, situación que se ha agudizado con el aumento del precio de los alimentos durante el período 2007-2008.

Por su parte, los estudios sobre las características del consumo de alimentos revelan que en los últimos años el consumo de cereales se ha incrementado y que ha descendido drásticamente el porcentaje de calorías aportadas por los tubérculos y raíces. Asimismo, puede observarse un descenso en el consumo de leguminosas, que representan tan solo el 1,4 % de las calorías ingeridas. Por su parte, los lácteos, a pesar del aumento importante en su consumo, éste aún es insuficiente para cubrir los requerimientos diarios. El aumento en el consumo de aceites y grasas del 12 %, representa más del 50 % de aumento en los últimos 20 años. No obstante estas variaciones, las familias paraguayas mantienen un perfil de alimentos básicos desde hace más de cincuenta años y

¹⁰Secretaría Técnica de Planificación/FAO, (2009): Plan Nacional de Soberanía y Seguridad Alimentaria-PLANAL.

¹¹ Dirección General de Estadísticas, Encuestas y Censos, (2005): Encuesta Permanente de Hogares.

estos alimentos son los preferidos, los aceptados culturalmente en los diferentes estratos sociales, en el campo, en la ciudad, en la periferia de las ciudades, con variaciones en cuanto a cantidad consumida, a tipo de preparación culinaria, a frecuencia de consumo, a estacionalidad, y lugar de residencia.¹²

En cuanto a la seguridad alimentaria, los informes mencionan que la disponibilidad promedio de calorías se ha mantenido por encima de los requerimientos promedio en los últimos treinta años, pero que subsisten grandes diferencias en los niveles de consumo entre los hogares debido fundamentalmente a desigualdades en los niveles de ingresos, con lo cual se podría aseverar que un porcentaje importante de la población no estaría recibiendo los aportes calóricos necesarios, así como de otros nutrientes. (19)

LA IMPORTANCIA DE REVALORIZAR LAS COMIDAS REGIONALES SEGÚN GUIAS ALIMENTARIAS DE LATINOAMERICA:

Se puede observar, en las Guías Alimentarias de ciertos países de Latinoamérica como Uruguay, Brasil, Argentina y Venezuela, la importancia de revalorizar la comida casera preparada a partir de alimentos sin procesar o mínimamente procesados para mejorar los hábitos alimentarios de las poblaciones.

La elección de estos alimentos, son la base para una alimentación nutricionalmente equilibrada, sabrosa y culturalmente apropiada y, al mismo tiempo, promotora de un sistema alimentario social y ambientalmente sostenible.

Los alimentos naturales tienden a deteriorarse muy rápidamente, lo cual es el principal motivo para que sean mínimamente procesados antes de su adquisición. Tales procesos mínimos aumentan la duración de los alimentos naturales, preservándolos y haciendo posible su almacenamiento. Algunos procesos mínimos también pueden abreviar las etapas de preparación de los

¹² Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, (2000): Situación de las Alimentación y Nutrición en Paraguay. Documento técnico N°1.

alimentos (limpieza y remoción de partes no comestibles) o facilitar su digestión o hacerlos más agradables al paladar (molienda, fermentación). (20)

La comida casera preparada a partir de alimentos sin procesar o mínimamente procesados ha sido desplazada por productos ultraprocesados tales como galletitas rellenas, alfajores, postres, mezclas para tortas, pastas instantáneas, helados, nuggets, panchos, hamburguesas, papas prefritas, caldos y sopas deshidratadas, refrescos y otras bebidas azucaradas.

Hoy en día los productos ultraprocesados, incluidos los refrescos y la comida rápida, están desplazando a la dieta tradicional y las comidas caseras; representan una parte cada vez mayor de lo que las personas comen y beben. Cuando hablamos de productos ultraprocesados no nos referimos al tipo de proceso de producción, sino a sus características. Están presentes en todas partes del mundo, contienen muchos ingredientes y, sobre todo, excesiva cantidad de sal, azúcar y grasa. Su consumo frecuente se ha asociado a la epidemia de la obesidad, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

La alimentación de nuestros antepasados se basaba en los alimentos naturales, lo cual no solo mejoraba la calidad nutricional, sino también los beneficios emocionales, mentales y sociales que implicaba cocinar nuestros propios alimentos y compartirlos con otras personas.

Los patrones de consumo alimentario van modificándose y también los alimentos diseñados científicamente y tecnológicamente para ser consumidos. Dichos productos, apoyados por estrategias comerciales y publicitarias, favorecen el desplazamiento del consumo de frutas, verduras, granos enteros y platos tradicionales elaborados, hacia otros menos elaborados en respuesta a las necesidades del nuevo consumidor, principalmente de perfil urbano. (21)

De esta forma, favorecen el consumo de más calorías y, en consecuencia, aumentan el riesgo de padecer obesidad. Muchas veces, sus etiquetas incluyen imágenes de alimentos naturales o destacan el agregado de vitaminas y minerales sintéticos, creando la falsa impresión de que son saludables. (22)

A su vez estas guías recomiendan que se utilicen los aceites, grasas, sal y azúcar con moderación en preparaciones culinarias basadas en alimentos

naturales o mínimamente procesados, ya que contribuyen a diversificar y hacer más sabrosa la alimentación sin desequilibrarla nutricionalmente. (20)

Cabe destacar que en las guías alimentarias de Argentina, en el primer mensaje se hace referencia a la elección de alimentos preparados en casa en lugar de alimentos procesados. (21)

Por último, observamos que en las guías alimentarias de Venezuela, promueven el consumo de alimentos autóctonos para construir soberanía alimentaria, comprendiendo a la misma como el impulso de la demanda y producción de estos rubros nacionales a partir del consumo consciente de alimentos propios, promocionando así la cultura propia y los valores familiares. (23)

Por eso estas guías recomiendan que la alimentación se base en los alimentos naturales que se emplean tradicionalmente en las preparaciones caseras.

GUIAS ALIMENTARIAS EN PARAGUAY:

Las Guías Alimentarias del Paraguay fueron actualizadas en el año 2013 por un Comité Técnico Nacional, el cual revisó la versión anterior (que ya tenía 13 años de vigencia). Las mismas contribuyen no sólo a informar sobre la nutrición de las personas sanas, malnutridas o desnutridas, sino también a prevenir las enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial, la obesidad y la diabetes. Es decir que están dirigidas a las familias con el objetivo de educar para mantener un buen estado nutricional, previniendo el déficit de nutrientes (desnutrición) y los excesos calóricos (obesidad).

Las guías anteriores fueron elaboradas en el periodo 1998-2000, por lo que su actualización fue necesaria, ya que existen cambios en las recomendaciones y enfoques de la alimentación saludable.

El documento actual se elaboró teniendo en cuenta las evidencias científicas y las características de la población como el nivel socioeconómico, disponibilidad de alimentos, costumbres, economía y educación.

El instrumento educativo contó con el apoyo de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), además de organismos cooperantes como Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia y Adolescencia (Unicef), Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Una olla dividida en secciones de alimentos -las azúcares y mieles, las leches y derivados, los aceites y grasas, las carnes legumbres y huevo, las verduras, los cereales, tubérculos y derivados- es el símbolo y principal instrumento didáctico de estas Guías Alimentarias. (24)



3. JUSTIFICACIÓN Y USO DE LOS RESULTADOS:

3.1 El tema de investigación.

El tema del proyecto de investigación se titula:

“Saberes y prácticas alimentarias de inmigrantes Paraguayos residentes en CABA y Gran Bs. As.”

3.2 Justificación.

Una persona que migra trae consigo misma una infinidad de costumbres, tradiciones, saberes y prácticas que van a darle sello a su identidad tanto en lo personal como en lo cultural.

La alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y durante el proceso migratorio se puede ver afectado por diversos factores, ya sea, por la integración social del nuevo lugar de destino, por la inserción laboral, por el acceso a los alimentos o por las condiciones de vivienda, entre otras.

Surgió de esta forma nuestro trabajo de investigación, realizado con el propósito de analizar las prácticas y representaciones alimentarias de personas migrantes, en este caso de la población paraguaya, para dar cuenta de cómo es la adaptación al nuevo lugar de destino. Por este motivo se decidió hacer el trabajo, ya que nos pareció relevante abordar la revalorización de las comidas regionales, es decir indagar acerca de la importancia de la elaboración de platos caseros y naturales para observar el impacto nutricional.

La posibilidad de estar en contacto con inmigrantes paraguayos, nos permitió estudiar cómo se adaptan al nuevo contexto alimentario, articulando los saberes alimentarios de origen con aquellos presentes en el nuevo destino por medio de distintas estrategias. Cabe destacar que se eligió a la población paraguaya ya que estadísticamente constituye uno de los mayores porcentajes de extranjeros en nuestro país. Asimismo, contábamos con la facilidad de acceder a los distintos establecimientos para poder realizar el estudio en cuestión.

También es preciso señalar, la importancia de las redes sociales de inmigrantes paraguayos, donde se logra ver la continuidad de sus tradiciones, ya sea culinarias como culturales en general (bailes, música, poesía). En ambas instituciones que asistimos, pudimos ver que realizan eventos, festivales y diversas actividades para no perder sus raíces de origen.

3.3 Lugar en donde se llevó a cabo y factibilidad de su realización.

Los lugares donde asistimos para completar los cuestionarios fueron dos. El primero de ellos, fue el Club Atlético Deportivo Paraguayo ubicado en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el otro fue el establecimiento Guarani'a Asociación Cultural Paraguaya ubicado en Gran Buenos Aires.

El Club Atlético Deportivo Paraguayo, se encuentra ubicado en el barrio de Constitución, lugar donde concurren paraguayos de ambos sexos y de diferentes edades, generando un lugar de encuentro donde realizan partidos de fútbol ya que cuentan con una cancha de futbol, juegan a las cartas, celebran días festivos que se efectúan en el país de origen, como fechas patrias o cumpleaños, puesto que el lugar cuenta con un gran salón para fiestas. También cuenta con un bar donde preparan distintas comidas típicas y venden diferentes platos a las personas que asisten a dicho club.

El establecimiento Guarani'a Asociación Cultural Paraguaya, se encuentra ubicada en la localidad de Villa Ballester, Partido de San Martín. Allí asisten paraguayos de todas las edades y de ambos sexos, donde realizan diferentes actividades, taller de radio, de lectura, de poesía. Además, festejan las diferentes fechas patrias y celebran los diferentes días festivos que se conmemoran en Paraguay. La Asociación cuenta con un salón grande, con una amplia biblioteca que contiene libros de historia, cultura, educación y política acerca de Paraguay.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo general:

- √ Describir y analizar las preparaciones tradicionales de los inmigrantes paraguayos que asisten al Club Atlético Deportivo Paraguayo y el establecimiento, Guaraní'a Asociación Cultural Paraguaya de Gran Bs. As. y a su vez residen en CABA y Gran Bs. As. en la República Argentina, durante el año 2018.

4.2. Objetivos específicos:

- √ Registrar la ingesta de alimentos nutritivos, variados y de alto valor biológico.
- √ Identificar la ingesta de hierro y calcio mediante el consumo de alimentos fuentes.
- √ Detectar la ingesta de vitaminas y minerales a través del consumo de frutas y verduras.
- √ Analizar las recetas de origen, de acuerdo a sus ingredientes y modos de preparación y/o sustituciones.
- √ Relevar las condiciones de vida (acceso de agua potable, vivienda, socioeconómica, etc.).
- √ Describir las formas de obtención de los alimentos típicos de su país de origen.
- √ Recolectar información en cuanto a cambios en las preparaciones típicas de su país de origen respecto a las que realizan en nuestro país.

5. DISEÑO METODOLÓGICO:

5.1. Tipo de estudio y diseño general

Tipo de diseño

Descriptivo transversal observacional y cuantitativo.

5.2. Muestreo: No probabilístico.

5.3. Técnica de muestreo: Intencional.

Se llevó a cabo una prueba piloto, la misma fue administrada a un grupo reducido de 10 personas, para evaluar de esta manera la capacidad de comprensión de las preguntas y el grado de aceptación.

Esto nos permitió realizar las modificaciones necesarias y poder obtener, de esta manera, una adecuada recolección de datos, que fueron de gran importancia para el diseño y el logro de los objetivos propuestos.

5.4. Población

Inmigrantes paraguayos adultos de ambos sexos que residen en CABA y Prov. De Bs As de la República Argentina, durante el año 2018.

5.5. Muestra

Se encuestaron a 30 inmigrantes paraguayos adultos de ambos sexos que residen en CABA y Prov. De Bs As en la República Argentina, durante el año 2018.

5.6. Criterios de inclusión y exclusión

5.6.1. Inclusión:

Inmigrantes adultos de ambos sexos, de procedencia paraguaya, dispuestos a participar del trabajo, que asistan al Club Atlético Deportivo Paraguayo y el establecimiento, Guarani'a Asociación Cultural Paraguaya de Gran Bs. As., y a su vez residan en CABA y Prov. De Bs As en la República Argentina.

5.6.2. Exclusión:

Inmigrantes de ambos sexos de nacionalidad paraguaya menores de edad y los inmigrantes adultos de ambos sexos que procedan de otros países, que no sean del país de Paraguay.

5.7. Definición operacional de las variables

<i>Variables</i>	<i>Definición Operacional</i>	<i>Indicador</i>
Sexo	Conjunto de características biológicas, físicas, fisiológicas y anatómicas que definen a los seres humanos como hombre y mujer.	Sexo
Edad	Tiempo que ha vivido una persona desde su nacimiento.	Años
Nivel educativo	Nivel máximo alcanzado por la población de acuerdo a los estudios realizados.	Nivel educativo
Trabajo	Esfuerzo humano aplicado a la producción de riqueza, en contraposición a capital.	Trabajo
Tipo de trabajo	El trabajador que se puede encontrar registrado o no ante la AFIP.	Formalidad
Actividad laboral	Tipo de tarea que realiza una persona en su lugar de trabajo.	Actividad

<i>Variables</i>	<i>Definición Operacional</i>	<i>Indicador</i>
Hs de trabajo	Horas que un trabajador cumple durante su jornada laboral.	Hs
Programa alimentario	Conjunto de acciones destinadas a enfrentar la situación de deficiencia alimentaria de la población más vulnerable.	Programa
Tipo de programa alimentario	Programa alimentario que recibe una persona o una familia para cubrir el déficit alimentario.	Tipo de programa
Asistencia a comedores comunitarios	Organización pública de beneficencia para alimentar de forma gratuita o con una pequeña contribución a personas de escasos recursos y funcionan, generalmente, con los bancos de alimentos.	Asistencia a comedores comunitarios
Cobertura de salud	Conjunto de prestaciones que proporcionan un servicio de asistencia de salud.	Cobertura de salud
Tipo de cobertura de salud	Lugar físico en el cual una persona concurre para obtener un servicio médico de acuerdo a sus posibilidades económicas.	Tipo de cobertura
Tiempo de llegada a Argentina	Período en el cual la persona vive en un determinado lugar.	Años

<i>Variables</i>	<i>Definición Operacional</i>	<i>Indicador</i>
Comidas que realiza por día	Porciones de alimentos que se consumen por día.	Comidas
Actividad física	Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que realiza gasto de energía.	Actividad física
Veces por semana que realiza actividad física	Cantidad de días que realiza actividad física.	Veces por semana
Tipo de actividad física	Esfuerzo físico que se realiza en una actividad.	Tipo de actividad física
Consumo de comidas típicas de Paraguay por semana	Consumo de preparaciones típicas del país de origen que se consumen por semana.	Veces por semana
Comidas típicas que más consumen	Preparaciones de platos que representan los gustos particulares de una región o comunidad.	Comidas típicas
Ingredientes que más utilizan para las comidas típicas	Es una o varias sustancias alimenticias que forman parte de una preparación, para preparar un plato determinado.	Ingredientes

<i>Variables</i>	<i>Definición Operacional</i>	<i>Indicador</i>
Reemplazo de ingredientes	Ingredientes de similares características que se utilizan como sustitución ante la falta de algún ingrediente.	Reemplazo de ingredientes
Acceso a servicios	Conjunto de actividades que buscan satisfacer las necesidades de un cliente.	Servicios
Tipo de servicios	Servicios que tiene una persona para satisfacer sus necesidades básicas.	Tipo de servicios
Artefactos de cocina	Herramienta que se utiliza en el ámbito culinario para la preparación de los platos.	Artefactos de cocina
Plato preferido	Plato que elige una persona de acuerdo a sus gustos y preferencias.	Plato preferido e ingredientes
Lugar de aprendizaje del plato preferido	Lugar físico donde adquirió los conocimientos de las preparaciones de una receta específica.	Preparaciones

5.8. Tratamiento estadístico propuesto:

Se analizaron estadísticamente los datos obtenidos según los siguientes ítems:

- Tabulación de datos: se recabó la información de la encuesta y cuestionarios tabulándose en un sistema computarizado para su procedimiento, análisis e interpretación.
- Cuadros y gráficos: Fueron elaborados a partir de la tabulación de los datos, los cuales expresaron objetivamente los resultados obtenidos.
- Interpretación: se analizaron los resultados luego de su tabulación, procesamiento y análisis. Se interpretaron con el fin de alcanzar una conclusión.

5.9. Procedimiento para la recolección de información

Métodos para la recolección de datos

Se trabajó con fuentes primarias, a través de encuestas, las cuales fueron autodirigidas y con entrevistas abiertas. Las mismas fueron administradas por las autoras de la tesis.

Registramos visualmente lo que ocurría en la situación real, clasificando y consignando los acontecimientos relevantes para la investigación, como el estado emocional, actitudes y formas de expresión de la población en estudio.

Instrumentos a utilizar

Las encuestas fueron en base a entrevistas semi-estructuradas de manera individual, tomando como instrumento de guía cuestionarios pre establecidos, donde contenían información de datos personales tales como (sexo, edad, ocupación y nivel educativo alcanzado) y se les realizó una pequeña encuesta de “frecuencia de consumo”, que abarcó preguntas específicas para abordar el tema de investigación

tales como hábitos alimentarios, comidas típicas de su país de origen, cómo aprendieron las recetas de origen, dónde las aprendieron, cuáles son los ingredientes que utilizan, las formas de preparación para poder realizar el análisis de la ingesta y las modificaciones que tuvieron que realizar en nuestro país, a diferencia de lo que realizaban en su país de origen.

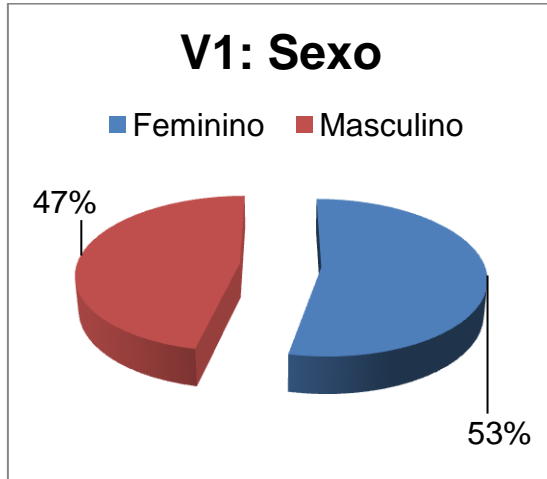
Procedimiento para garantizar aspectos éticos en las investigaciones con sujetos humanos

Para poder participar de la investigación, se le solicitó a cada uno de los participantes a encuestar, que firmaran el Consentimiento informado, declaración de Helsinki. Donde quedó expresado, la libre voluntad de las personas a ser encuestadas y la intención de cada uno de ellos de ser parte de este trabajo.

