

COMENSALIDAD COMO PREVENCIÓN DEL EXCESO DE PESO INFANTIL



La alimentación es una de las funciones esenciales para la vida del ser humano, muchas veces, no somos conscientes de esto. La misma puede ser abordada desde distintas perspectivas:

- Biológica: en términos de nutrientes, aportes calóricos y consumo energético.
- Social: contexto de relaciones sociales en que se desarrolla la alimentación (cómo, dónde y con quién).
- Psicológica: fuente de placer/displacer, gratificación y vínculos tempranos. Hay un valor simbólico de los alimentos que participa en la construcción de la identidad de cada persona.

En consecuencia, al hablar de Alimentación Saludable, debemos contemplar todas sus perspectivas o dimensiones. Para alcanzarla, se debe garantizar una variedad de alimentos con adecuadas porciones y combinaciones (establecido por las Guías Alimentarias para la Población Argentina), como así también la dimensión biológica, social y psicológica.

Se da en una construcción histórica, social y política que juega en un espacio relacional. Es decir, una identidad cultural determina la combinación de sabores, texturas, temperaturas incluso el orden de las comidas. Esto se evidencia en los diferentes estilos de comida: china, peruana, italiana, mediterránea, árabes entre otras.

La dimensión psicológica entra en juego por medio de esa voz, de esa mano y de esa mirada que transmite la identidad cultural al dar los alimentos.

Es tan profundo lo que se desarrolla en torno a la alimentación, que incluso en la elección de los alimentos también se pone en juego la imagen del cuerpo que



tenemos y todos sus significados.

Cuando se rompe la comensalidad, se afecta la dimensión psicológica y social de la alimentación. Debido a esto, se interrumpe el orden simbólico que tiene su origen en el surgimiento de la humanidad como tal: "La necesidad de cooperación grupal para la obtención de alimentos y su posterior consumo en torno a la fogata, dio origen a lo que hoy llamamos comensalidad"



La comensalidad favorece...

- Una cualidad propia del ser humano, es consumir nutrientes más sentidos. Entendemos por sentidos, a aquellos alimentos que tienen una doble cualidad: sustancia y función. Los alimentos adquieren un valor singular enlazado a los afectos, a la presencia o ausencia de cuidados de los adultos.
- La forma en la que se sirven los alimentos, el tipo de alimentos que se ofrecen a un niño/a, lo que se come y lo que no se come en casa, moldean muchos de los hábitos y preferencias del niño/a en edades posteriores.
- Desarrollar la sensorialidad: degustar los alimentos, distinguir sabores, texturas, temperaturas y olores. Porque de esta forma, desarrollamos un comer consciente y establecemos un tiempo para cada comida.
- Que se refuerce un sentido de pertenencia, al comer en familia. El sentimiento de pertenencia crea la sensación de seguridad, y además promueve la solidaridad y la cooperación entre los miembros de una familia/ grupo, para que cada uno, aporte en la medida de sus capacidades, alguna actividad para la comida familiar.
- El desempeño de funciones cognitivas y aprendizaje. Investigaciones realizadas en 21 países, han mostrado que los alumnos que comen con sus familias de manera más frecuente tienen mayor probabilidad de lograr puntajes altos en comprensión de



lectura en 16 de 21 países examinados.

¿Qué efectos puede tener la falta de comensalidad?

La alimentación solitaria e inestable, cuando se convierte en un hábito, se desvía de su sentido socio-cultural: se pierden los horarios, los lugares donde se come, los modales del momento de la comida, las cantidades y el orden (combinación de alimentos). La pérdida de la comensalidad puede contribuir al desarrollo de una serie de trastornos alimentarios. El comer solitario favorece un comer compulsivo como descarga o para llenar vacíos.

En la vida contemporánea, por diversos factores (horario laboral y escolar, tiempos de traslados entre otros) hay un incremento de comidas que se realizan fuera de casa. Incluso es muy frecuente la comensalidad institucional (comer en la escuela o trabajo).



En estos casos es importante tener en cuenta algunos aspectos para no perder el valor simbólico de la alimentación en especial cuando se trata de niños/as y adolescentes:

- Dedicar un tiempo a la alimentación no menor de 30 minutos.
- Que los adultos estén presentes en el momento de la comida propiciando el diálogo y un ambiente amable.
- La presencia del adulto es importante para identificar conductas que por exceso o por defecto deban ser atendidas. Es fundamental su mirada, para captarlas y actuar en consecuencia con la correspondiente derivación.



Actividad

¿Qué comemos hoy?

Les proponemos un juego para favorecer la comensalidad y hacer del momento de la comida un encuentro ameno, lúdico y reforzador de identidad tanto personal como social:



- Se pregunta previamente a cada participante del juego, cuál es su comida favorita
- Se arman tarjetas para cada integrante con la foto/ nombre de su comida favorita y debajo se escriben pistas para adivinar de quien es la comida preferida.

Ej. Pastel de papa.

"Al que le encanta el pastel de papa tiene cabello color..., su nombre empieza con..., le gusta jugar con..."

Desarrollo

Se realiza una comida (almuerzo/merienda) para compartir entre los participantes del juego. Se invita a los integrantes a compartir los alimentos ubicándose alrededor de una mesa.

El coordinador del juego explica la consigna "*mientras compartimos esta comida/merienda, vamos a jugar a adivinar cuál es la comida favorita de cada uno*".

El coordinador mostrará la tarjeta con el dibujo de la comida preferida de un participante mientras da las pistas para que adivinen a quién le gusta esa comida.

Una vez que se han mostrado todas las tarjetas y resuelto todas las adivinanzas, termina el juego.

Bibliografía:

1. Angeli-Huergo "Ahora viene toda la familia al comedor. Espacios de comensalidad infantiles y durante la pandemia.". Cuadernos del CIPeCo. 2021.
2. García Barthe. Del alimento a la comida transformaciones de la comensalidad y surepercusión en los cuerpos de los niños. Bs As 2014.

