

CULTURA ALIMENTARIA Y ESTADO NUTRICIONAL DE UNA COMUNIDAD INDÍGENA DIAGUITA



Año 2018

Alumna: Prado, María Victoria

Director: Dra. Di Benedetto, Graciela

ÍNDICE

RESUMEN	3
ABSTRACT	4
INTRODUCCIÓN	5
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	6
1.1. OBJETIVOS:	7
1.2. INTERROGANTES	7
1.3. JUSTIFICACIÓN:	7
2. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN	10
3. MARCO TEÓRICO	14
3.1. ANTROPOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN	15
3.2. CULTURA	16
3.2.1. CULTURA ALIMENTARIA	17
3.2.1.1. CONDICIONANTES CULTURALES DE LA ALIMENTACIÓN	18
3.2.2. TRANSCULTURACIÓN O MESTIZAJE ALIMENTARIO	19
3.2.2.1. MODERNIDAD ALIMENTARIA	20
3.2.3. CULTURA Y SOCIEDAD POSMODERNA	21
3.2.3.1. POSMODERNIDAD Y CULTURA INDÍGENA	22
3.3. SEGURIDAD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	24
3.3.1. SLOW FOOD	26
3.4. ALIMENTACIÓN ANCESTRAL	26
3.4.1. COMIDAS TÍPICAS	27
3.5. PUEBLOS INDÍGENAS	34
3.5.1. INDÍGENAS DIAGUITAS	36
3.5.2. COMUNIDAD INDÍGENA DIAGUITA DE MALA MALA	37
3.6. ESTADO NUTRICIONAL	38
3.6.1. REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES	38
3.6.1.2. INGESTA DE GRASAS	39
3.6.1.3. INGESTA DE FIBRA	40
3.6.1.4. INGESTA DE HIERRO	40
3.6.1.5. INGESTA DE ÁCIDO FÓLICO	41
4. MATERIALES Y MÉTODOS	42
4.1. TIPO DE ESTUDIO	43
4.2. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN	43
4.3. DEFINICIÓN DE VARIABLES	44
4.4. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	52
4.5. POBLACIÓN	52
4.6. MUESTRA Y TÉCNICAS DE MUESTREO	53
4.7. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	53
4.7.1. BALANZA DE TIPO BÁSCULA	53
4.7.2. ESTADIÓMETRO	53
4.7.3. REGISTRO DE CONSUMO DE 24 HORAS	54
4.7.4. TEST DE NIVEL DE ADHESIÓN A LA CULTURA ALIMENTARIA REGIONAL	54
4.7.5. ENCUESTA SOBRE APLICACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS ANCESTRALES	55
4.7.6. SISTEMA DE ANÁLISIS Y REGISTRO DE ALIMENTOS (SARA)	55
4.8. PLAN DE RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS	55
5. RESULTADOS	56
5.1. SEXO DE LA POBLACIÓN	57
5.2. EDAD DE LA POBLACIÓN	58

CULTURA ALIMENTARIA Y ESTADO NUTRICIONAL DE UNA
COMUNIDAD INDÍGENA DIAGUITA

5.3. NIVEL DE ADHESIÓN A LA CULTURA ALIMENTARIA REGIONAL.....	59
5.4. FORMA DE OBTENCIÓN DE ALIMENTOS	60
5.5. FORMA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS.....	61
5.6. TRANSMISIÓN DEL LEGADO CULTURAL ALIMENTARIO.....	62
5.7. ESTADO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO	63
5.8. VALOR CALÓRICO TOTAL DE INGESTA DIARIA	64
5.9. INGESTA DIARIA DE GRASAS	65
5.10. CONSUMO DIARIO DE HIERRO	66
5.11. CONSUMO DE ÁCIDO FÓLICO	67
5.12. CONSUMO DIARIO DE FIBRA	68
6. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS	69
7. CONCLUSIÓN	80
8. DISCUSIÓN.....	82
9. PROPUESTAS.....	86
10. BIBLIOGRAFÍA	88
11. ANEXO.....	96
ANEXO N°1: FICHA DE DATOS Y REGISTRO DE CONSUMO DE 24 HORAS	97
ANEXO N°2: TEST DE NIVEL DE ADHESIÓN A LA CULTURA ALIMENTARIA REGIONAL	100
ANEXO N°3: CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS ANCESTRALES.....	101
Anexo N°4: PEDIDO DE ACCESO A LA COMUNIDAD PARA INICIAR INVESTIGACIÓN	102
Anexo N°5: CONSENTIMIENTO INFORMADO	103
Anexo N°6: CONSENTIMIENTO INFORMADO	104