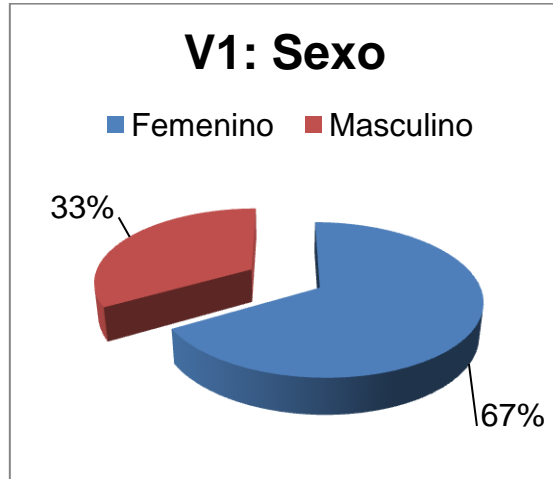
6. RESULTADOS

Gráficos del cuestionario:

Gran Bs. As.:



CABA:

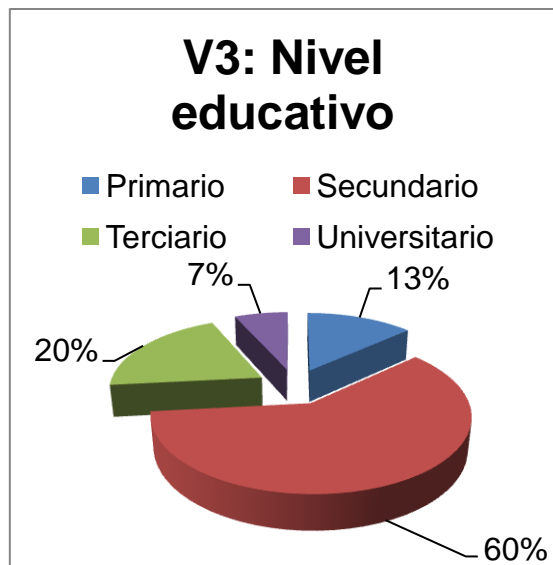
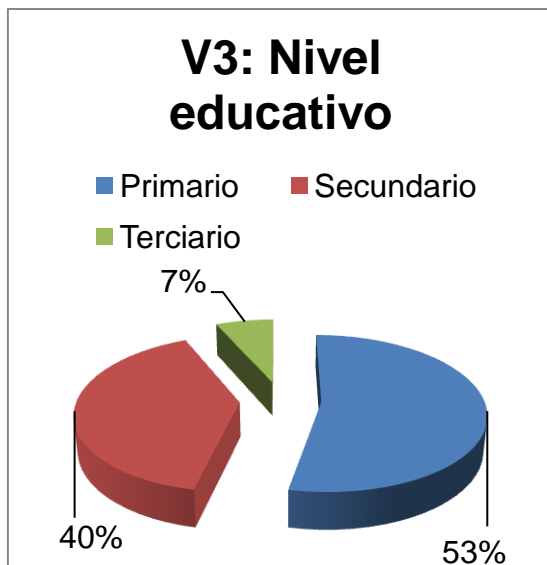


V2: Edad

Media aritmética (\bar{X}): 61,7 años

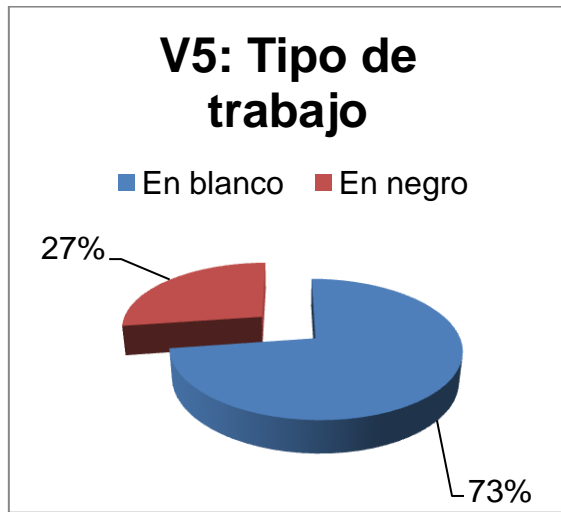
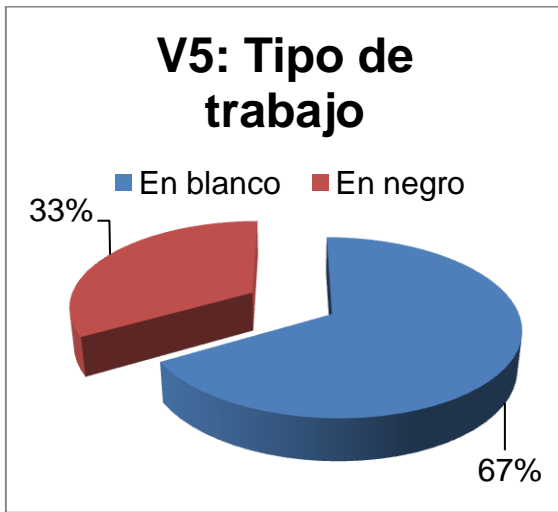
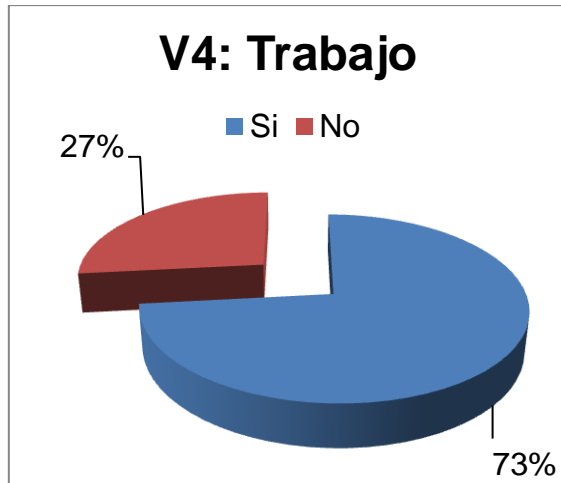
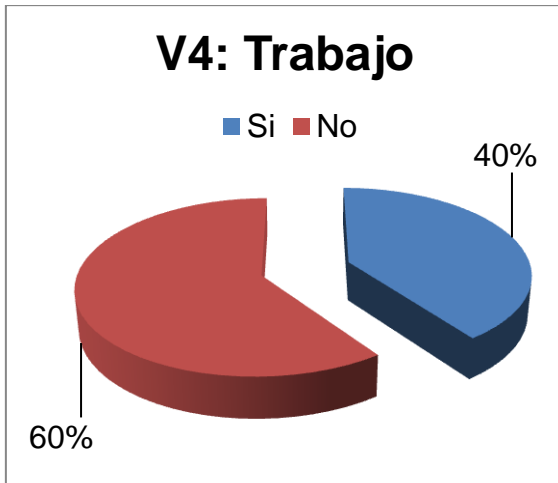
V2: Edad

Media aritmética (\bar{X}): 47 años



Gran Bs. As.:

CABA:

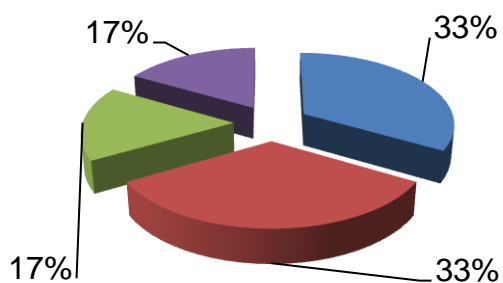


Gran Bs. As.:

CABA:

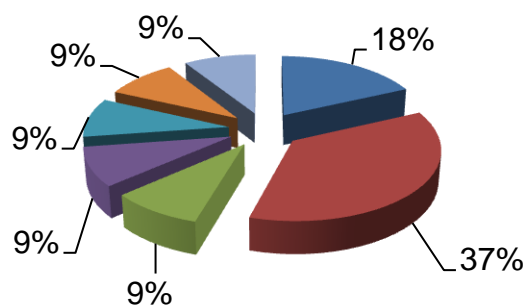
V6: Actividad laboral

- Construcción
- Empleada doméstica
- Cuidadora
- Administrativo



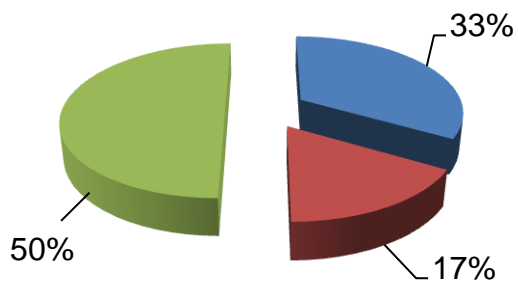
V6: Actividad laboral

- Construcción
- Empleada doméstica
- Comerciante
- Asistente dental
- Empleado administrativo
- Secretaria ejecutiva
- Emprendimiento de comida



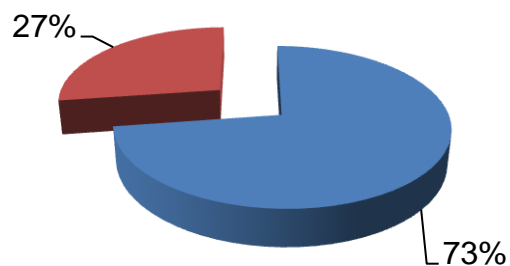
V7: Hs de trabajo

- < 8 hs
- 8 hs
- > 8 hs



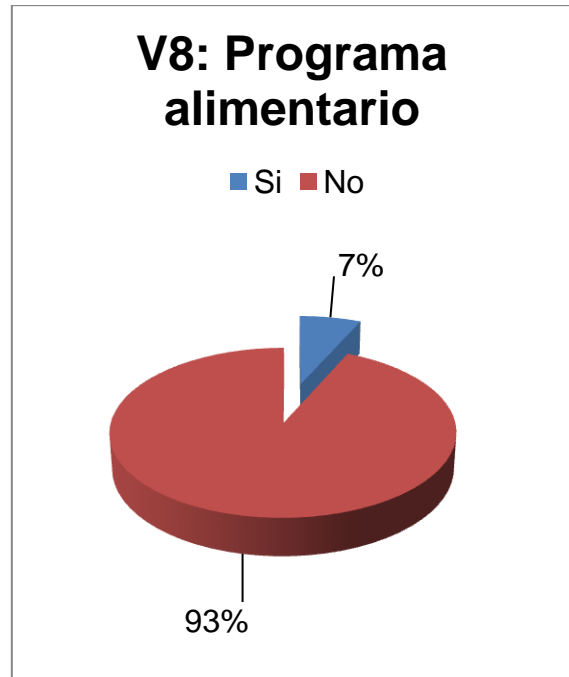
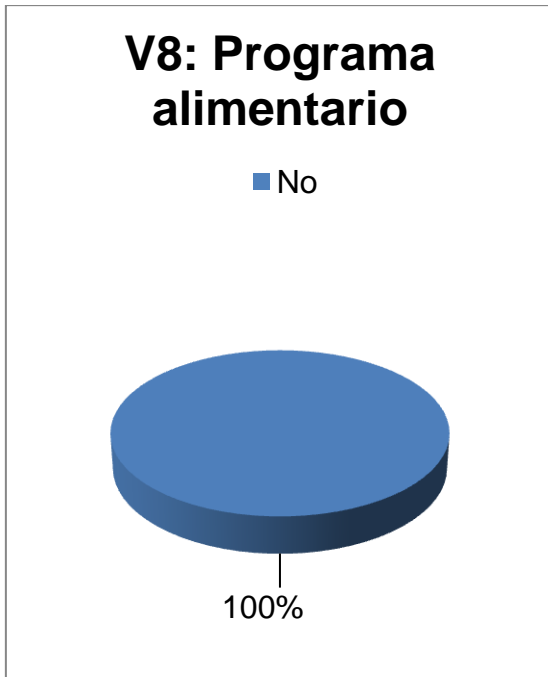
V7: Hs de trabajo

- < 8 hs
- > 8 hs



Gran Bs. As.:

CABA:

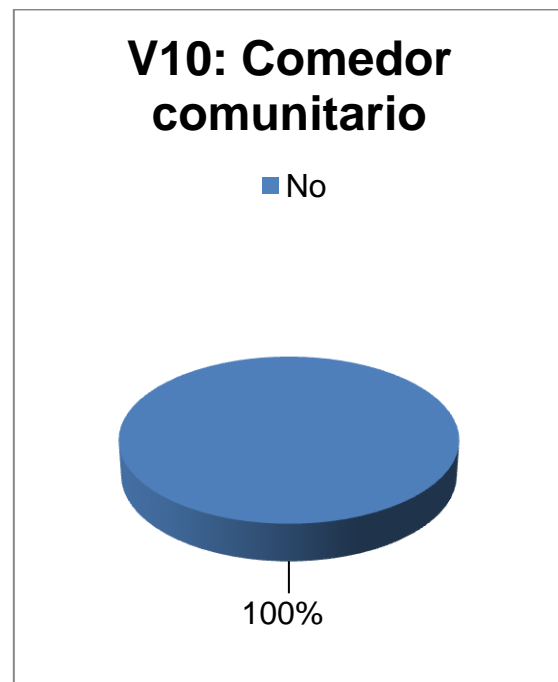
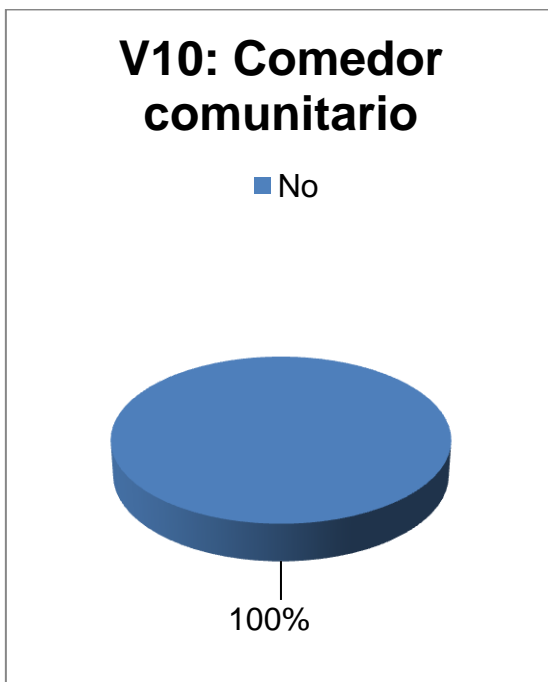


V9: Tipo de Programa alimentario.

Ninguno recibe algún programa Alimentario.

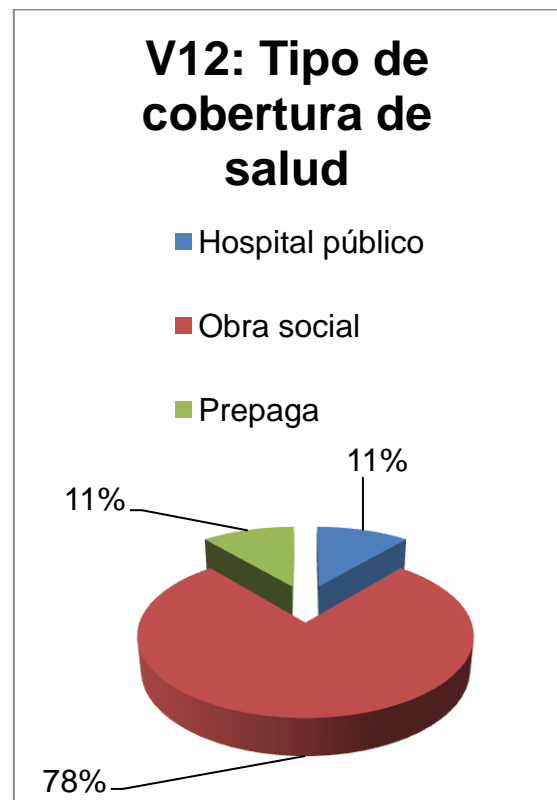
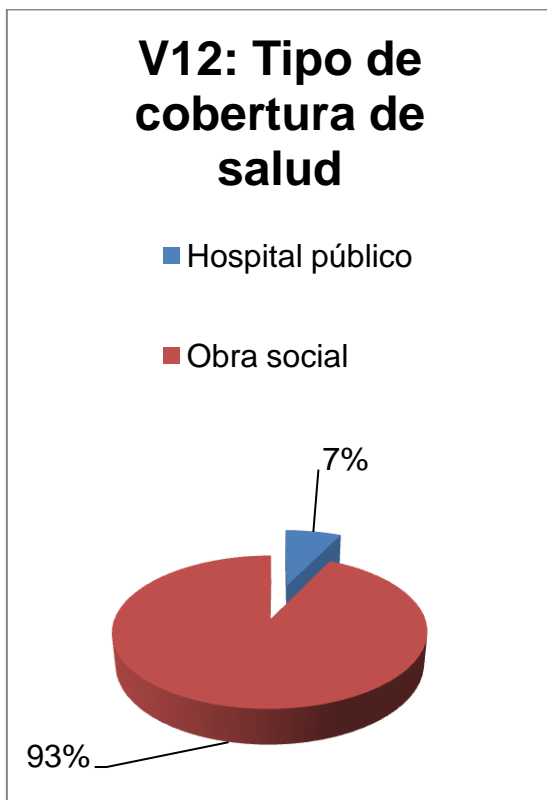
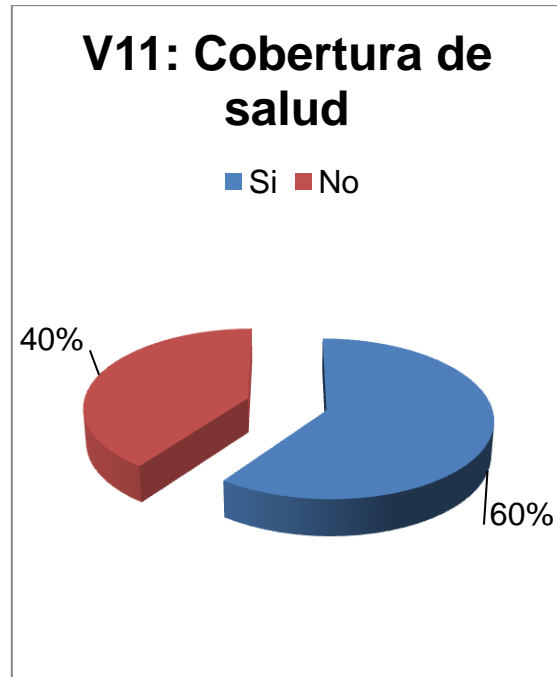
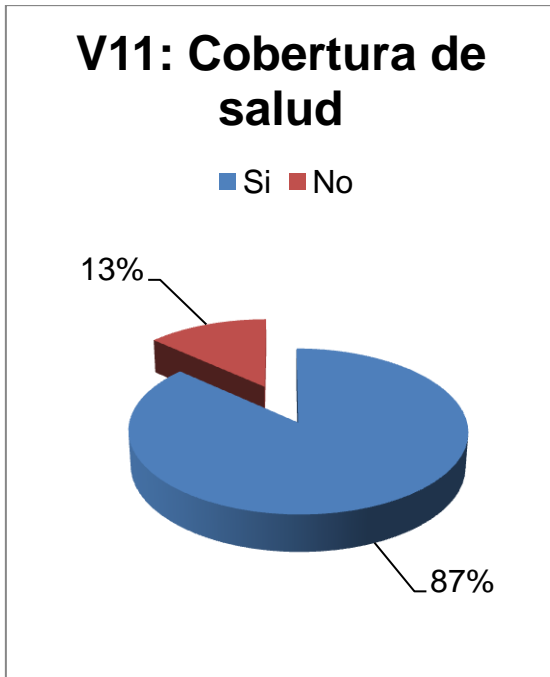
V9: Tipo de Programa alimentario.

Sólo una persona percibe la AUH (Asignación Universal por Hijo).



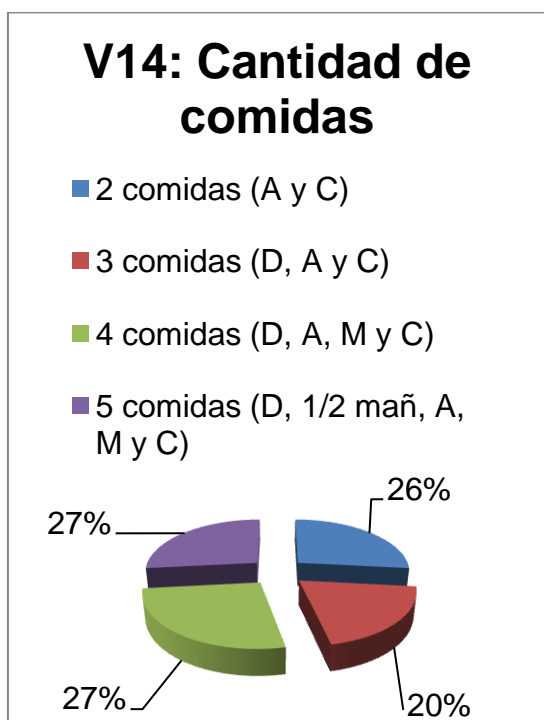
Gran Bs. As.:

CABA:



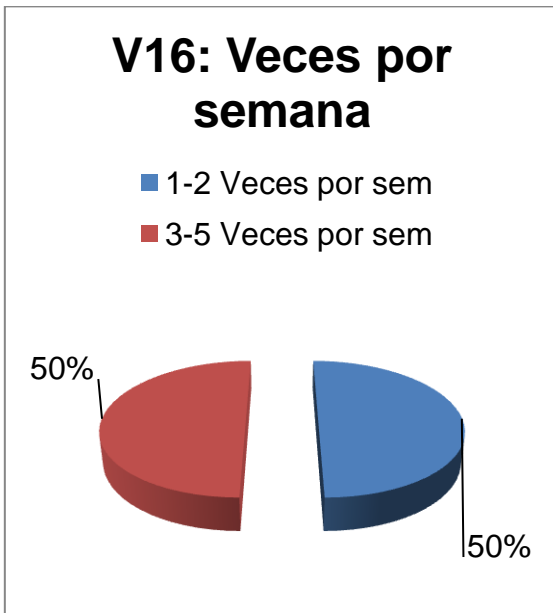
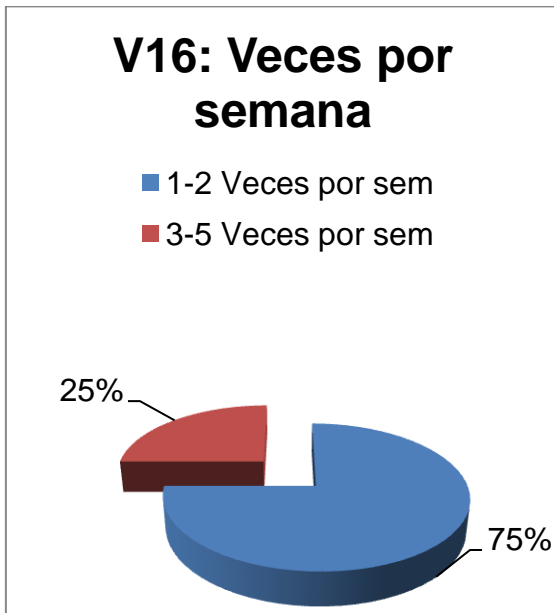
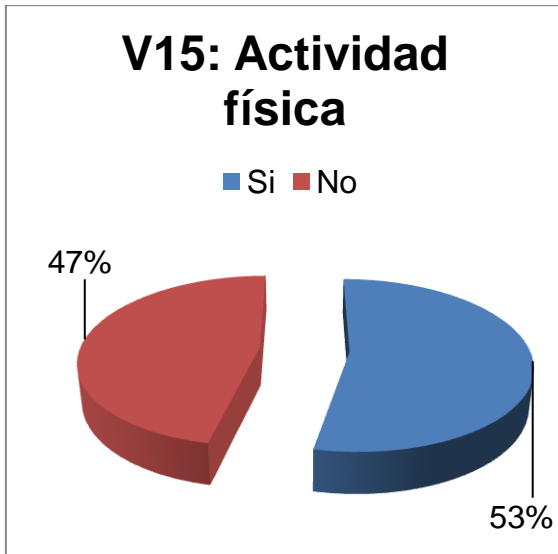
Gran Bs. As.:

CABA:



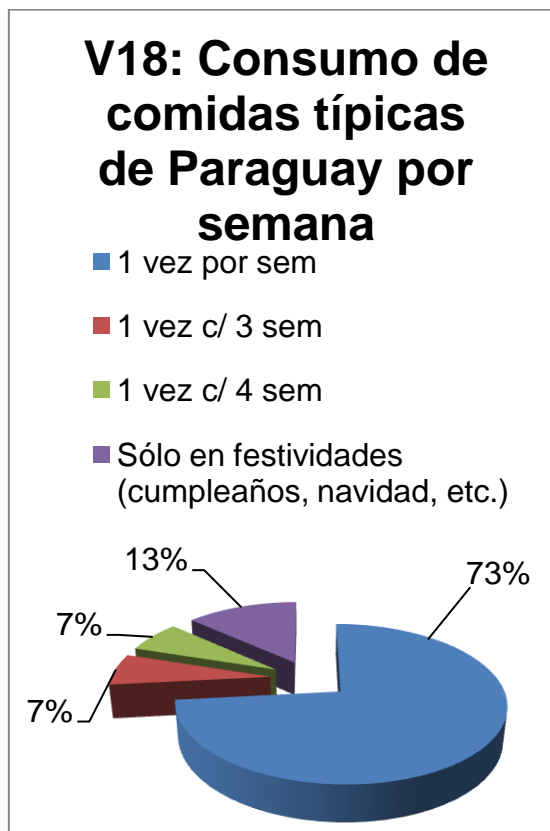
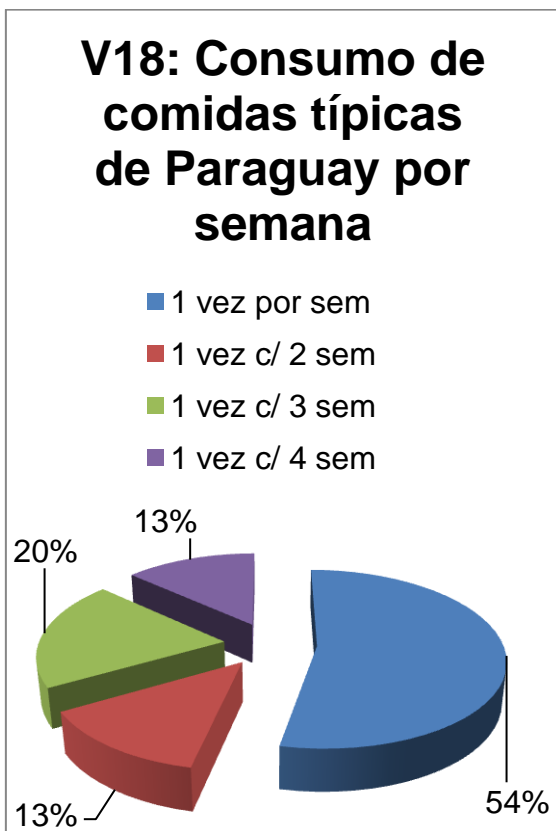
Gran Bs. As.:

CABA:



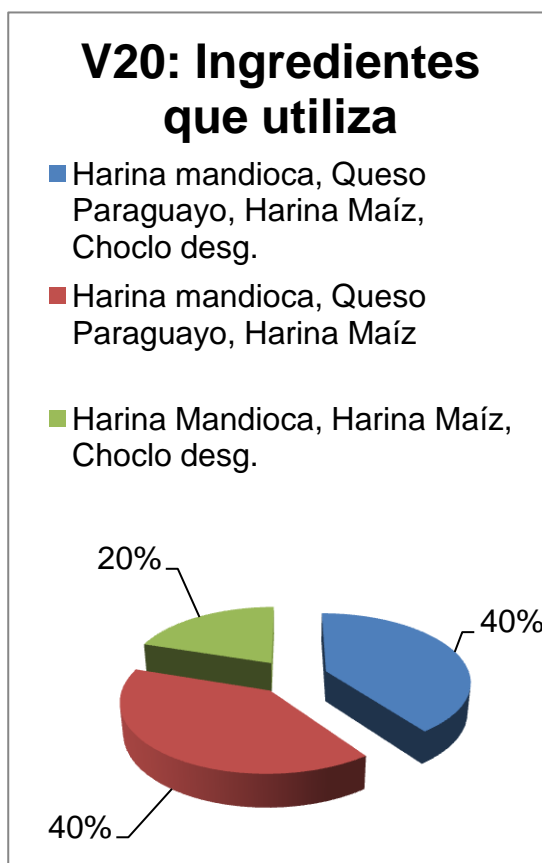
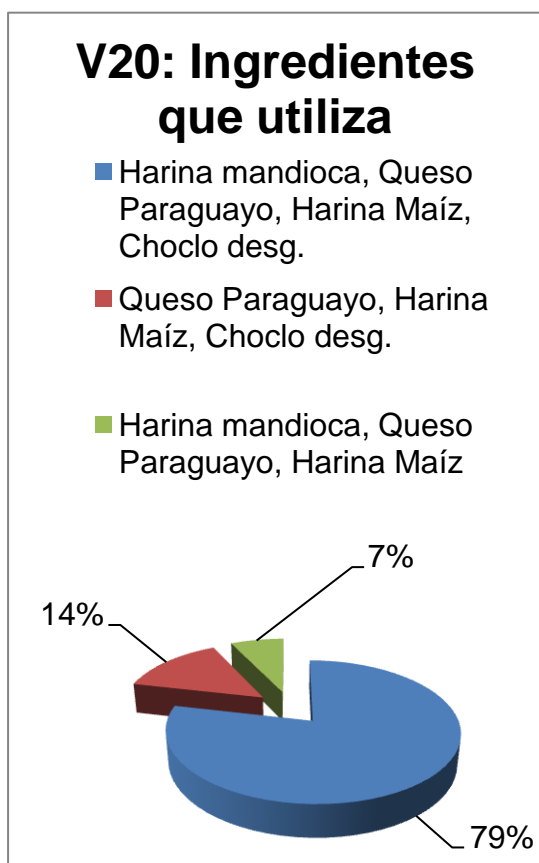
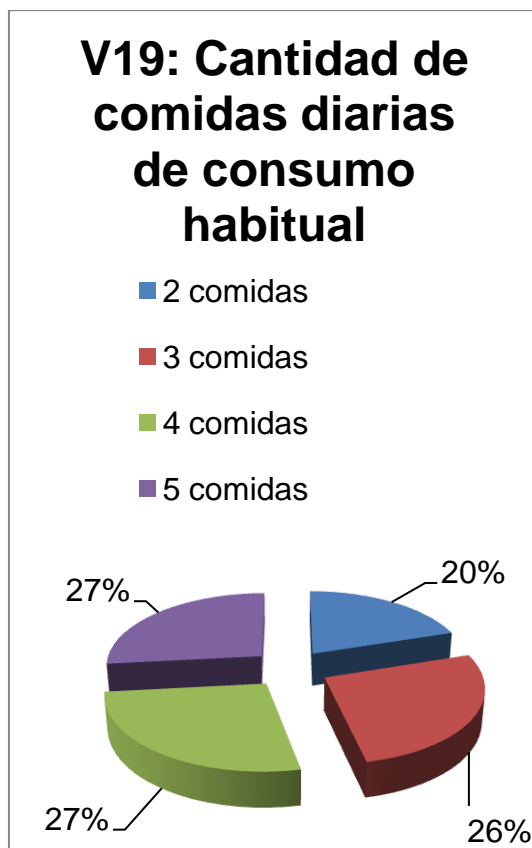
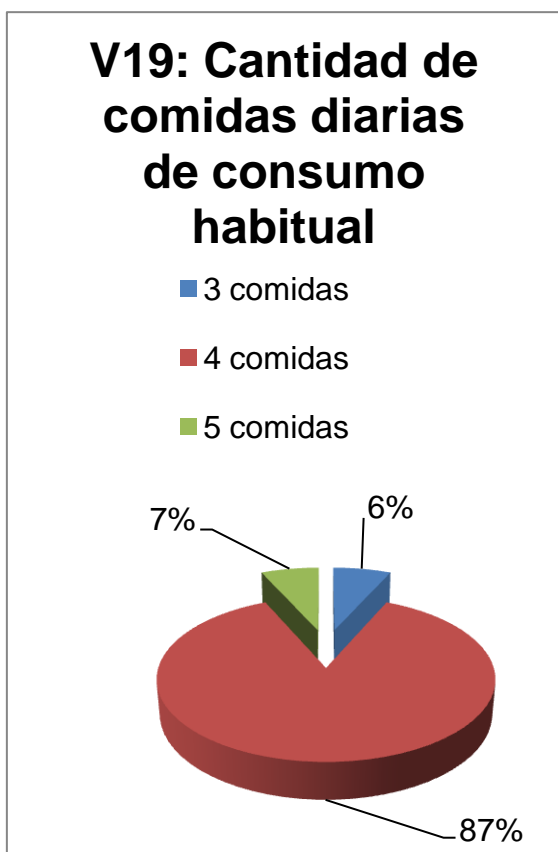
Gran Bs. As.:

CABA:



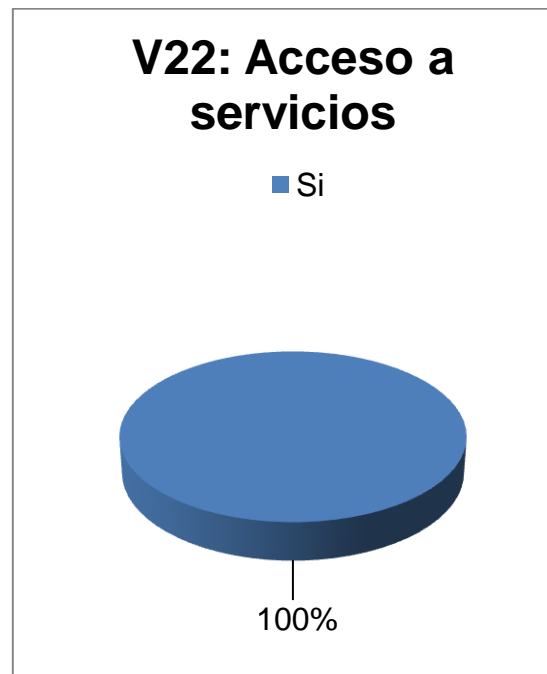
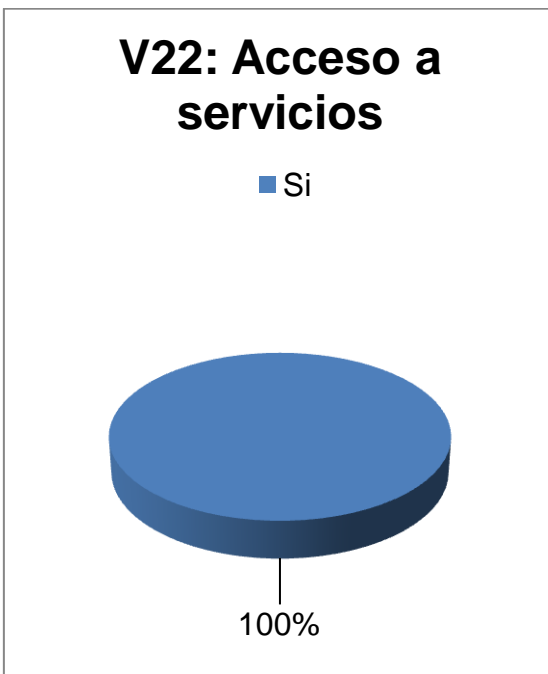
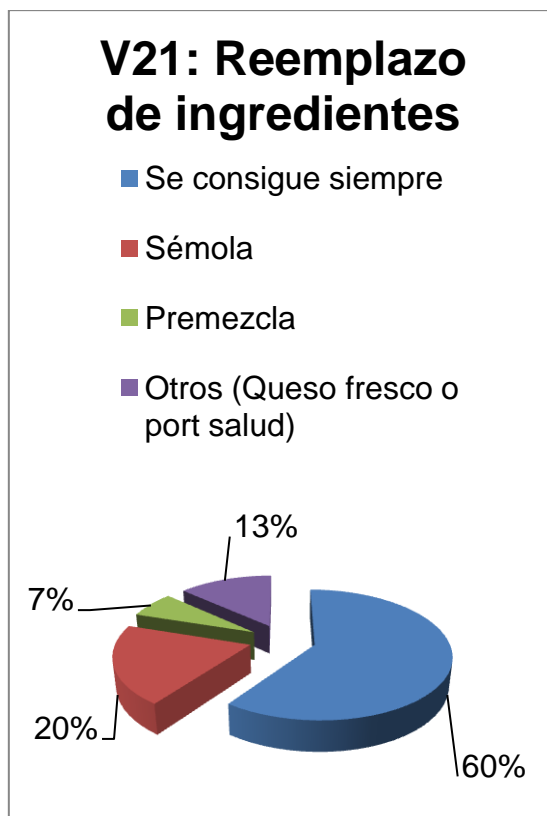
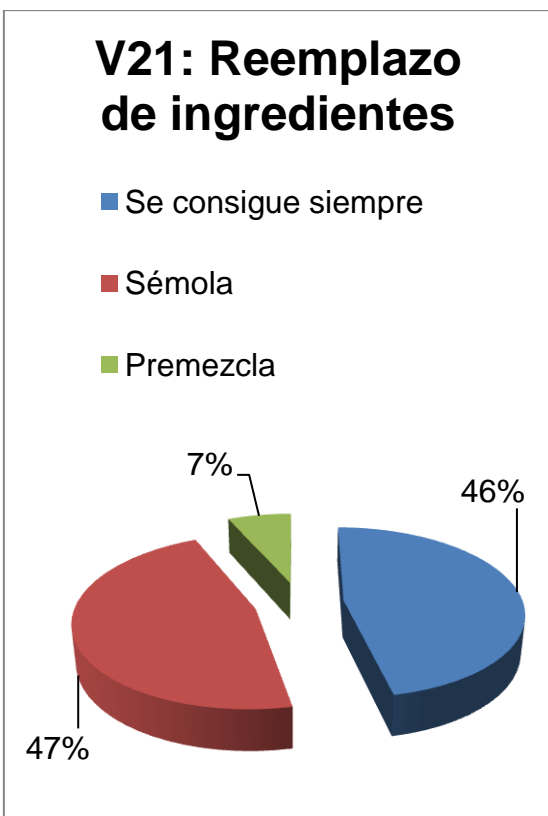
Gran Bs. As.:

CABA:



Gran Bs. As.:

CABA:

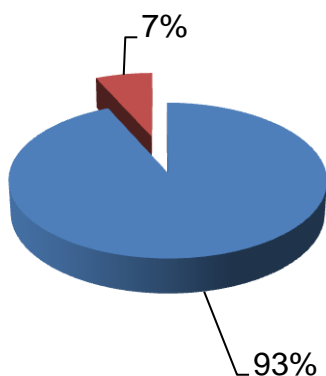


Gran Bs. As.:

CABA:

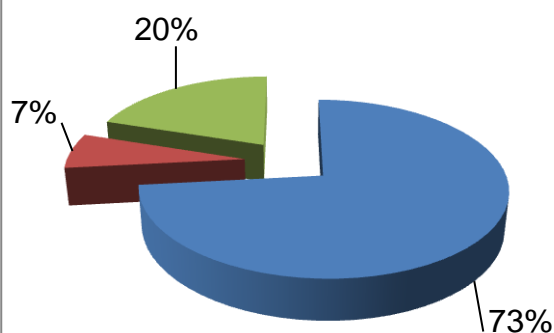
V23: Tipo de servicios

- Agua potable, gas natural, electricidad
- Agua potable, gas a garrafa, electricidad, celular, cable e internet



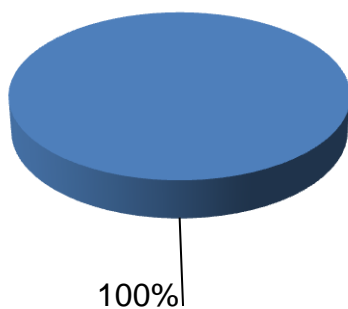
V23: Tipo de servicios

- Agua potable, gas natural, electricidad
- Agua potable, gas a garrafa, electricidad
- Agua potable, gas a garrafa, electricidad, celular, cable e internet



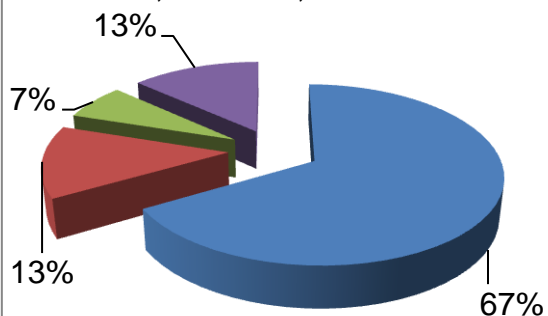
V24: Artefactos de cocina

- Horno convencional o eléctrico, heladera, microondas



V24: Artefactos de cocina

- Horno convencional o eléctrico, heladera, microondas
- Horno convencional o eléctrico, heladera
- Heladera, microondas
- Anafe, heladera, microondas

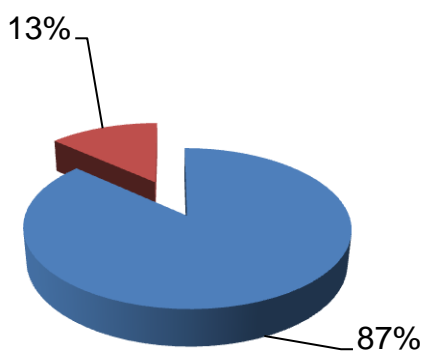


Gran Bs. As.:

CABA:

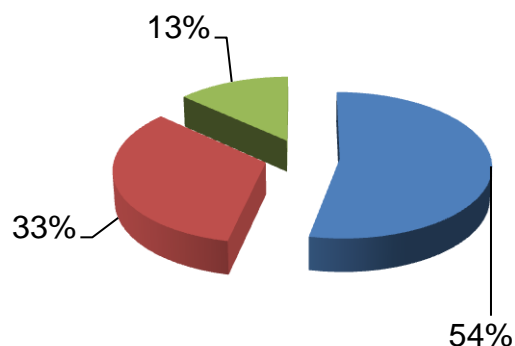
V26: Plato preferido

- Comidas típicas paraguayas (Bori bori, Sopa Paraguaya, Chipá, Chipa guazú)
- Platos con carne vacuna/ave (asado, bife, carne al horno, milanesa)



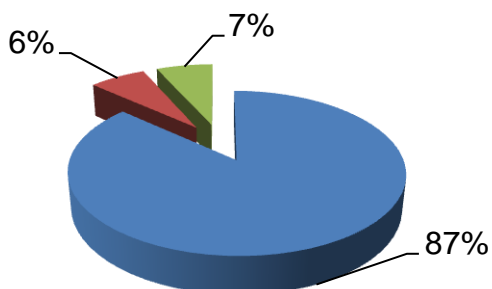
V26: Plato preferido

- Comidas típicas paraguayas (Bori bori, Sopa Paraguaya, Chipá, Chipa guazú)
- Platos con carne vacuna/ave (asado, bife, carne al horno, milanesa)
- Otros (tallarines, estofado, locro, guisos)



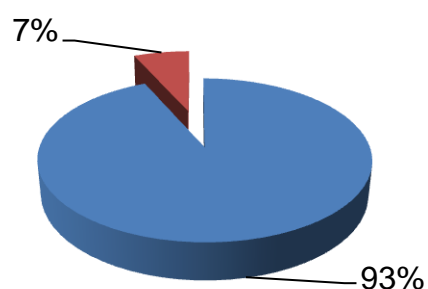
V27: Lugar de aprendizaje del plato preferido