RESUMEN

Objetivos: Los objetivos del presente trabajo fueron: determinar el nivel de adhesión a la cultura alimentaria regional; indagar acerca de la forma de obtención y preparación de alimentos; evaluar el estado nutricional antropométrico; y cuantificar el valor calórico total de la ingesta diaria, consumo de grasas, Ácido Fólico, Hierro y fibra en la población. **Materiales y métodos:** Esta investigación presenta un diseño no experimental, transversal-descriptivo. La población estuvo conformada por Indígenas diaguitas, de ambos sexos, en la provincia de Tucumán en el mes de Julio del año 2018. Para la selección de la muestra se utilizó un muestreo no probabilístico incidental. Para la recolección de datos se utilizaron una balanza y estadiómetro, para determinar el IMC; un registro de consumo de 24 horas, un test de nivel de adhesión a la cultura alimentaria regional y un cuestionario sobre hábitos alimentarios. Para el análisis de los datos se utilizó el programa SARA y luego se volcaron los demás datos obtenidos en Microsoft Excel, lo que permitió la elaboración de tablas y gráficos. Se utilizó la prueba estadística no paramétrica Chi² para una variable para realizar el análisis inferencial. **Resultados:** Se observó un nivel de adhesión a la cultura alimentaria regional alto y un estado nutricional antropométrico que indica sobrepeso u obesidad. La ingesta calórica total es inadecuada, por déficit, como así también el consumo de grasas y fibra. El consumo de hierro y ácido fólico resultaron adecuados.

PALABRAS CLAVE: Cultura alimentaria- estado nutricional- indígenas

ABSTRACT

Objectives: The objectives of the work were: to determine the level of adherence to the regional food culture; inquire about the way of obtaining and preparing food; evaluate the anthropometric nutritional status; and quantify the total caloric value of the daily intake, fat consumption, Folic Acid, Iron and fiber in the population. **Methods:** This research presents a non-experimental, cross-descriptive design. The population was conformed by diaguita Indians, of both sexes, in the province of Tucumán in the month of July of the year 2018. An incidental non-probabilistic sampling was used to select the sample. For data collection, a balance and a stadiometer are used to determine the BMI; a record of consumption of 24 hours, a proof of level of adherence to the regional food culture and a questionnaire on eating habits. For the analysis of the data the SARA program was used and then the others were turned over in Microsoft Excel, which was converted into tables and graphs format. A nonparametric statistical test was used for a variable to perform the inferential analysis. **Results:** A level of adherence to the high regional food culture and an anthropometric nutritional status indicating overweight or obesity was noted. The caloric intake is total, by deficit, as well as the consumption of fats and fiber. The consumption of iron and folic acid were adequate.

KEY WORDS: Food culture- nutritional status- native

INTRODUCCIÓN

Argentina es un país con una amplia diversidad cultural y en donde se puede encontrar una gran variedad de comunidades indígenas a lo largo de esta. Particularmente en Tucumán son los Diaguitas los pueblos de mayor residencia (INDEC, 2005), encontrándose comunidades en los Valle de Tafí, Valle de Trancas, Chicligasta, Valle Calchaquí y Lules.

Las comunidades indígenas han sido víctimas a lo largo de su historia de un proceso violento y de exterminio (ACNUR, 2011); sin embargo, han creado sus propios escenarios de organización política y social, para lograr una reconstrucción de su historia y su cultura (ONU, 2011).

A pesar de esto, la población indígena es reconocida como una población vulnerable, en aspectos como la seguridad alimentaria y nutricional; y la soberanía y autonomía alimentaria, debido a diversas situaciones como la tenencia de tierras y acceso a recursos naturales, además de la ejecución de políticas estatales que promueven la invasión de territorios indígenas, destrucción de bosques, extracción de recursos naturales y contaminación del medio ambiente, por lo tanto, se considera necesario atender de manera prioritaria sus necesidades ya que en ellos recae una pesada carga de inseguridad alimentaria. (Peña Vargas et all, 2009)

A estos inconvenientes que hacen vulnerable a la población indígena se agrega otro factor: la modernidad. A partir del siglo XIX se han registrado cambios en la alimentación de casi todas las poblaciones del mundo, asociados a los procesos de modernización, particularmente con la industrialización alimentaria y procesos crecientes de urbanización. Ésta es una tendencia relacionada con modos de vida y las actividades del sector secundario, fenómeno que ha provocado el abandono de las actividades primarias como la agricultura y ganadería en pequeña escala (Cano y col, 2012), lo cual genera un impacto en su bienestar e incrementa su dependencia del exterior para proveerse de productos e insumos, reduciendo de esta manera su sustentabilidad (Vallejo y col, 2011).