- Paraguay
- Argentina
- Paraguay y Argentina



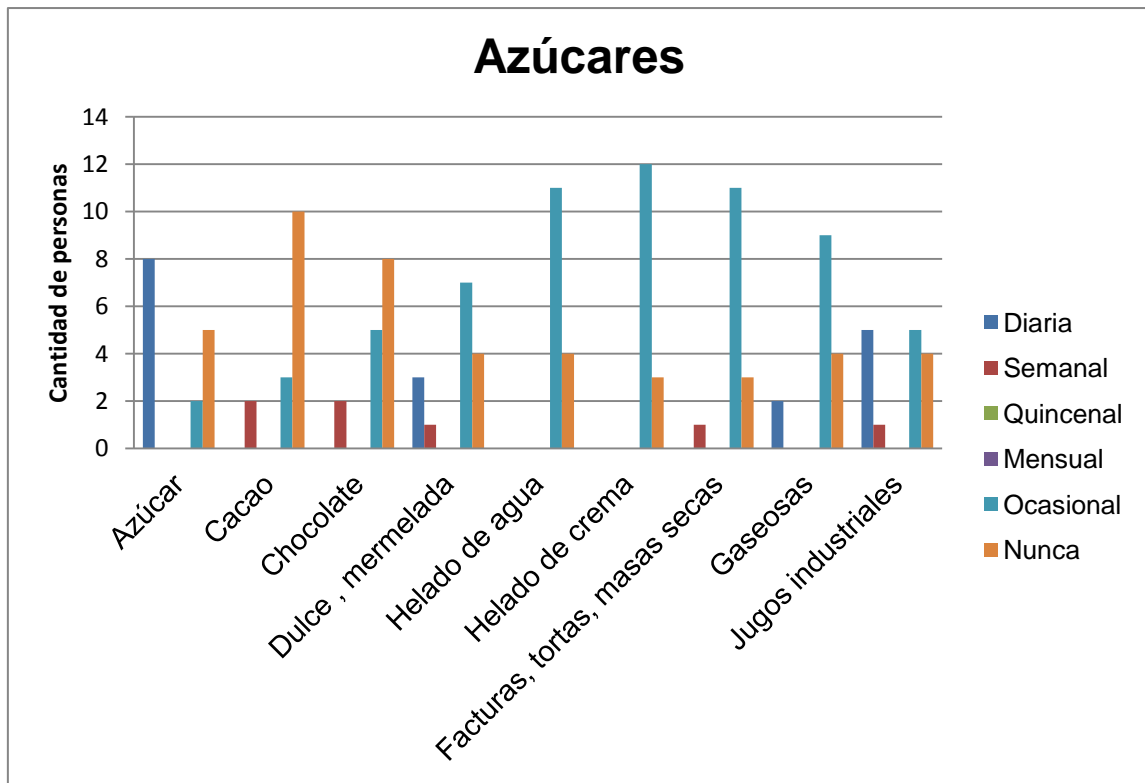
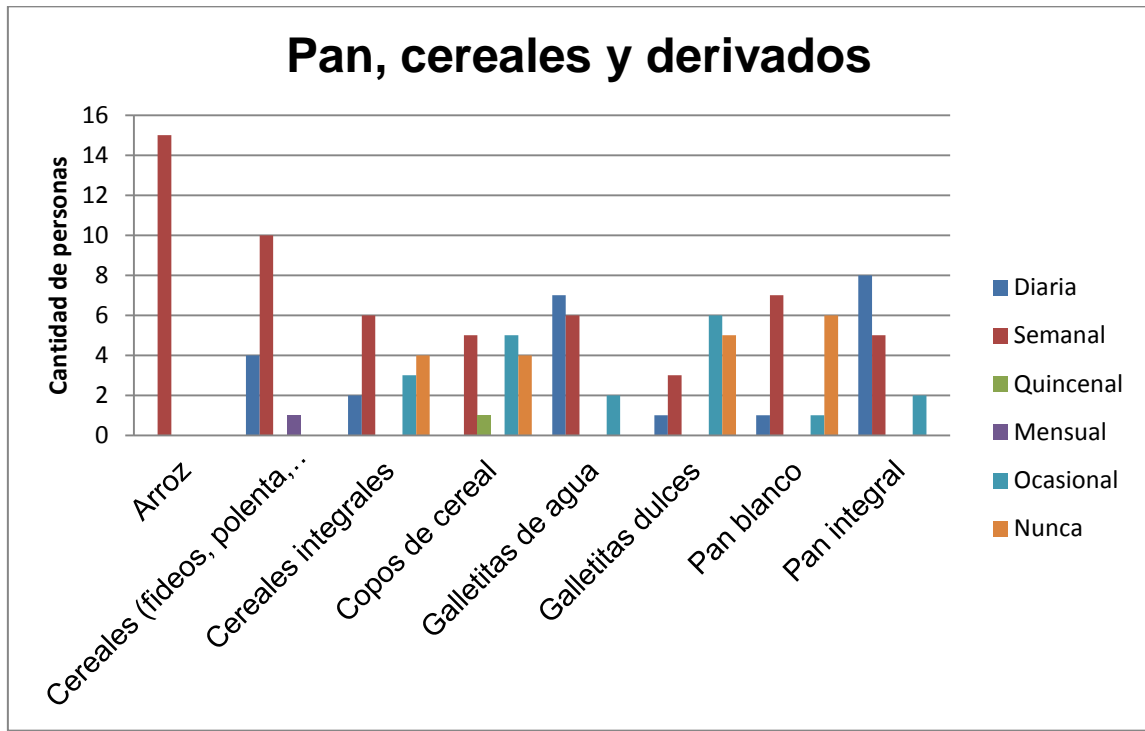
V27: Lugar de aprendizaje del plato preferido

- Paraguay
- Paraguay y Argentina

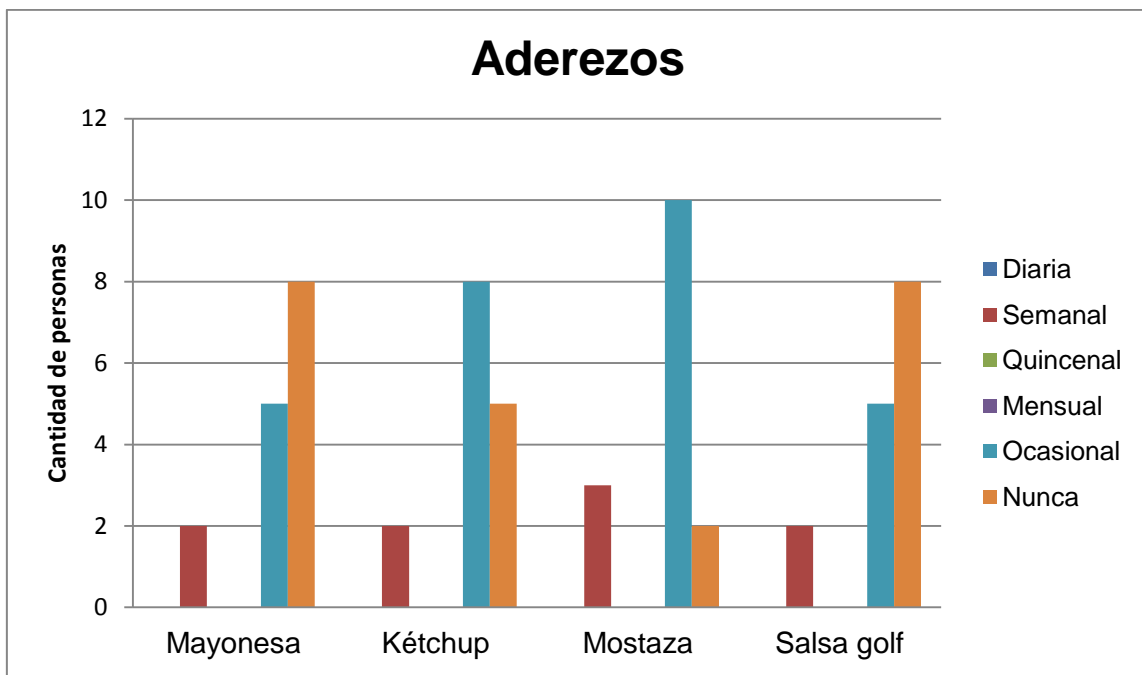
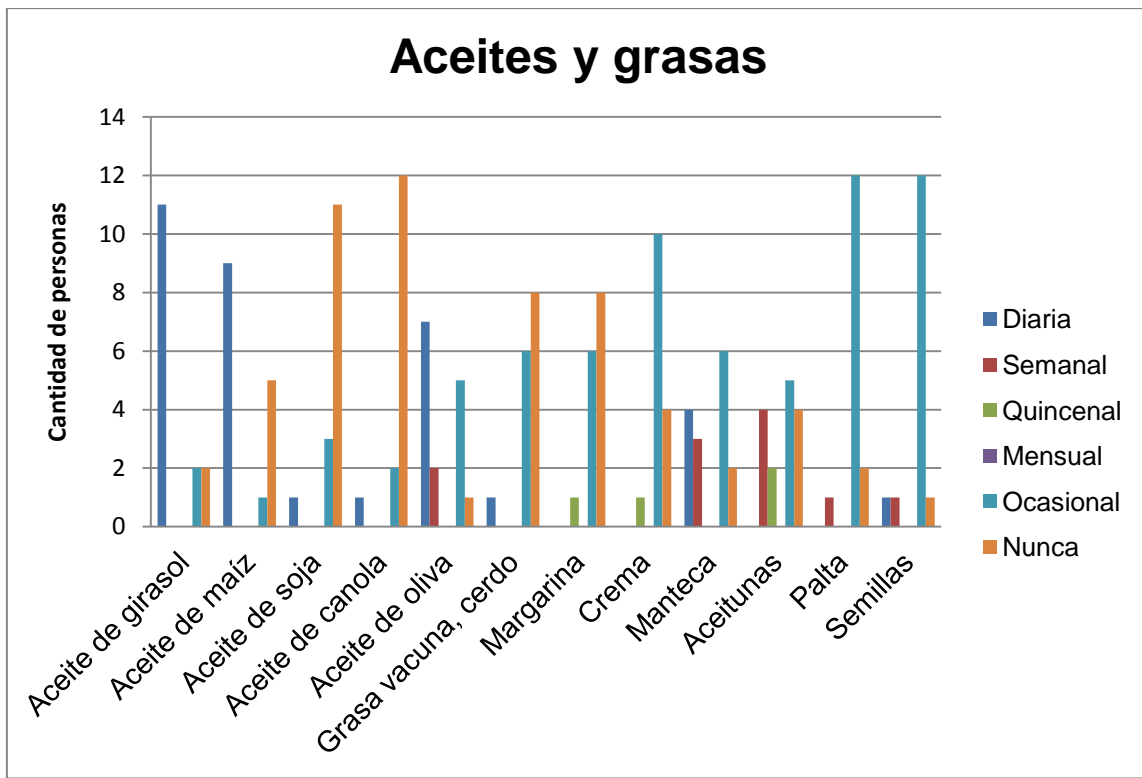


Gráficos del cuestionario de frecuencia de consumo:

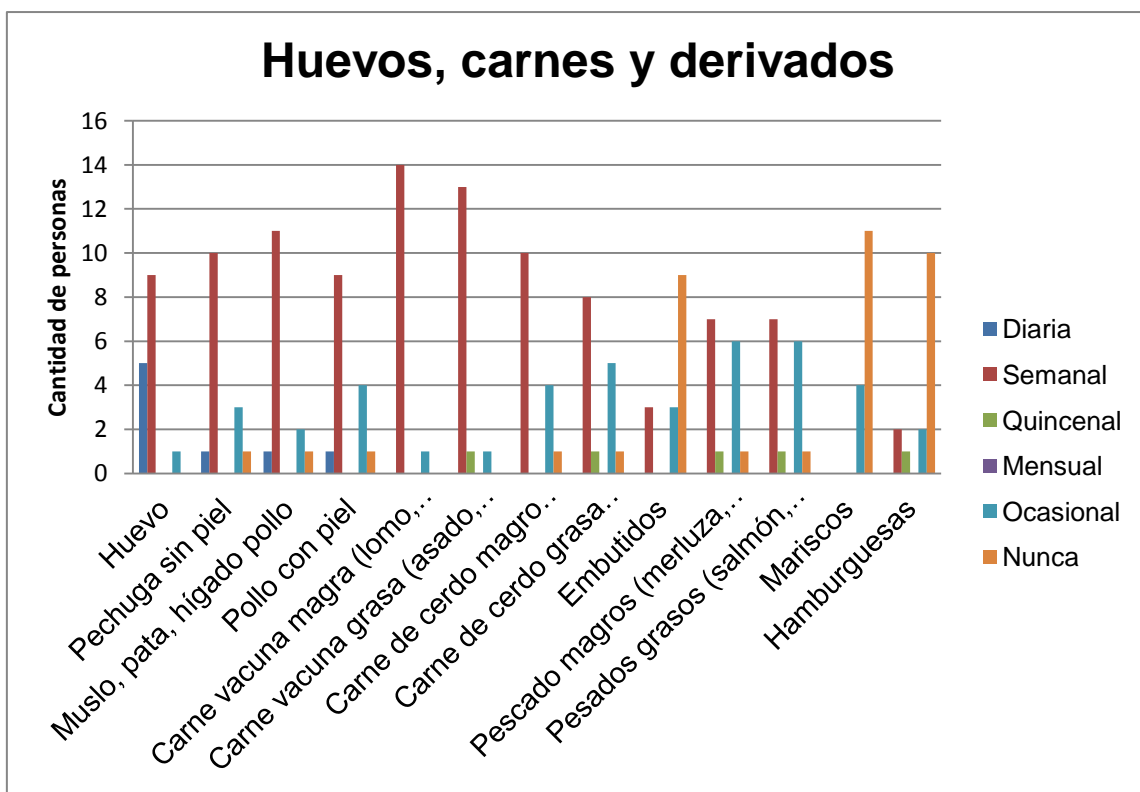
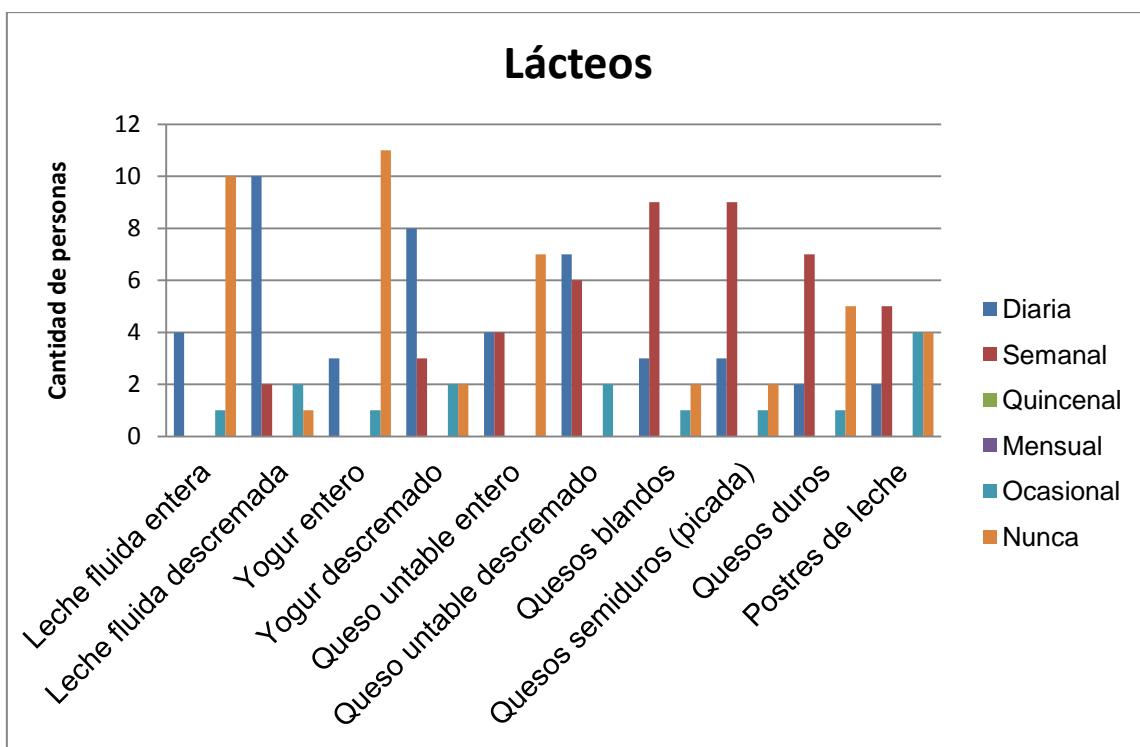
En Gran Bs. As:



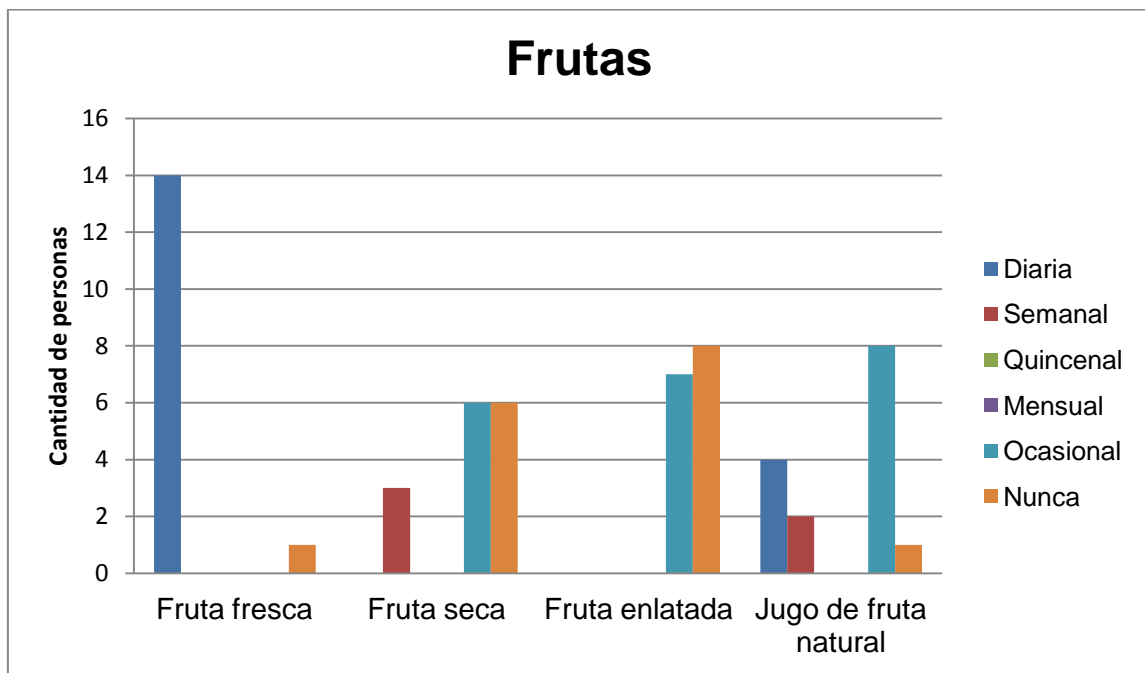
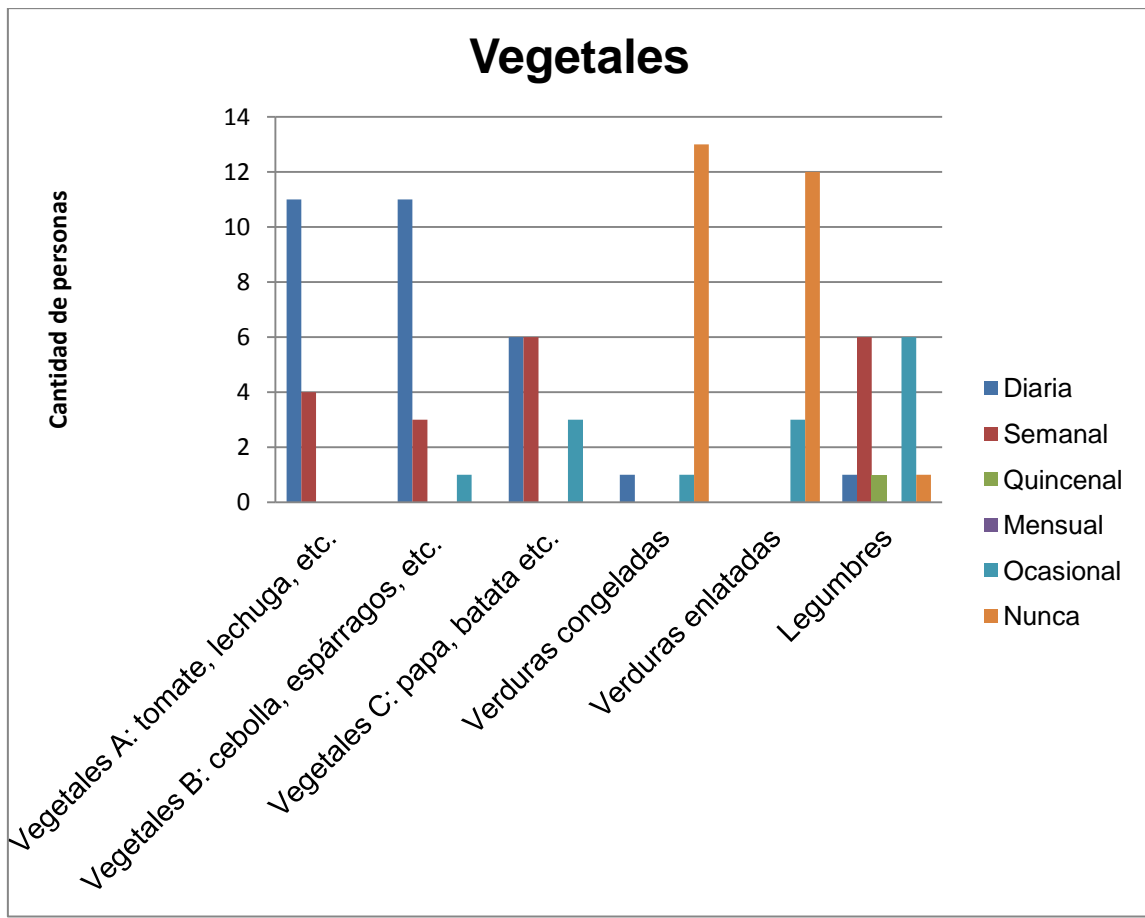
En Gran Bs. As:



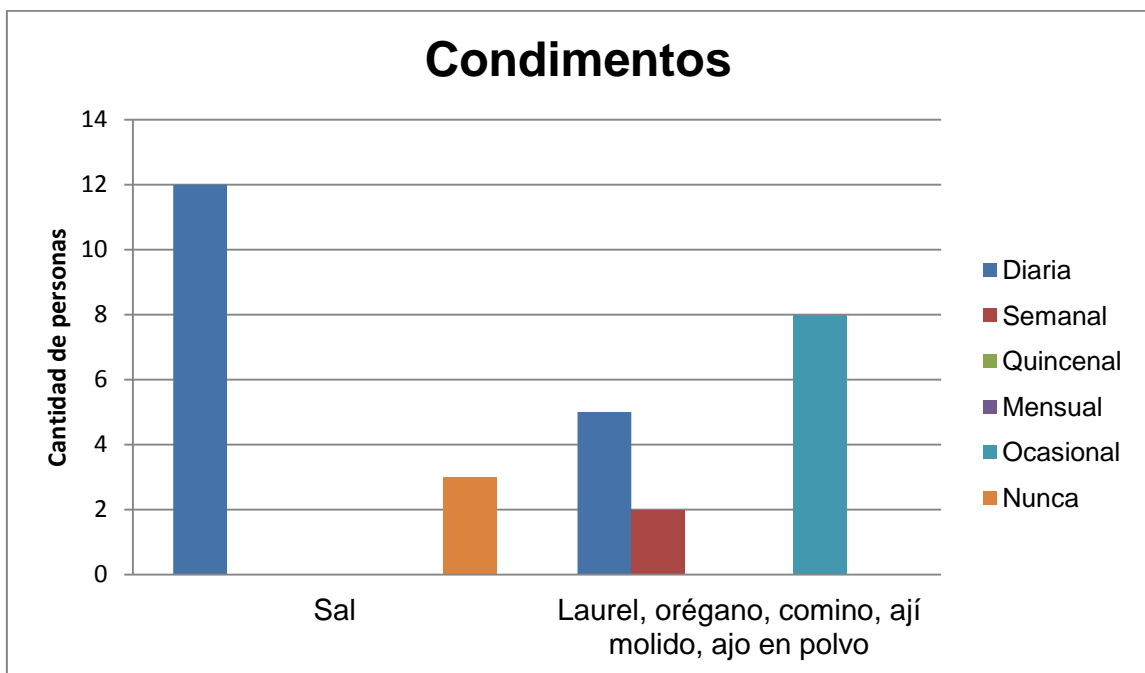
En Gran Bs. As:



En Gran Bs. As:

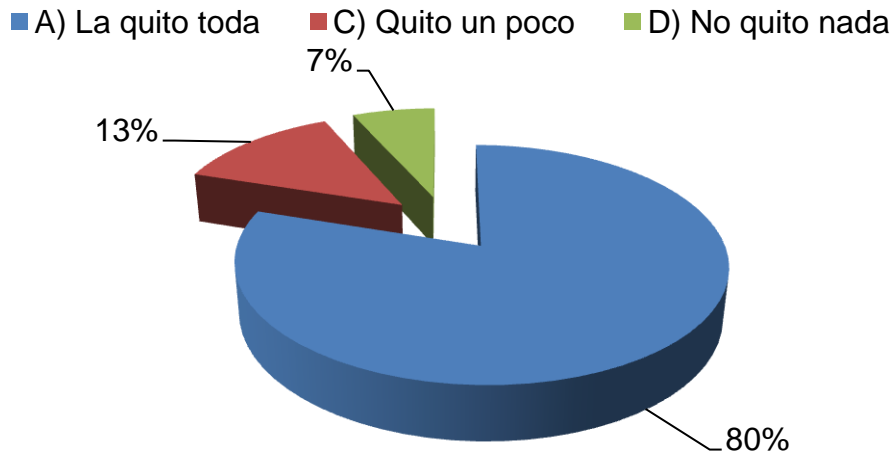


En Gran Bs. As:



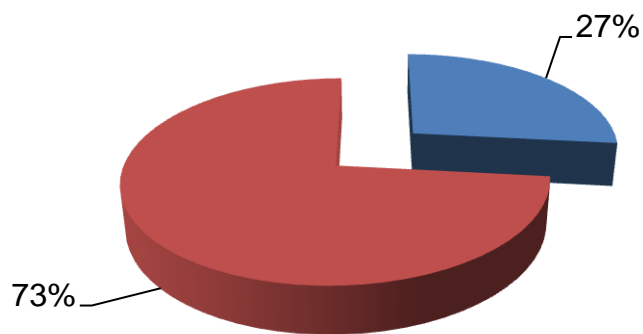
En Gran Bs. As:

1) ¿Qué hace Ud. con la grasa visible cuando come carne?



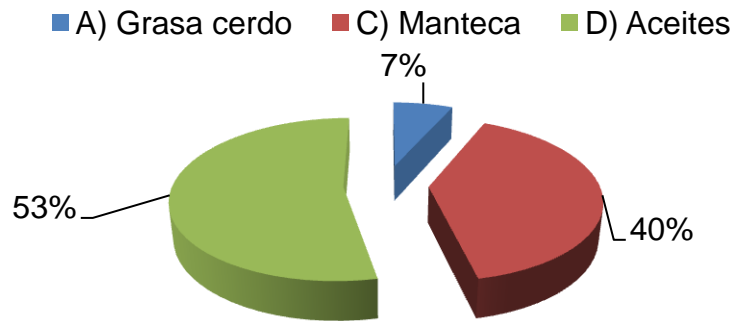
2. ¿Cada cuánto tiempo come comidas fritas, ya sea fuera o dentro de su casa?

■ C) 1-3 veces/semana ■ D) Menos de 1 vez/semana



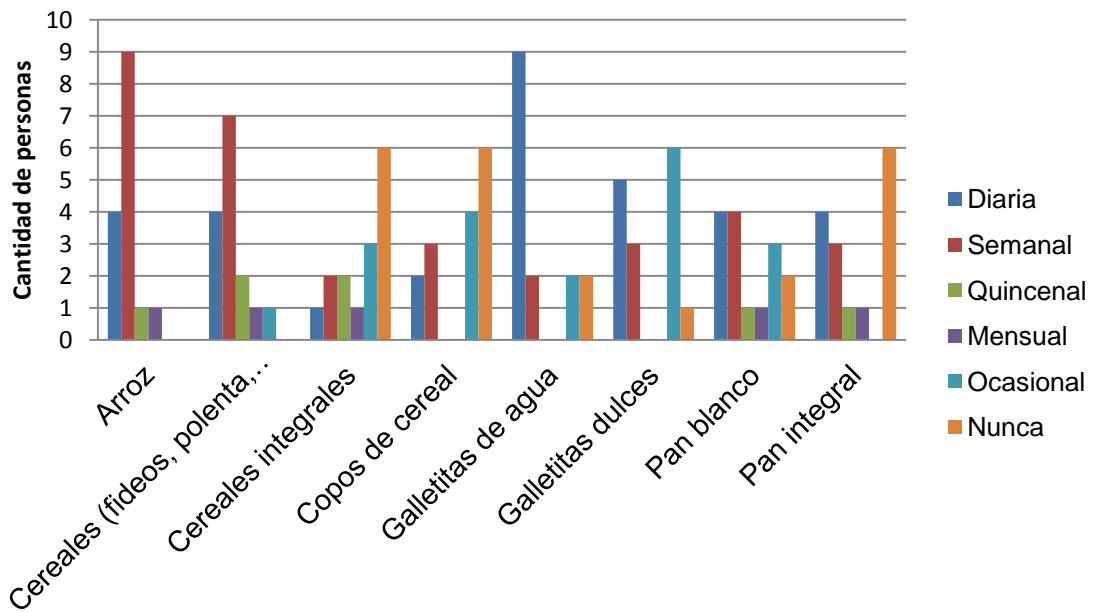
En Gran Bs. As:

3. ¿Qué medio graso utiliza para cocinar ya sea para condimentar, saltear o freír?

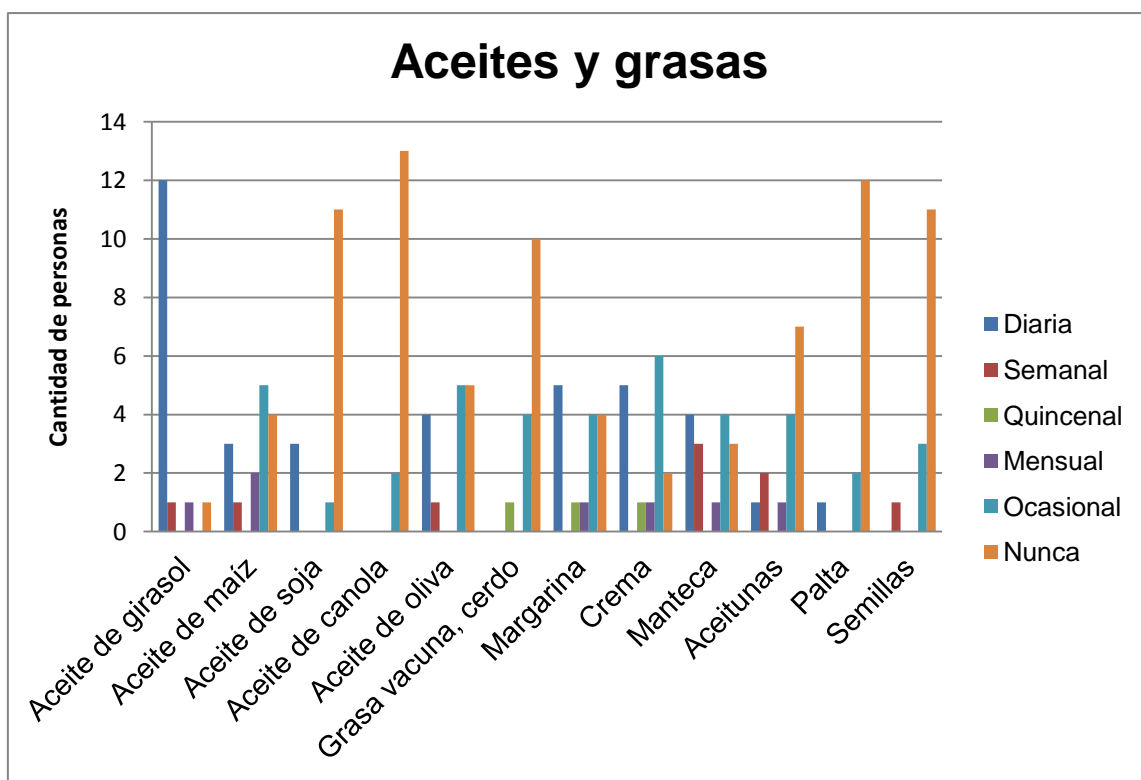
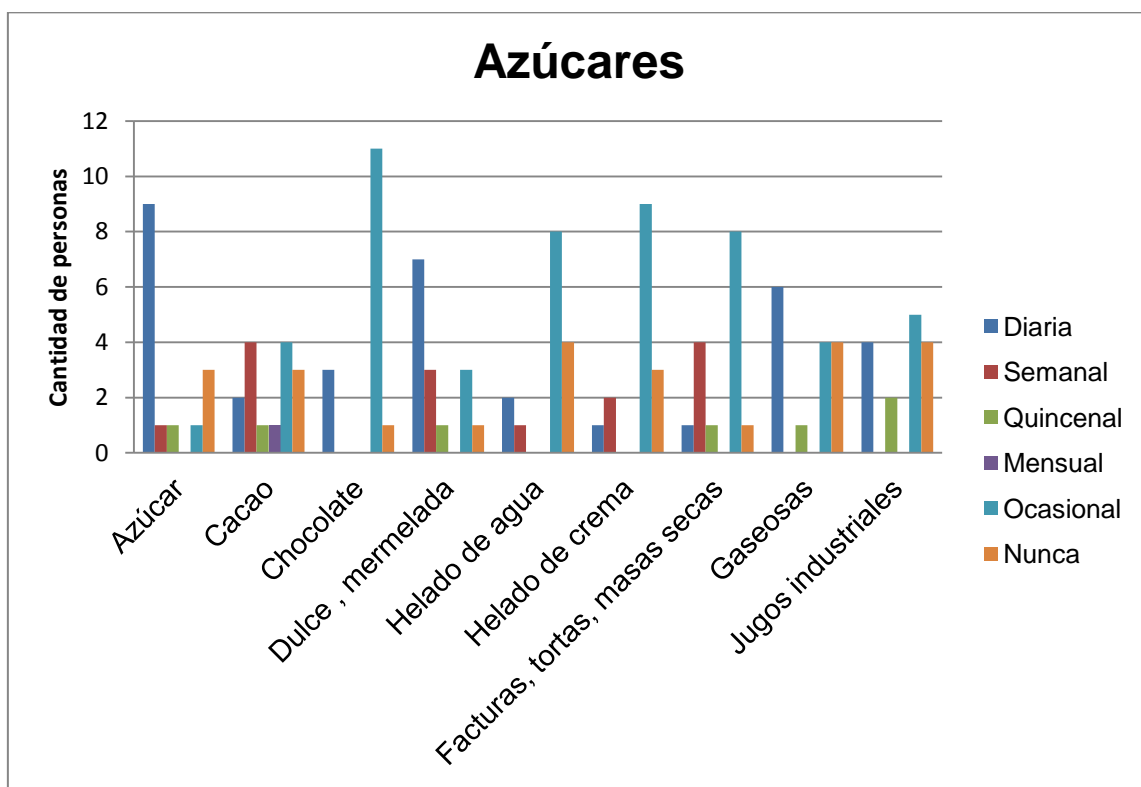


En CABA:

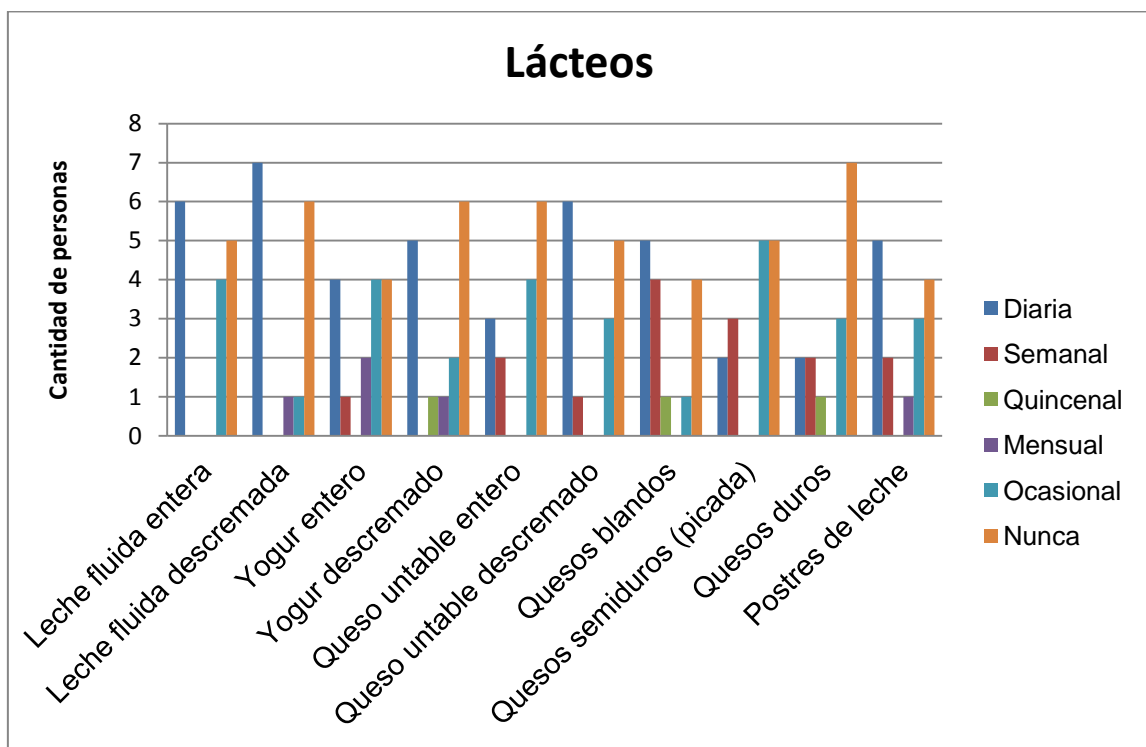
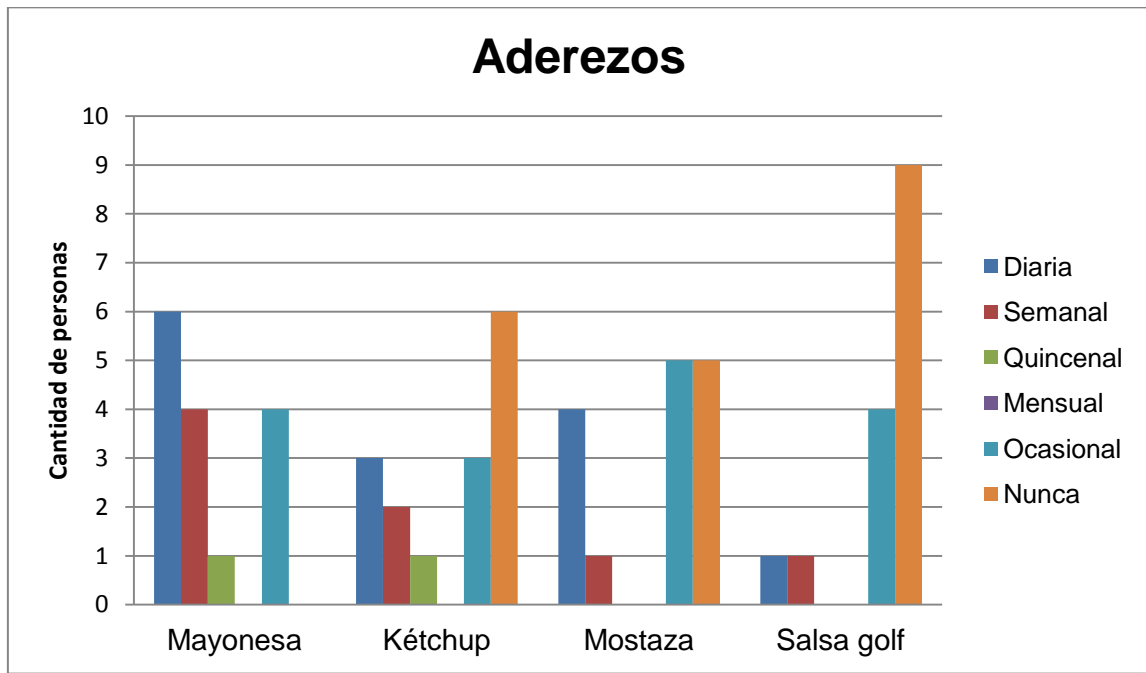
Pan, cereales y derivados



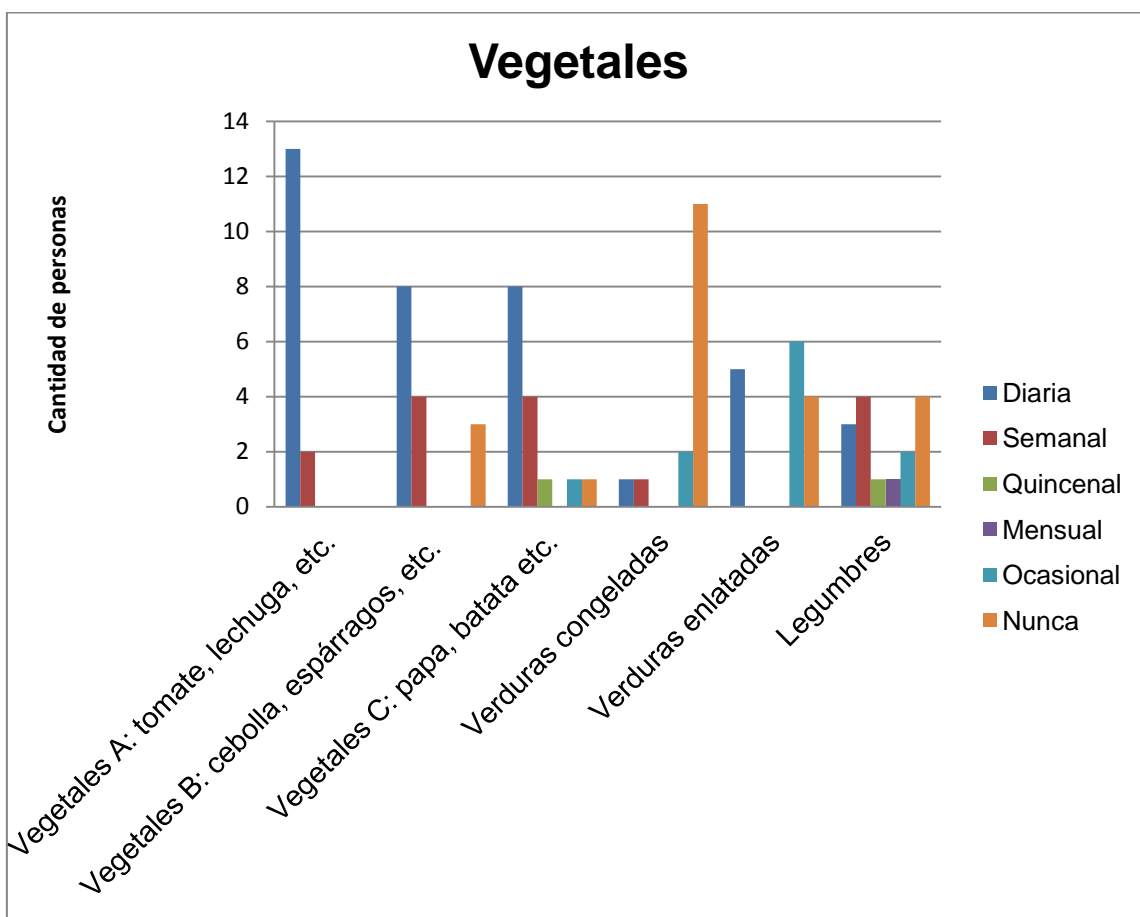
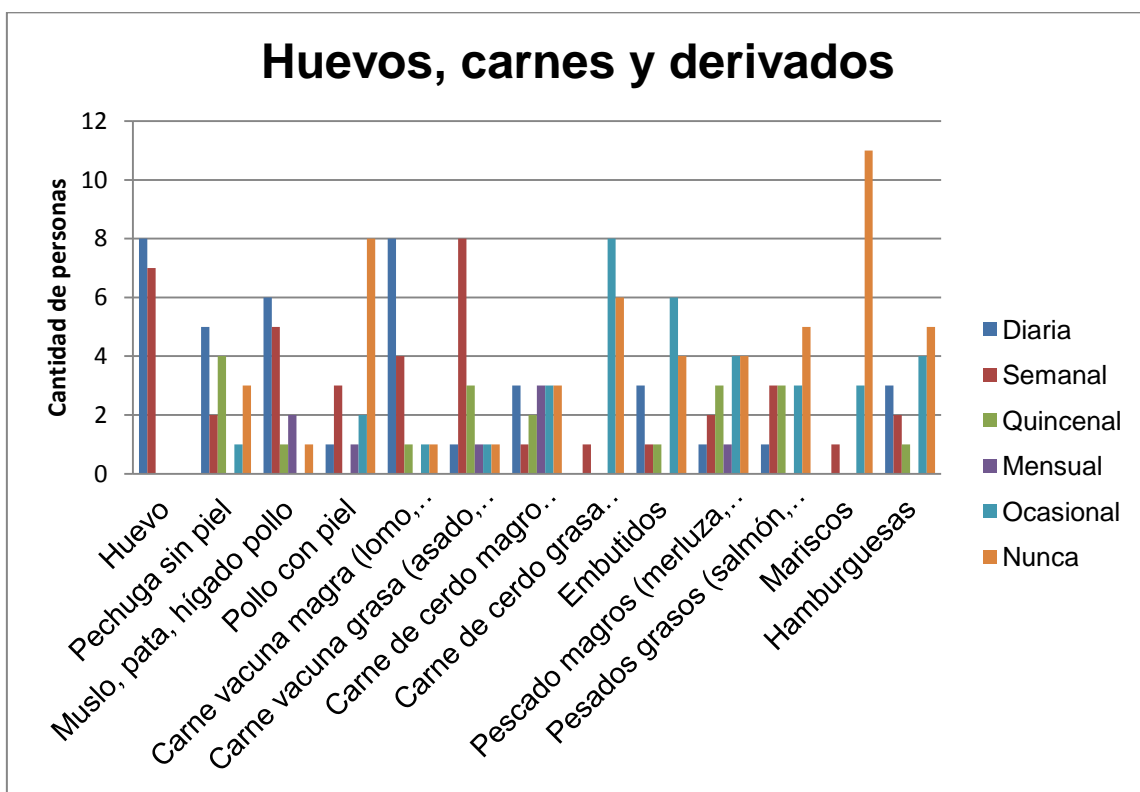
En CABA:



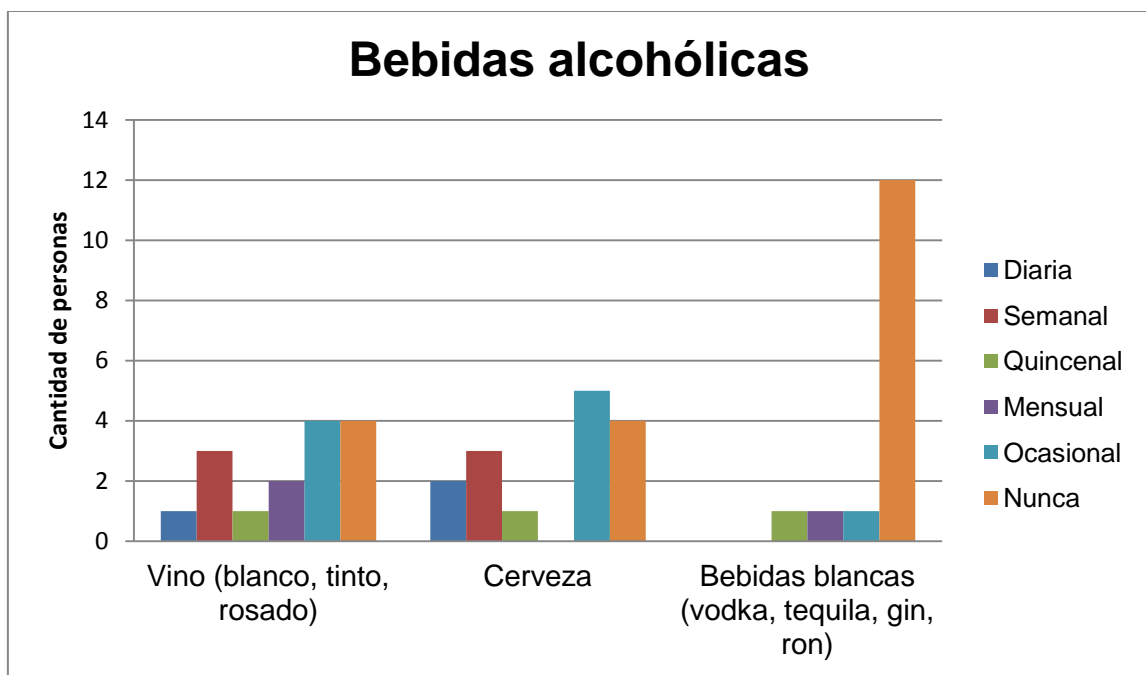
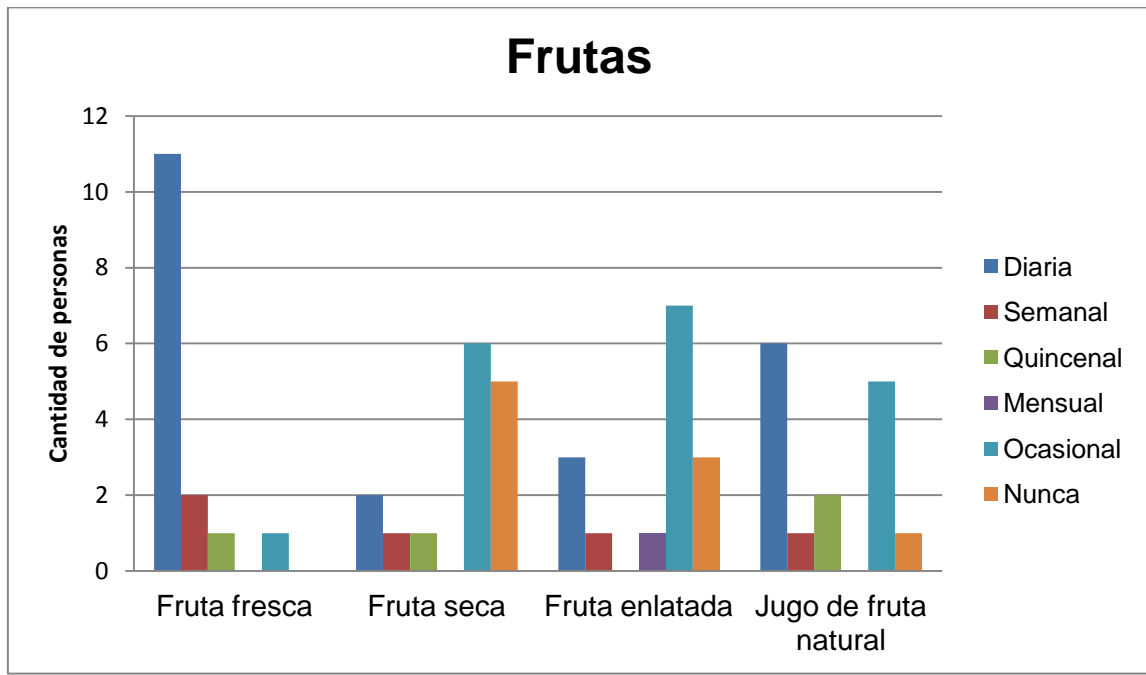
En CABA:



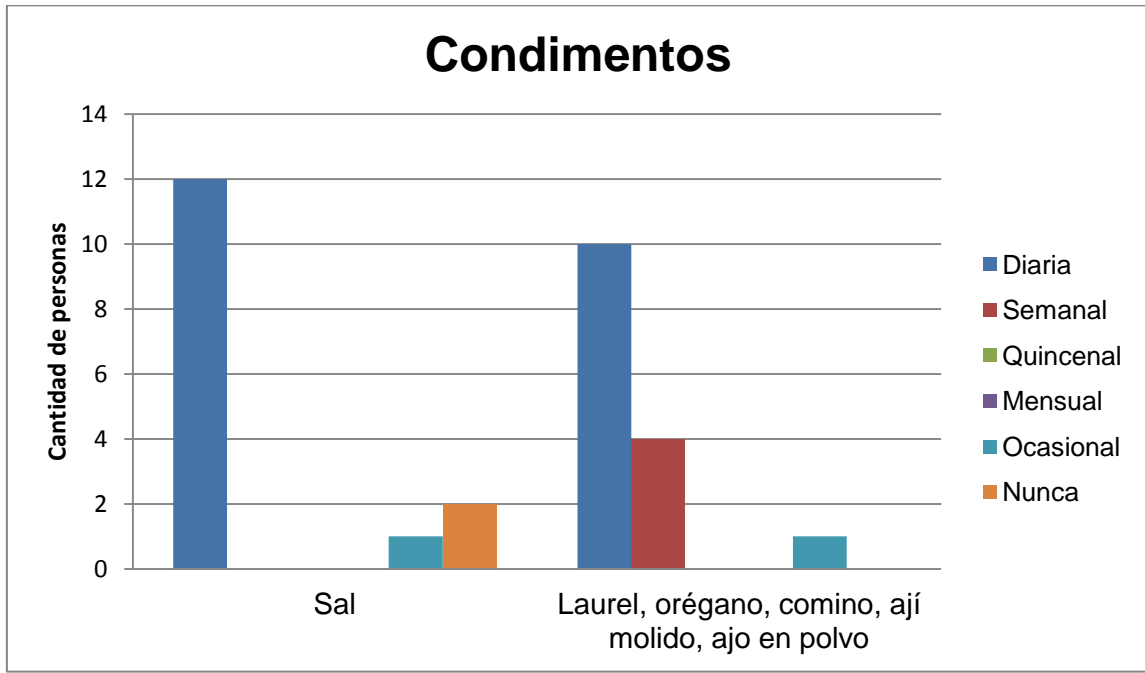
En CABA:



En CABA:

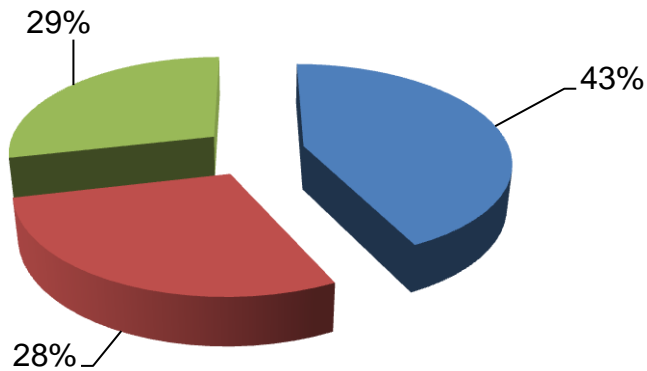


En CABA:



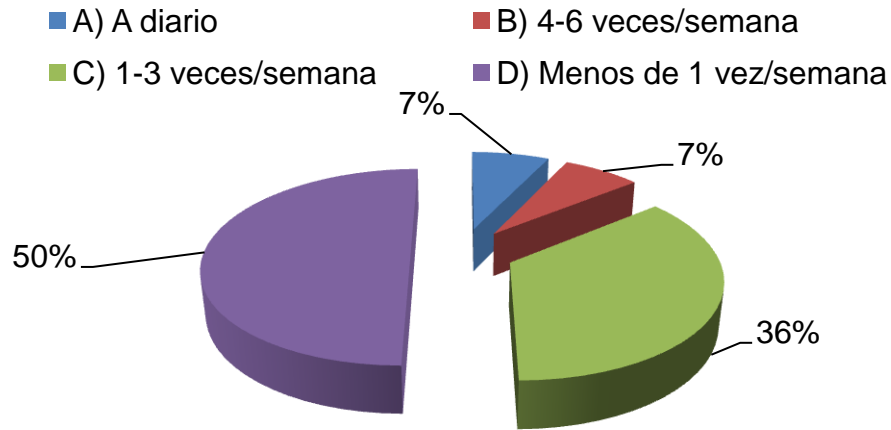
1) ¿Qué hace Ud. con la grasa visible cuando come carne?

■ A) La quito toda ■ B) Quito la mayoría ■ C) Quito un poco



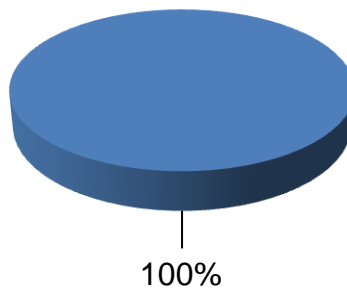
En CABA:

2. ¿Cada cuánto tiempo come comidas fritas, ya sea fuera o dentro de su casa?



3. ¿Qué medio graso utiliza para cocinar ya sea para condimentar, saltear o freír?

■ D) Aceites



7. DISCUSIÓN:

La alimentación es más que nutrirse, es más que una necesidad fisiológica, es un extraordinario vehículo de reconocimiento e identificación social. Es decir que los alimentos crean vínculos sociales y son signos de identidad. En este sentido los migrantes despliegan esfuerzos por recrear recetas de sus lugares de origen, aun admitiendo sustituciones de ingredientes y buscando momentos adecuados, como son los días festivos, para lograr continuar con sus raíces. Al mismo tiempo, adoptan prácticas alimentarias del nuevo lugar de residencia a medida que van involucrándose en la nueva sociedad. De esta forma es interesante ver el abordaje nutricional, revalorizando y poniendo como primer premisa las comidas regionales de su país de origen y de su lugar de destino, destacando todas aquellas comidas caseras, naturales y evitando aquellos platos compuestos por alimentos ultra procesados que hacen que no se tenga una correcta promoción de buenos hábitos saludables.

- Un estudio aprobado en Noviembre de 2014, presentó los resultados de una investigación sobre la alimentación familiar, desde la perspectiva de las mujeres migrantes de Bolivia, Paraguay y Perú en la ciudad de Buenos Aires. Se trató de visibilizar el trabajo de éstas mujeres migrantes y las complejas articulaciones entre fuentes de abastecimiento y relaciones sociales implicadas en el menú cotidiano. También, se buscó aportar al reconocimiento de la importancia de las tradiciones culinarias propias de los grupos migrantes, y al conocimiento de las prácticas de cuidado propiciadas mediante la alimentación, los condicionamientos materiales, así como las tensiones y contradicciones que atraviesan las familias a la hora de comer. Con base en los hallazgos y reflexiones del presente trabajo, se puede concluir que es necesario fortalecer el papel del Estado como proveedor y garante de la alimentación, entendida como una responsabilidad social y un derecho fundamental, de manera que favorezca su distribución más equitativa entre los distintos grupos sociales. Al ser la alimentación una forma de

atención y cuidado de la salud a nivel familiar, se espera proporcionar lecturas para el diseño de políticas públicas en salud que permitan aprehender la complejidad sociocultural de los procesos migratorios identificables en las prácticas culinarias. (25)

- Otro estudio realizado a la población migrante paraguaya y boliviana de la villa 31 de la Ciudad de Buenos Aires en Marzo 2017, demostró que se ha podido identificar que uno de los problemas que surge cuando la población migrante concurre a establecimientos de salud para ser atendidos, es que reciben recomendaciones nutricionales que muchas veces no contemplan aspectos culturales, trayendo como consecuencia la dificultad en llevarlas a cabo. Este incumplimiento puede interpretarse como falta de colaboración o interés por los hábitos alimentarios para mejorar su salud, responsabilizando al paciente, aunque esta experiencia nos muestra la influencia de factores tales como su cultura, costumbres, lenguaje y adversidades en el nuevo lugar que habitan. (26)
- Otro estudio publicado en Enero 2018 en la Ciudad de Bs. As., presentó un análisis de las prácticas y representaciones alimentarias en aquellas familias que actualmente habitan en el partido de Florencio Varela (zona Sur del Área Metropolitana de Buenos Aires, en adelante AMBA), pero cuyo origen familiar se encuentra en las tierras altas de Jujuy (Departamentos de Humahuaca y Tilcara). Se pudo observar que los patrones alimentarios de las familias migrantes tienen una diferencia entre los alimentos cotidianos y los alimentos de las festividades considerablemente más marcada que en el territorio de origen. No obstante, forma parte de la discusión en esta investigación el “grado” de las continuidades de las prácticas alimentarias en contexto migrante. Fue en Florencio Varela donde se levantó una considerable muestra que permite sostener que en esta área de interés existe una mayor disponibilidad de productos, ingredientes y comidas elaboradas, lo que posibilita una reproducción continua de estas prácticas, situación que no ocurre en otros lugares del país. (27)

- **Si bien nuestro objetivo fue estudiar los saberes y prácticas alimentarias de una determinada población migrante y de una determinada región, indirectamente a través de este trabajo se puede crear conciencia de la importancia que se debe tener, tanto a nivel profesional de la salud como en la sociedad en general, de revalorizar las comidas regionales y de aumentar los conocimientos del significado real que implica el acto de alimentarse y de la identidad que se plasma a nivel social de la población en general y de la migrante en particular.**

8. CONCLUSIÓN

En función a los datos recolectados de los cuestionarios de las distintas poblaciones, se pudieron sacar las siguientes conclusiones:

1. Conforme a las preparaciones de las comidas tradicionales, pudimos observar que mantienen su consumo aún con algunas modificaciones (incorporaciones, sustituciones o reemplazo de ingredientes) que en el lugar de origen, logrando así reforzar su identidad cultural en este proceso migratorio. Se destacan preparaciones a base de harina de mandioca, harina de maíz, queso paraguayo y choclo desgranado; los encuestados afirmaron que son ingredientes de fácil obtención y en algunos casos refirieron que de no conseguirlos, como estrategia, lo reemplazan por otro ingrediente semejante, como pasa con la harina de maíz por sémola. Las preparaciones más consumidas son Sopa Paraguaya, Chipá, Chipá guazú y Bori Bori, que son preparaciones muy calóricas y energéticas, y son consumidas una vez por semana o cada 15 días.
2. De acuerdo al nivel nutricional, logramos identificar que realizan un consumo de todos los grupos alimentarios puesto que de manera cualitativa se distingue una ingesta diaria de alimentos variados y nutritivos. Los encuestados consumen alimentos de alto valor biológico ya que sus preparaciones cotidianas incluyen alimentos tales como huevos, carnes de ave, vacuna y cerdo, siendo el pescado la carne menos consumida. Cabe destacar que refieren un buen consumo de lácteos descremados, lo que indicaría un buen aporte de calcio, favoreciendo la prevención de ciertas patologías como osteoporosis, osteopenia.
3. El consumo variado de carnes y legumbres proporcionaría una ingesta de alimentos fuente de hierro adecuada, evitando la aparición de anemias. Por otro lado, la mayoría de los encuestados realiza un consumo diario de frutas y verduras, por lo que podrían tener una

adecuada ingesta de vitaminas y minerales, ya que muchas de las preparaciones típicas incluyen vegetales tales como calabaza, cebolla, choclo, mandioca, papa.

4. Por consiguiente, sería importante hacer prevención sobre el consumo elevado que tienen de azúcar y bebidas azucaradas como gaseosas o jugos industriales ya que al ser calorías vacías, favorecen la aparición de caries, sobrepeso, obesidad. Lo mismo ocurre con la sal que su consumo excesivo tiene efectos adversos como hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares.
5. Por otro lado, la gran mayoría realiza entre 4 a 5 comidas diarias lo que es importante para tener una alimentación equilibrada favoreciendo al rendimiento y concentración para diferentes actividades. Sin embargo, la mitad de los encuestados de CABA refirió consumir entre 2 y 3 comidas diarias, dejando de lado la merienda y/o desayuno, siendo éste último una de las comidas más importantes, ya que es el que activa el metabolismo luego del ayuno nocturno.
Cabe destacar que la mitad de los encuestados realiza actividad física leve, de 1 a 2 veces por semana, evitando el sedentarismo.
6. Por último, en cuanto a las condiciones de vida, hemos podido identificar que pese a las dificultades que los inmigrantes deben atravesar, los mismos tuvieron un impacto positivo en cuanto a la integración en la sociedad de destino, dado que ningún encuestado recibe programa alimentario ni asiste a comedores comunitarios y la totalidad de ellos cuentan con acceso a servicios básicos, cobertura de salud y una destacable inserción laboral con trabajo formal, siendo los rubros más notorios el de construcción y empleada doméstica.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Piaggio L. y Solans A. Enfoques Socioculturales de la Alimentación. 1° ed., Buenos Aires: Akadia; 2014: p. 209.
2. Fischler, C. Gastro-nomía y Gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación contemporánea. Paris, 1979.
Disponible en **URL:**
http://www.ugr.es/~pwlac/G26_09Claude_Fischler.html.
Consultado en Septiembre 2015.
3. Piaggio L. y Solans A. Enfoques Socioculturales de la Alimentación. 1° ed., Buenos Aires: Akadia; 2014: p. 209-211.
Consultado en Septiembre 2015.
4. Cambiar el futuro de la migración invirtiendo en seguridad alimentaria y desarrollo rural. 2017. Día mundial de la alimentación. FAO. Disponible en: **URL:**
<http://www.fao.org/migration/es/>. Consultado en Marzo 2018.
5. Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2010,
Disponible en: **URL:**
<https://www.indec.gob.ar/comunidadeducativa/migraciones.pdf>.
Consultado en Febrero 2018.
6. Kaplan, A. y Carrasco, S. Migración, cultura y alimentación. 1ª ed. Barcelona; 1999, Int., p. 7; Cap. 5º, p. 209-210. Consultado en Marzo 2016.
7. Montanari, Massimo. La comida como cultura. Asturias: Ediciones, 2006. Consultado en Marzo 2017.
8. Aguirre, P, Dr. Diaz Córdova, D. y Lic. Polischer, G. Cocinar y comer en Argentina Hoy. 1ª ed. Buenos Aires; 2016, Capítulo 6, p.118; Capítulo 11, p.205-210. Consultado en Julio 2017.