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. OBJETIVOS:

1. Determinar el nivel de adhesión a la cultura alimentaria regional en la población indígena
2. Indagar acerca de la forma de obtención y preparación de alimentos de la población
3. Determinar los modos de transmisión del legado cultural alimentario en la comunidad
4. Evaluar el estado nutricional antropométrico de la comunidad indígena
5. Cuantificar el valor calórico total de la ingesta diaria de la población
6. Evaluar el consumo diario de grasas
7. Valorar el consumo diario de Ácido Fólico, Hierro y fibra

1.2. INTERROGANTES

1. ¿Cuál es el nivel de adhesión a la cultura alimentaria regional que presenta la comunidad indígena?
2. ¿Cuál es la forma de obtención y preparación de alimentos de la población indígena?
3. ¿De qué modo se transmitió el legado cultural alimentario de la comunidad?
4. ¿Cuál es el estado nutricional antropométrico de la comunidad indígena?
5. ¿Cuál es el valor calórico total consumido por día por la población?
6. ¿Cómo es la adecuación respecto al consumo diario de grasas?
7. ¿Es adecuado el consumo diario de Ácido Fólico, Hierro y Fibra?

1.3. JUSTIFICACIÓN:

El hombre, a lo largo de la historia, ha desarrollado una cultura para asegurar su existencia; y para controlar y dominar su entorno físico y social.

Uno de los rasgos culturales más arraigados y de más difícil modificación es la conducta alimentaria (Nunes Dos santos, 2007). Esta conducta alimentaria

es resultado de una compleja construcción histórica, social y antropológica que otorga a cada comunidad un sentido de pertenencia e identidad. Es decir que, la alimentación humana, es un proceso biocultural en donde entran en juego las necesidades biológicas de la especie humana y la capacidad que se tiene de elaborar cultura, siendo esto capaz de modificar profundamente las respuestas biológicas. (Vargas, 2002)

La FAO y el Fondo Indígena (2015) reconocen que los sistemas alimentarios de los pueblos indígenas no sólo forman parte indisoluble de sus formas de vida e identidad, sino que son claves para la sostenibilidad entre la producción y el consumo.

Existe un fenómeno, que no es algo nuevo pero sus resultados siempre están vigentes debido a la constante evolución: la transculturación o mestizaje. La globalización ha producido múltiples transculturaciones de distintas naturalezas, entre ellas alimentarias. Como consecuencia de la transculturación alimentaria, los alimentos nuevos interactúan directamente con la cultura originaria. (Olaya, 2010)

En los últimos años, los pueblos indígenas se han visto enfrentados al proceso de transculturación debido a la urbanización, al avance de los sistemas de agricultura mecanizados y a la producción industrializada de alimentos; lo que ha tenido un efecto enorme sobre las formas de vida de estos pueblos, comprometiendo seriamente la continuidad de sus sistemas alimentarios y empujándolos a condiciones de mayor exclusión, desigualdad e inseguridad alimentaria. (FAO, 2015)

Este mestizaje cultural no solo es de importancia para la antropología sino también para la nutrición, ya que influye en las decisiones alimentarias de la población y por consiguiente en el estado de salud de la misma.

Es por todo esto que la razón por la cual se pretende realizar esta investigación es fundamentalmente contemplar la importancia de la cultura

alimentaria de los pueblos indígenas para conocer las prácticas de obtención, manipulación y consumo de alimentos propias.

Permitiendo así, aplicar estos conocimientos al área de la nutrición para fomentar la vuelta cultural que llevará a resguardar la soberanía alimentaria; además podrá ser el punto de partida para desarrollar programas de producción y conservación de alimentos autóctonos; como así también será una herramienta para la educación nutricional permitiendo una del tipo multicultural; entendiéndose ésta como "el aprendizaje acerca de los diversos grupos culturales, ahondando en las diferencias y, con el mismo énfasis, en el reconocimiento e identificación de las similitudes culturales" (Del Castillo, 1997: 238).

2. ANTECEDENTES

DE

INVESTIGACIÓN

Se encontraron antecedentes que indagan acerca de la cultura alimentaria tanto en el ámbito local, como regional, nacional y también internacional. Estos evalúan los hábitos alimentarios de distintas comunidades, indígenas y no indígenas.