9. Espeitx E. La vivencia del cambio alimentario en la migración. 1° ed. Barcelona: Campus de Teruel; 2009: p. 382-395. Consultado en Marzo 2017.
10. Piaggio L. y Solans A. Enfoques Socioculturales de la Alimentación. 1° ed., Buenos Aires: Akadia; 2014: p. 212-229. Apartado del autor Koc, M. y Welsh, J., Alimentos, prácticas alimentarias y experiencia de la inmigración. Consultado en Septiembre 2015.
11. Comidas típicas Paraguayas. Disponible en: **URL:** <http://comidastipicasparaguay.blogspot.com.ar/>. Consultado en Agosto 2017.
12. Los Orígenes del Éxodo: inseguridad alimentaria, conflictos y migración internacional. Programa Mundial de Alimentos (PMA). Disponible en: **URL:** <https://docs.wfp.org/api/documents/WFP-0000020980/download/>. Consultado en Abril 2018.
13. Programas alimentarios en Argentina, Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil (CESNI), Sergio Britos, Alejandro O'Donnell, Vanina Ugalde y Rodrigo Clacheo, 2003. Disponible en: **URL:** http://www.cesni.org.ar/sistema/archivos/35-programas_alimentarios_en_argentina.pdf. Consultado en Marzo 2018.
14. Migrantes paraguayos en Argentina, Población, instituciones y discursos, de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM). Disponible en: **URL:** http://www.grupoparaguay.org/Bruno2013_Cuadernos_Migratorios_4.pdf. Consultado en Marzo 2018.
15. Bruno, MS. Trayectorias laborales diferenciadas entre migrantes paraguayos y peruanos en el Área Metropolitana de Buenos Aires. Buenos Aires; 2009: p. 10. Disponible en: **URL:** <https://www.aacademica.org/000-058/13.pdf>. Consultado en Marzo 2018.

16. La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local. Disponible en: **URL:** http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572009000300008. Consultado en Mayo 2018.
17. Cultura Paraguaya en Argentina. Disponible en: **URL:** <http://www.culturaargentina.org.ar/archivos/COLECTIVIDADES/Paraguaya.pdf>. Consultado en Marzo 2018.
18. Características socio-culturales del pueblo Paraguayo. Disponible en: **URL:** <http://m.monografias.com/trabajos25/pueblo-paraguayo/pueblo-paraguayo.shtml>. Consultado en Noviembre 2017.
19. Las Buenas Prácticas en Programas de Información, Comunicación y Educación en Alimentación y Nutrición (ICEAN). Disponible en: **URL:** https://www.google.com.ar/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.fao.org/ag/humannutrition/download/30023-0d4a0684fa53e0caeb9294477b620e9a.pdf&ved=2ahUKEwiEuLiupZaAhWHk5AKHcLVDFkQFjAAegQIBhAB&usq=AOvVaw2aaT-PNwELSrWqu_W415s. Consultado en Mayo 2018.
20. Guías Alimentarias de Brasil. Disponible en **URL:** http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentaria_populacion_brasileira.pdf. Consultado Mayo 2018.
21. Guías Alimentarias de Argentina. Disponible en **URL:** http://www.saludneuquen.gob.ar/wp-content/uploads/2017/10/Guia_Alimentaria_completa_web.pdf. Consultado Mayo 2018.
22. Guías Alimentarias de Uruguay. Disponible en **URL:** http://msp.gub.uy/sites/default/files/archivos_adjuntos/MS_guia_web.pdf. Consultado Mayo 2018.
23. Guías Alimentarias de Venezuela. Disponible en **URL:** <http://www.fao.org/3/a-as878s.pdf>. Consultado Mayo 2018.

24. Guías Alimentarias del Paraguay. Disponible en **URL:**
http://www.inan.gov.py/site/?page_id=60. Consultado Abril 2018.
25. Alimentación y mujeres migrantes en Buenos Aires, Argentina.
Tradiciones, recreaciones y tensiones a la hora de comer. Solans,
A. M. Disponible en **URL:**
<http://www.scielo.org.co/pdf/rcan/v50n2/v50n2a06.pdf>. Consultado
Junio 2018.
26. Alimentación y salud de los migrantes Paraguayos y Bolivianos de
la villa 31. Iglesias, M. C; Rubino, P.; Sainz, F.; Wohnlich, J.
Disponible en **URL:**
[http://www.fmed.uba.ar/escuelanutricion/revistani/pdf/17b/nco/764c](http://www.fmed.uba.ar/escuelanutricion/revistani/pdf/17b/nco/764c.pdf)
[.pdf](http://www.fmed.uba.ar/escuelanutricion/revistani/pdf/17b/nco/764c.pdf). Consultado Junio 2018.
27. Saberes y prácticas alimentarias: familias migrantes entre tierras
altas y bajas en Argentina. Castro, M.; Fabron, G. Disponible en
URL:
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572018000100004)
[45572018000100004](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572018000100004). Consultado Junio 2018.

AGRADECIMIENTOS

La realización de este trabajo fue posible gracias a la ayuda de varias personas que colaboraron durante todo el proceso que nos llevó investigar y escribir sobre el tema elegido.

Deseamos agradecer al Instituto Universitario de Ciencias de la Salud Fundación H.A. Barcelo por el espacio para la realización de esta investigación. Así también a la Lic. Sofía Göldy, Directora de la carrera de Licenciatura en Nutrición, por su apoyo durante el desarrollo del trabajo.

A la Lic. Andrea Solans y la Lic. Laura Piaggio, por su constante apoyo, su dedicación y amabilidad, quienes hicieron posible el desarrollo del trabajo y guiarnos desde el inicio del proyecto elegido hasta la presentación final del trabajo.

A la Lic. Cristina Venini, por ser nuestra guía metodológica y nuestros pasos a seguir en el transcurso de toda la investigación.

A los directivos del Club Atlético Deportivo Paraguayo de CABA y el establecimiento Guarani'a Asociación Cultural Paraguaya de Gran Bs. As. por darnos la posibilidad de realizar los cuestionarios en un espacio de reunión donde concurren los inmigrantes Paraguayos y a las personas, que por razones de confidencialidad no podemos mencionar y nos brindaron su tiempo para la realización del presente trabajo.

Por último, es inevitable el agradecimiento a nuestras familias y amigos por el apoyo incondicional desde el inicio hasta el final de la carrera.

ANEXOS

Fecha 19/05/18



Estimada Lic. Sofia Göldy

Directora de la Carrera de Nutrición de Fundación H.A. Barceló

Por medio de la presente, dejo constancia de que se autoriza a que las alumnas: Donia, Gabriela; Medina Aguilera, Pamela y Rojas, Rocío; pertenecientes a vuestra institución, realicen su trabajo Final de Investigación en "Saberes y prácticas alimentarias de inmigrantes Paraguayos residentes en CABA y Gran Bs. As."

Para ello se les permitirá realizar encuestas (o entrevistas) a 15 personas pertenecientes a esta institución, en la cual además solicitaran el consentimiento escrito de cada entrevistado.


Froilan Velázquez
Presidente



Fecha 9, 5, 2018



Estimada Lic. Sofía Göldy

Directora de la Carrera de Nutrición de Fundación H.A. Barceló

Por medio de la presente, dejo constancia de que se autoriza a que las alumnas: Donia, Gabriela; Medina Aguilera, Pamela y Rojas, Rocío; pertenecientes a vuestra institución, realicen su trabajo Final de Investigación en "Saberes y prácticas alimentarias de inmigrantes Paraguayos residentes en CABA y Gran Bs. As."

Para ello se les permitirá realizar encuestas (o entrevistas) a 15 personas pertenecientes a esta institución, en la cual además solicitaran el consentimiento escrito de cada entrevistado.


Salomón Ramírez Santacruz
Presidente



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

04 de mayo 2018

Estimado Sr. Froilan Velázquez.

De mi mayor consideración:

Me dirijo a Usted a fin de solicitarle autorización para que a las alumnas: Donia, Gabriela DNI 32.737.947; Medina Aquilera, Pamela DNI 32384695 y Rojas, Rocío DNI 31.860.050, estudiantes de cuarto año de la Carrera de Licenciatura en Nutrición en el Instituto Universitario en Ciencias de la Salud Fundación H.A. Barceló, se les conceda la autorización para realizar encuestas sobre "Saberes y prácticas alimentarias de inmigrantes Paraguayos residentes en CABA y Gran Bs. As." en la Asociación Paraguaya "**Guarani'á Asociación Cultural Paraguaya**".

La información que se desprenda de cada encuesta, será confidencial y formará parte de la recolección de datos que serán utilizados para realizar la Tesis de Investigación. La misma forma parte de la materia Trabajo Final Ejecución, la cual les permitirá a las estudiantes acceder a la Licenciatura en Nutrición.

El objetivo principal de la Tesis es evaluar las prácticas alimentarias de los inmigrantes paraguayos que residen en nuestro país y la forma de reproducir las preparaciones del lugar de origen con sustituciones, incorporaciones y/o supresiones culinarias, y los factores educativos, económicos y sociales influyentes en la alimentación.

Para ello las alumnas realizarán cuestionarios, con una duración de aproximadamente 20 a 30 minutos en la cual además solicitarán el consentimiento escrito de cada entrevistado.

Sin más y a la espera de una respuesta favorable,

Saluda a Ud. atentamente.


Lic. SOFIA T. R. GÖLDY
NUTRICIONISTA
M. N. 8762



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

04 de mayo 2018

Estimado Sr. Salomón Ramírez Santacruz.

De mi mayor consideración:

Me dirijo a Usted a fin de solicitarle autorización para que a las alumnas: Donia, Gabriela DNI 32.737.947; Medina Aguilera, Pamela DNI 32384695 y Rojas, Rocío DNI 31.860.050, estudiantes de cuarto año de la Carrera de Licenciatura en Nutrición en el Instituto Universitario en Ciencias de la Salud Fundación H.A. Barceló, se les conceda la autorización para realizar encuestas sobre "Saberes y prácticas alimentarias de inmigrantes Paraguayos residentes en CABA y Gran Bs. As." en el Club Paraguayo "Club Atlético Deportivo Paraguay".

La información que se desprenda de cada encuesta, será confidencial y formará parte de la recolección de datos que serán utilizados para realizar la Tesis de Investigación. La misma forma parte de la materia Trabajo Final Ejecución, la cual les permitirá a las estudiantes acceder a la Licenciatura en Nutrición.

El objetivo principal de la Tesis es evaluar las prácticas alimentarias de los inmigrantes paraguayos que residen en nuestro país y la forma de reproducir las preparaciones del lugar de origen con sustituciones, incorporaciones y/o supresiones culinarias, y los factores educativos, económicos y sociales influyentes en la alimentación.

Para ello las alumnas realizarán cuestionarios, con una duración de aproximadamente 20 a 30 minutos en la cual además solicitarán el consentimiento escrito de cada entrevistado.

Sin más y a la espera de una respuesta favorable,

Saluda a Ud. atentamente.


Lic. SOFIA T. R. GÖLDY
NUTRICIONISTA
M. N. 8762



Instituto Universitario en Ciencias de la Salud
Fundación H.A.Barceló
Facultad de Medicina
Carrera de Licenciatura en Nutrición

Por la presente, deixo constancia que acepto dirigir en carácter de Director/ra el desarrollo del Trabajo Final de Investigación:

"Saberer y prácticar alimentarias de
inmigrantes Paraguayos residentes en
CABA y Gran Bs. As."

que realizarán los/las estudiantes:

Donia, Gabriela
Medina Aguilera, Pamela
Rojas, Rocío Guadalupe

Fecha: 17/07/2017

Firma: Andrea M. Solans

Lic. ANDREA M. SOLANS
ANTROPÓLOGA

Aclaración:

CUESTIONARIO:

1. Sexo:

Femenino.

Masculino.

2. Edad:

3. Nivel educativo:

Primario.

Secundario.

Terciario.

Universitario.

4. Trabajo:

Si.

No. (Pasa a la pregunta n° 8)

5. ¿Qué tipo de trabajo realiza?

En blanco.

En negro.

6. Actividad laboral:

Construcción.

Empleada doméstica.

Cuidadora.

Comerciante.

Rubro textil.

Otros. ¿Cuál? _____

7. Hs de trabajo:

< 8 hs.

8 hs.

> 8 hs.

8. ¿Recibe algún programa alimentario?

Si.

No. (Pasa a la pregunta n° 10)

9. ¿Cuál/Cuáles de los programas alimentarios vigentes recibe?

- AUH.
- Tarjeta Ciudadanía Porteña.
- Red primeros meses.
- Ticket Social.
- Plus por enfermedad celíaca o Riesgo Nutricional.
- Otro. ¿Cuál? _____

10. ¿Concurre a un comedor comunitario?

Si.

No.

11. ¿Cuenta con acceso a cobertura de salud?

Si.

No. (Pasa a la pregunta n° 13)

12. ¿Qué tipo de cobertura de salud tiene? Se atiende por:

Hospital público.

CESAC o salita de primeros auxilios.

Obra social.

Prepaga.

13. Tiempo desde que llegaron al país (registrar si se instalaron definitivamente)

< 10 años.

10 a 20 años.

20 a 30 años.

> 30 años.

14. ¿Cuántas de estas comidas realiza frecuentemente? (PUEDE MARCAR

MÁS DE UNA OPCIÓN)

Desayuno.

Colación media mañana.

Almuerzo.

Merienda.

Colación media tarde.

Cena.

15. ¿Realiza actividad física?

Si.

No. (Pasa a la pregunta n° 18)

16. ¿Cuántas veces por semana?

1-2 veces por semana.

3-5 veces por semana.

Todos los días.

No realiza. (Pasa a la pregunta n° 18)

17. ¿Qué tipo de actividad realiza?

Muy leve (actividades en posición sentada y de pie, sedentarias).

Leve (actividades de pie, en ambiente cerrado y templado o a la intemperie, sin mayor desgaste: caminata moderada, limpieza de la casa, cuidado de niños).

Moderada (actividades al aire libre, con bastante desgaste: caminata intensa, llevar una carga, ciclismo, tenis, bailar).

Intensa (actividades al intemperie, con intenso desgaste: escalar, caminata en pendiente arriba).

18. ¿Cuántas veces por semana consume comidas propias de su lugar de origen (Paraguay)?:

1 vez por semana.

1 vez c/ 2 semanas.

1 vez c/ 3 semanas.

1 vez c/ 4 semanas.

Sólo en festividades (cumpleaños, navidad, etc.)

19. ¿Cuál/Cuáles de éstas comidas consume con mayor frecuencia?

Sopa paraguaya.

Chipá.

Bori Bori.

Mbeyú.

Otras. ¿Cuáles? _____

20. ¿Qué Ingredientes utiliza para las mismas?

Harina de mandioca.

Queso paraguayo.

Harina de maíz.

Choclo desgranado.

Otros. ¿Cuáles? _____

21. En caso de no conseguir algún ingrediente, ¿cómo lo reemplaza?

22. ¿Tiene acceso a servicios?

Si

No. (Pasa a la pregunta n° 25).

23. ¿Qué tipo de servicio tiene?

Agua potable.

Gas natural.

Gas a garrafa.

Electricidad.

Otros. ¿Cuál? _____

24. ¿Cuál de estos artefactos de cocina utiliza?

Horno convencional o eléctrico.

Anafe.

Heladera.

Microondas.

25. ¿Qué estrategias utiliza para poder cubrir con la falta de servicios?

26. ¿Cuál es el plato de comida preferido?, describir ingredientes y formas de preparación. ¿Con qué frecuencia se consume este plato específicamente y en qué ocasión?

27. ¿Dónde aprendió la receta?. ¿Cómo se suele preparar en el lugar de destino (en Paraguay)?

FRECUENCIA DE CONSUMO:**Pan, cereales y derivados**

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Arroz						
Cereales (fideos, polenta, avena)						
Cereales integrales						
Copos de cereal						
Galletitas de agua						
Galletitas dulces						
Pan blanco						
Pan integral						

Azúcares

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Azúcar						
Cacao						
Chocolate						
Dulce , mermelada						
Helado de agua						
Helado de crema						
Facturas, tortas, masas secas						
Gaseosas						
Jugos industriales						

Aceites y grasas

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Aceite de girasol						
Aceite de maíz						
Aceite de soja						
Aceite de canola						
Aceite de oliva						
Grasa vacuna, cerdo						
Margarina						
Crema						
Manteca						
Aceitunas						
Palta						
Semillas						

Aderezos

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Mayonesa						
Kétchup						
Mostaza						
Salsa golf						

Lácteos

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Leche fluida entera						
Leche fluida descremada						
Yogur entero						
Yogur descremado						
Queso untable entero						
Queso untable descremado						
Quesos blandos						
Quesos semiduros (picada)						
Quesos duros						
Postres de leche						

Huevos, carnes y derivados

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Huevo						
Pechuga sin piel						
Muslo, pata, hígado pollo						
Pollo con piel						
Carne vacuna magra (lomo, cuadril, roast beef, tortuguita, bola de lomo)						
Carne vacuna grasa (asado, carne picada común)						
Carne de cerdo magro (solomillo, costillita)						
Carne de cerdo grasa (matambre)						
Embutidos						
Pescado magros (merluza, brótola, mero, lenguado)						
Pescados grasos (salmón, sardina, atún, caballa)						
Mariscos						
Hamburguesas						

Vegetales

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Vegetales A: tomate, lechuga, etc.						
Vegetales B: cebolla, espárragos, etc.						
Vegetales C: papa, batata etc.						
Verduras congeladas						
Verduras enlatadas						
Legumbres						

Frutas

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Fruta fresca						
Fruta seca						
Fruta enlatada						
Jugo de fruta natural						

Bebidas alcohólicas

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Cerveza						
Bebidas blancas (vodka, tequila, gin, ron)						

Condimentos

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Sal						
Laurel, orégano, comino, ají molido, ajo en polvo, etc.						

1. ¿Qué hace Ud. con la grasa visible cuando come carne?

- A) La quito toda
- B) Quito la mayoría
- C) Quito un poco
- D) No quito nada

2. ¿Cada cuánto tiempo come comidas fritas, ya sea fuera o dentro de su casa?

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

3. ¿Qué medio graso utiliza para cocinar, ya sea para condimentar, saltear o freír?

- A) Grasa cerdo
- B) Grasa vacuna
- C) Manteca
- D) Aceites

DICCIONARIO DE VARIABLES:

- a) V1: Sexo.
 - Femenino (00).
 - Masculino (01).
- b) V2: Edad.
- c) V3: Nivel educativo.
 - Primario (00).
 - Secundario (01).
 - Terciario (02).
 - Universitario (03).
- d) V4: Trabajo.
 - Si (00).
 - No (01). (Pasa a la variable n° 8)
- e) V5: Tipo de trabajo.
 - En blanco (00).
 - En negro (01).
- f) V6: Actividad laboral.
 - Construcción (00).
 - Empleada doméstica (01).
 - Cuidadora (02).
 - Comerciante (03).
 - Rubro textil (04).
 - Otros (05).
- g) V7: Hs de Trabajo.
 - < 8 hs (00).
 - 8 hs (01).
 - > 8 hs (02).
- h) V8: Programa alimentario.
 - Si (00).
 - No (01). (Pasa a la variable n° 10)
- i) V9: Tipo de programa alimentario.
 - AUH (00).

- Tarjeta Ciudadanía Porteña (01).
 - Red primeros meses (02).
 - Ticket Social (03).
 - Plus por enfermedad celíaca o Riesgo Nutricional (04).
- j) V10: Asistencia a comedores comunitarios.
- Si (00).
 - No (01).
- k) V11: Cobertura de salud.
- Si (00).
 - No (01). (Pasa a la variable n° 13)
- l) V12: Tipo de cobertura de salud.
- Hospital público (00).
 - CESAC o salita de primeros auxilios (01).
 - Obra social (02).
 - Prepaga (01).
- m) V13: Tiempo de llegada a la Argentina.
- < 10 años (00).
 - 10 a 20 años (01).
 - 20 a 30 años (02).
 - > 30 años (03).
- n) V14: Cantidad de comidas que realiza por día.
- Desayuno (00).
 - Colación media mañana (01).
 - Almuerzo (02).
 - Merienda (03).
 - Colación media tarde (04).
 - Cena (05).
- Aclaración:
- 2 comidas (00).
 - 3 comidas (01).
 - 4 comidas (02).
 - 5 comidas (03).
- o) V15: Actividad física:

- Si (00).
 - No (01). (Pasa a la variable n° 18)
- p) V16: Veces por semana:
- 1-2 veces por semana (00).
 - 3-5 veces por semana (01).
 - Todos los días (02).
 - No realiza (03).
- q) V17: Tipo de actividad:
- Muy leve - actividades en posición sentada y de pie, sedentarias (00).
 - Leve - actividades de pie, en ambiente cerrado y templado o a la intemperie, sin mayor desgaste: caminata moderada, limpieza de la casa, cuidado de niños (01).
 - Moderada - actividades al aire libre, con bastante desgaste: caminata intensa, llevar una carga, ciclismo, tenis, bailar (02).
 - Intensa - actividades a la intemperie, con intenso desgaste: escalar, caminata en pendiente arriba (03).
- r) V18: Consumo de comidas típicas de Paraguay por semana.
- 1 vez x semana (00).
 - 1 vez c/ 2 semanas (01).
 - 1 vez c/ 3 semanas (02).
 - 1 vez c/ 4 semanas (03).
 - Sólo en festividades (cumpleaños, navidad, etc.) (04).
- s) V19: Comidas típicas que más consumen.
- Sopa paraguaya (00).
 - Chipá (01).
 - Bori Bori (02)
 - Mbeyú (03).
 - Otras (04).

Aclaración:

- 1 comida (00).
- 2 comidas (01).

- 3 comidas (02).
- 4 comidas (03).
- 5 comidas (04).
- 6 comidas (05).

t) V20: Ingredientes que más utilizan para las comidas típicas.

- Harina de mandioca (00).
- Queso paraguayo (01).
- Harina de maíz (02).
- Choclo desgranado (03).
- Otros (04).

Aclaración:

- Mandioca, queso paraguayo, harina de maíz, choclo desgranado (00).
- Queso paraguayo, harina de maíz, choclo desgranado (01).
- Harina de mandioca, queso paraguayo, harina de maíz (02).
- Harina de mandioca, harina de maíz, choclo desgranado (03).
- Harina de maíz, choclo desgranado (04).
- Harina de maíz (05).
- Harina de mandioca (06).

u) V21: Reemplazo de ingredientes.

Aclaración:

- Se consigue siempre (00).
- Sémola (01).
- Premezcla (02).
- Otros (lo trae un familiar de un viaje, reemplazo de queso paraguayo por queso fresco y/o port salut) (03).

v) V22: Acceso a servicios:

- Si (00).
- No (01). (Pasa a la variable n° 24)

w) V23: Tipo de acceso a servicios.

- Agua potable (00).
- Gas natural (01).
- Gas a garrafa (02).

- Electricidad (03).
- Otros (04).

Aclaración:

- Agua potable, gas natural, electricidad (00).
- Agua potable, gas a garrafa, electricidad (01).
- Agua potable, gas a garrafa, electricidad, celular, cable, internet (02).

x) V24: Artefactos de cocina.

- Horno convencional o eléctrico (00).
- Anafe (01).
- Heladera (02).
- Microondas (03).

Aclaración:

- Horno convencional o eléctrico, heladera, microondas (00).
- Horno convencional o eléctrico, heladera (01).
- Heladera, microondas (02).
- Anafe, heladera, microondas (03).

y) V25: Falta de servicios.

z) V26: Plato preferido.

Aclaración:

- Comidas típicas paraguayas (Bori bori, Sopa paraguaya, Chipá, Chipá guazú) (00).
- Platos con carne vacuna/ave (asado, bife, carne al horno, milanesa) (01).
- Otros (tallarines, estofado, locro, guisos) (02).

aa)V27: Lugar de aprendizaje del plato preferido.

Aclaración:

- Paraguay (00).
- Argentina (01).
- Paraguay y Argentina (02).

MATRIZ TRIPARTITA DE DATOS:

Matriz Tripartita de Datos GBA:

	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V13	V15	V16	V17	V18	V19	V20	V21
1	00	59	01	00	00	01	02	02	01	99	99	00	00	01	00
2	00	81	01	01	99	99	99	03	00	00	01	00	01	00	00
3	01	69	00	01	99	99	99	03	00	00	01	02	03	00	00
4	01	72	00	01	99	99	99	03	00	00	01	02	04	00	01
5	01	66	00	01	99	99	99	03	00	00	01	02	03	00	01
6	00	69	01	01	99	99	99	03	00	01	01	03	03	00	01
7	00	71	01	01	99	99	99	03	00	01	01	01	01	02	00
8	01	70	00	01	99	99	99	03	00	00	01	03	00	02	00
9	01	33	02	00	00	05	00	01	01	99	99	01	02	00	02
10	00	45	00	00	01	01	02	01	01	99	99	00	01	00	01
11	01	51	00	00	00	00	01	02	01	99	99	00	00	01	00
12	01	52	00	00	01	00	02	02	01	99	99	00	03	00	00
13	00	66	01	01	99	99	99	03	01	99	99	00	03	00	01
14	00	53	01	00	00	01	00	02	00	00	01	00	02	00	01
15	00	68	00	01	99	99	99	03	01	99	99	00	02	00	01

Aclaraciones:

V8: No se consigna en la matriz tripartita de datos porque ningún encuestado recibe algún programa alimentario.

V9: No se consigna en la matriz tripartita de datos debido a que ningún encuestado recibe algún programa alimentario.

V10: No se consigna en la matriz tripartita de datos ya que ningún encuestado asiste a un comedor comunitario.

V11: No se consigna en la matriz tripartita de datos porque la gran mayoría de los encuestados poseen cobertura de salud, excepto dos que no tienen.

V12: No se consigna en la matriz tripartita de datos porque la gran mayoría poseen obra social, excepto dos que asisten al hospital público.

V14: No se consigna en la matriz tripartita de datos debido a que la gran mayoría realiza 4 comidas diarias, excepto una que realiza tres comidas y otra que realiza 5 comidas.

V22: No se consigna en la matriz tripartita de datos porque todos los encuestados tienen acceso a servicio.

V23: No se consigna en la matriz tripartita de datos porque la gran mayoría tiene acceso a agua potable, gas natural y electricidad, excepto una persona que además de todos estos servicios posee celular, cable e internet; y otro encuestado que en vez de gas natural posee gas a garrafa.

V24: No se consigna en la matriz tripartita de datos ya que todos poseen horno convencional o eléctrico, heladera y microondas.

V25: No se consigna en la matriz tripartita de datos porque todos los encuestados poseen servicios.

V26: No se consigna en la matriz tripartita de datos porque la gran mayoría consume comidas típicas paraguayas como plato preferido, excepto dos encuestados que prefieren platos con carne vacuna o ave.

V27: No se consigna en la matriz tripartita de datos debido a que todos los encuestados aprendieron la receta en Paraguay, excepto uno que lo aprendió en Paraguay y Argentina; y otro que lo aprendió en Argentina.

FRECUENCIA DE CONSUMO GBA:**Pan, cereales y derivados**

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Arroz	99	15	99	99	99	99
Cereales (fideos, polenta, avena)	04	10	99	01	99	99
Cereales integrales	02	06	99	99	03	04
Copos de cereal	99	05	01	99	05	04
Galletitas de agua	07	06	99	99	02	99
Galletitas dulces	01	03	99	99	06	05
Pan blanco	01	07	99	99	01	06
Pan integral	08	05	99	99	02	99

Azúcares

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Azúcar	08	99	99	99	02	05
Cacao	99	02	99	99	03	10
Chocolate	99	02	99	99	05	08
Dulce , mermelada	03	01	99	99	07	04
Helado de agua	99	99	99	99	11	04
Helado de crema	99	99	99	99	12	03
Facturas, tortas, masas secas	99	01	99	99	11	03
Gaseosas	02	99	99	99	09	04
Jugos industriales	05	01	99	99	05	04

Aceites y grasas

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Aceite de girasol	11	99	99	99	02	02
Aceite de maíz	09	99	99	99	01	05
Aceite de soja	01	99	99	99	03	11
Aceite de canola	01	99	99	99	02	12
Aceite de oliva	07	02	99	99	05	01
Grasa vacuna, cerdo	01	99	99	99	06	08
Margarina	99	99	01	99	06	08
Crema	99	99	01	99	10	04
Manteca	04	03	99	99	06	02
Aceitunas	99	04	02	99	05	04
Palta	99	01	99	99	12	02
Semillas	01	01	99	99	12	01

Aderezos

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Mayonesa	99	02	99	99	05	08
Kétchup	99	02	99	99	08	05
Mostaza	99	03	99	99	10	02
Salsa golf	99	02	99	99	05	08

Lácteos

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Leche fluida entera	04	99	99	99	01	10
Leche fluida descremada	10	02	99	99	02	01
Yogur entero	03	99	99	99	01	11
Yogur descremado	08	03	99	99	02	02
Queso untable entero	04	04	99	99	99	07
Queso untable descremado	07	06	99	99	02	99
Quesos blandos	03	09	99	99	01	02
Quesos semiduros (picada)	03	09	99	99	01	02
Quesos duros	02	07	99	99	01	05
Postres de leche	02	05	99	99	04	04

Huevos, carnes y derivados

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Huevo	05	09	99	99	01	99
Pechuga sin piel	01	10	99	99	03	01
Muslo, pata, hígado pollo	01	11	99	99	02	01
Pollo con piel	01	09	99	99	04	01
Carne vacuna magra (lomo, cuadril, roast beef, tortugueta, bola de lomo)	99	14	99	99	01	99
Carne vacuna grasa (asado, carne picada común)	99	13	01	99	01	99
Carne de cerdo magro (solomillo, costillita)	99	10	99	99	04	01
Carne de cerdo grasa (matambre)	99	08	01	99	05	01
Embutidos	99	03	99	99	03	09
Pescado magros (merluza, brótola, mero, lenguado)	99	07	01	99	06	01
Pescados grasos (salmón, sardina, atún, caballa)	99	07	01	99	06	01
Mariscos	99	99	99	99	04	11
Hamburguesas	99	02	01	99	02	10

Vegetales

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Vegetales A: tomate, lechuga, etc.	11	04	99	99	99	99
Vegetales B: cebolla, espárragos, etc.	11	03	99	99	01	99
Vegetales C: papa, batata etc.	06	06	99	99	03	99
Verduras congeladas	01	99	99	99	01	13
Verduras enlatadas	99	99	99	99	03	12
Legumbres	01	06	01	99	06	01

Frutas

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Fruta fresca	14	99	99	99	99	01
Fruta seca	99	03	99	99	06	06
Fruta enlatada	99	99	99	99	07	08
Jugo de fruta natural	04	02	99	99	08	01

Bebidas alcohólicas

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Vino (blanco, tinto, rosado)	99	09	99	99	05	01
Cerveza	99	02	99	99	05	08
Bebidas blancas (vodka, tequila, gin, ron)	99	99	99	99	02	13

Condimentos

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Sal	12	99	99	99	99	03
Laurel, orégano, comino, ají molido, ajo en polvo, etc.	05	02	99	99	08	99

1. ¿Qué hace Ud. con la grasa visible cuando come carne?

- A) La quito toda 12
- B) Quito la mayoría 99
- C) Quito un poco 02
- D) No quito nada 01

2. ¿Cada cuánto tiempo come comidas fritas, ya sea fuera o dentro de su casa?

- A) A diario 99
- B) 4-6 veces/semana 99
- C) 1-3 veces/semana 04
- D) Menos de 1 vez/semana 11

3. ¿Qué medio graso utiliza para cocinar, ya sea para condimentar, saltear o freír?

- A) Grasa cerdo 01
- B) Grasa vacuna 99
- C) Manteca 06
- D) Aceites 08

Matriz tripartita de datos - CABA

	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V11	V12	V13	V14	V15	V16	V17	V18	V19	V20	V21	V23	V24	V26
1	01	67	00	01	99	99	99	00	02	03	03	01	99	99	04	03	00	00	00	00	00
2	01	65	03	00	00	05	02	00	02	03	01	00	01	02	00	02	01	03	00	00	00
3	00	25	01	00	01	01	00	00	00	00	02	01	03	99	00	01	02	00	00	00	00
4	00	56	02	01	99	99	99	01	99	03	03	01	99	99	02	02	03	00	00	00	01
5	00	59	01	01	99	99	99	01	99	00	02	00	01	02	00	02	00	00	00	01	00
6	00	37	01	00	00	01	02	00	02	00	02	01	99	99	00	02	03	00	00	00	02
7	01	34	01	00	01	00	00	01	99	00	02	01	99	99	04	00	05	00	00	01	02
8	00	33	01	00	01	01	00	01	99	01	03	00	00	02	03	01	02	00	01	00	01
9	00	51	00	00	00	01	00	00	02	01	00	01	99	99	00	02	02	01	02	00	01
10	01	55	01	00	00	00	00	00	02	03	00	01	99	99	00	01	02	01	02	00	00
11	00	59	01	00	00	05	00	00	02	03	03	00	01	02	00	05	00	00	00	02	00
12	00	60	01	00	00	05	00	00	03	03	01	00	00	01	00	00	06	00	00	00	00
13	01	39	02	00	00	03	02	01	00	01	01	00	00	00	00	02	04	00	02	00	01
14	00	31	02	00	00	05	00	00	02	02	00	01	99	99	00	03	03	01	00	03	00
15	00	34	01	01	99	99	99	01	99	01	00	01	99	99	00	01	05	03	00	03	01

Aclaraciones:

V8: No se consigna en la matriz tripartita de datos porque la gran mayoría de los encuestados no recibe algún programa alimentario, excepto uno que sí lo recibe.

V9: No se consigna en la matriz tripartita de datos porque la mayoría de los encuestados no recibe algún programa alimentario, excepto un encuestado que recibe AUH.

V10: No se consigna en la matriz tripartita de datos ya que ningún encuestado asiste a un comedor comunitario.

V22: No se consigna en la matriz tripartita de datos debido a que todos los encuestados tienen acceso a servicios.

V25: No se consigna en la matriz tripartita de datos porque todos los encuestados poseen servicios.

V27: No se consigna en la matriz tripartita de datos porque todos los encuestados aprendieron la receta en Paraguay, excepto uno que lo aprendió en Paraguay y Argentina.

FRECUENCIA DE CONSUMO CABA:**Pan, cereales y derivados**

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Arroz	04	09	01	01	99	99
Cereales (fideos, polenta, avena...)	04	07	02	01	01	99
Cereales integrales	01	02	02	01	03	06
Copos de cereal	02	03	99	99	04	06
Galletitas de agua	09	02	99	99	02	02
Galletitas dulces	05	03	99	99	06	01
Pan blanco	04	04	01	01	03	02
Pan integral	04	03	01	01	99	06

Azúcares

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Azúcar	09	01	01	99	01	03
Cacao	02	04	01	01	04	03
Chocolate	03	99	99	99	11	01
Dulce , mermelada	07	03	01	99	03	01
Helado de agua	02	01	99	99	08	04
Helado de crema	01	02	99	99	09	03
Facturas, tortas, masas secas	01	04	01	99	08	01
Gaseosas	06	99	01	99	04	04
Jugos industriales	04	99	02	99	05	04

Aceites y grasas

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Aceite de girasol	12	01	99	01	99	01
Aceite de maíz	03	01	99	02	05	04
Aceite de soja	03	99	99	99	01	11
Aceite de canola	99	99	99	99	02	13
Aceite de oliva	04	01	99	99	05	05
Grasa vacuna, cerdo	99	99	01	99	04	10
Margarina	05	99	01	01	04	04
Crema	05	99	01	01	06	02
Manteca	04	03	99	01	04	03
Aceitunas	01	02	99	01	04	07
Palta	01	99	99	99	02	12
Semillas	99	01	99	99	03	11

Aderezos

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Mayonesa	06	04	01	99	04	99
Kétchup	03	02	01	99	03	06
Mostaza	04	01	99	99	05	05
Salsa golf	01	01	99	99	04	09

Lácteos

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Leche fluida entera	06	99	99	99	04	05
Leche fluida descremada	07	99	99	01	01	06
Yogur entero	04	01	99	02	04	04
Yogur descremado	05	99	01	01	02	06
Queso untable entero	03	02	99	99	04	06
Queso untable descremado	06	01	99	99	03	05
Quesos blandos	05	04	01	99	01	04
Quesos semiduros (picada)	02	03	99	99	05	05
Quesos duros	02	02	01	99	03	07
Postres de leche	05	02	99	01	03	04

Huevos, carnes y derivados

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Huevo	08	07	99	99	99	99
Pechuga sin piel	05	02	04	99	01	03
Muslo, pata, hígado pollo	06	05	01	02	99	01
Pollo con piel	01	03	99	01	02	08
Carne vacuna magra (lomo, cuadril, roast beef, tortuguita, bola de lomo)	08	04	01	99	01	01
Carne vacuna grasa (asado, carne picada común)	01	08	03	01	01	01
Carne de cerdo magro (solomillo, costillita)	03	01	02	03	03	03
Carne de cerdo grasa (matambre)	99	01	99	99	08	06
Embutidos	03	01	01	99	06	04
Pescado magros (merluza, brótola, mero, lenguado)	01	02	03	01	04	04
Pescados grasos (salmón, sardina, atún, caballa)	01	03	03	99	03	05
Mariscos	99	01	99	99	03	11
Hamburguesas	03	02	01	99	04	05

Vegetales

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Vegetales A: tomate, lechuga, etc.	13	02	99	99	99	99
Vegetales B: cebolla, espárragos, etc.	08	04	99	99	99	03
Vegetales C: papa, batata etc.	08	04	01	99	01	01
Verduras congeladas	01	01	99	99	02	11
Verduras enlatadas	05	99	99	99	06	04
Legumbres	03	04	01	01	02	04

Frutas

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Fruta fresca	11	02	01	99	01	99
Fruta seca	02	01	01	99	06	05
Fruta enlatada	03	01	99	01	07	03
Jugo de fruta natural	06	01	02	99	05	01

Bebidas alcohólicas

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Vino (blanco, tinto, rosado)	01	03	01	02	04	04
Cerveza	02	03	01	99	05	04
Bebidas blancas (vodka, tequila, gin, ron)	99	99	01	01	01	12

Condimentos

Alimento	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional	Nunca
Sal	12	99	99	99	01	02
Laurel, orégano, comino, ají molido, ajo en polvo, etc.	10	04	99	99	01	99

1. ¿Qué hace Ud. con la grasa visible cuando come carne?

- A) La quito toda 06
- B) Quito la mayoría 04
- C) Quito un poco 04
- D) No quito nada 99

2. ¿Cada cuánto tiempo come comidas fritas, ya sea fuera o dentro de su casa?

- A) A diario 01
- B) 4-6 veces/semana 01
- C) 1-3 veces/semana 05
- D) Menos de 1 vez/semana 07

3. ¿Qué medio graso utiliza para cocinar, ya sea para condimentar, saltear o freír?

- A) Grasa cerdo 99
- B) Grasa vacuna 99
- C) Manteca 99
- D) Aceites 15



**COLECCIÓN DE TESIS DIGITALES y TRABAJOS FINALES DEL
IUCS**

AUTORIZACION DEL AUTOR

Estimados Señores:

Yo / Nosotros

Autor 1 Dania Gabriela Cecilia, identificado(s) con DNI No.
32.737.947; Teléfono: (15)5174-7105;
E-mail: gabriela.dania@hotmail.com

Autor 2 Medina Aguilera Pamela, identificado(s) con DNI No.
32.384.695; Teléfono: (15)5852-9062;
E-mail: medina.pame@yahoo.com.ar

Autor 3 Rojas Rocio Guadalupe identificado(s) con DNI No.
31.860.050; Teléfono: (15)5476-1711;
E-mail: rociogrojas@gmail.com

Autor/es del trabajo de grado/posgrado titulado

presentado y aprobado en el año _____ como requisito para optar al título de _____; autorizo/autorizamos a la Biblioteca Central del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud – Fundación H. A. Barceló la publicación de mi nuestro trabajo con fines académicos en el Repositorio Institucional en forma gratuita, no exclusiva y por tiempo ilimitado; a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado en la página Web del Repositorio Institucional de la Facultad, de la Biblioteca Central y en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la misma a título de divulgación gratuita de la producción científica generada por la Facultad, a partir de la fecha especificada.
- Permitir a la Biblioteca Central sin producir cambios en el contenido; la Consulta, la reproducción, a los usuarios interesados en el contenido de este Trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato digital desde Internet, Intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer para la seguridad, resguardo y preservación a largo plazo de la presente obra.

Lugar de desarrollo de la Tesis _____

2. Identificación de la tesis:

TITULO del TRABAJO: Saberer y prácticas
alimentarias de inmigrantes paraguayos
residentes en CABA y Gran Bs. As.

Director/ra: Lic Andrea Solans

Fecha de defensa 30/07/18

3. AUTORIZO LA PUBLICACIÓN DE:

a) Texto completo a partir de su aprobación

Texto parcial a partir de su aprobación

Indicar capítulos.....

4. NO AUTORIZO: marque dentro del casillero

NOTA: Las tesis no autorizadas para ser publicadas en **TEXTO COMPLETO**, serán difundidas en la Biblioteca Digital de Tesis mediante su cita bibliográfica completa, incluyendo Tabla de contenido y resumen. Se incluirá la leyenda "Disponible sólo para consulta en sala en su versión completa, en la Biblioteca Central del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud - Fundación H. A. Barceló"

Gabrielia
Donia Gabriela Cealia
Firma y Aclaración del Autor

Roberto Rosas
Firma y Aclaración del Autor

Andrea Solans
Firma y Aclaración del Director
ANDREA SOLANS

Fredina Medina Pamela
Firma y Aclaración del Autor

Firma y Aclaración del Autor

Lugar _____

Fecha ____/____/____