Uno de los estudios es el realizado por Bassett y col (2010) que analizó el patrón de consumo y evaluó el estado nutricional, y los nutrientes críticos de una muestra representativa de los Valles Calchaquíes (Tucumán). Por medio de un recordatorio de 24 horas se determinó la ingesta calórica y los alimentos consumidos con frecuencia, encontrando patrones dietarios de elevado consumo de productos farináceos y azúcares refinadas, además de un bajo consumo de fibras, legumbres y lácteos. Cerca del 25% de la población presentó riesgo moderado o elevado de ingestas inadecuadas de calcio, hierro, folatos y vitamina E. Concluyendo el estudio que la sustitución de platos tradicionales por patrones de alimentación tipo occidental y la pérdida de producciones típicas de la región se refleja en el patrón dietario, explicándose así, las deficiencias nutricionales observadas.

En otro trabajo, realizado por Rebellato, M. (2010) cuyo objetivo fue describir la obtención, preparación y consumo de alimentos de la población rural del departamento Santa María, provincia de Catamarca; analizando la influencia y persistencia de las costumbres ancestrales, se realizaron encuestas con preguntas cerradas, semiabiertas y abiertas a 222 mujeres del lugar. Luego se realizó una labor de consistencia e integridad de los datos, utilizando el software S.P.S.S. (Statistical Package for the Social Sciences). Se observó que la mayoría de los pobladores rurales santamarianos conservan las tradiciones en la obtención, preparación y tipo de alimentos consumidos y en la forma de transmitir la cultura alimentaria a las generaciones siguientes.

Ferrari, M.; Morazzani, F. y Pinotti L. (2004) caracterizaron el patrón alimentario y determinaron el aporte nutricional de grupos de alimentos, hidratos de carbono, proteínas de origen animal y vegetal, lípidos, energía, calcio, hierro y vitamina C en una comunidad aborigen de la Patagonia Argentina. Realizaron una encuesta de recordatorio de 24 horas a 14 familias que residían en Colonia Pastoral Cushamen indagando en los distintos grupos de alimentos (Lácteos, Carnes y huevos, Vegetales, Cereales y legumbres, Azúcares y dulces, Grasas y aceites) y se calculó la ingesta total en gramos para cada uno. Posteriormente se realizó el cálculo de adecuación calórica, entendido como la relación entre el consumo diario por persona y la recomendación correspondiente. En los resultados se observó una mediana del valor energético total de la dieta por persona y por día de 1260 kilocalorías. Del total de proteínas, el porcentaje de origen animal fue importante. Mientras se destaca una ingesta de hierro favorable, el consumo de calcio y vitamina C fue extremadamente bajo. Como conclusión se evidencia un deterioro de la diversificación de la dieta, a pesar de las estrategias que procuran conservar el patrón alimentario propio.

Otra de las investigaciones fue la realizada por Araneda, F; Amigo, H. y Bustos, P. (2010) quienes analizaron las características de la alimentación de adolescentes indígenas y no indígenas de la Región de La Araucanía en Chile para indagar acerca de la aculturación del pueblo mapuche hacia la cultura occidental. Se aplicó a 281 adolescentes una encuesta alimentaria de frecuencia de consumo modificada, para conocer hábitos alimentarios y consumo de alimentos autóctonos mapuche. El estudio concluyó que las conductas y hábitos alimentarios de las adolescentes indígenas son similares a las no indígenas, aunque las primeras todavía consumen más alimentos autóctonos como el mote, muday y yuyo.

Otro estudio, realizado por Rodríguez Velásquez y Mora (2017), analizaron el estado nutricional, los hábitos alimentarios y las condiciones de vida del pueblo indígena Kariña en la comunidad de Kashaama en Venezuela. Para la evaluación del estado nutricional se realizaron mediciones antropométricas establecidas por el Internacional Biology Programme. Los hábitos alimentarios se evaluaron a partir de un cuestionario sobre patrones de consumo alimentario elaborado por FUNDACREDESA. Para el tercer aspecto se empleó una guía de observación etnográfica y entrevistas semiestructuradas a informantes clave de la comunidad. Los resultados muestran que el 90% de la población realiza al menos 3 comidas al día, y más del 50% de los adultos presentan sobrepeso y obesidad. Asimismo, los patrones de alimentación revelan un alto consumo de alimentos de producción industrial, donde destacan: harina de maíz precocida, azúcar, pasta y arroz. Estos patrones se encuentran estrechamente vinculados a la cercanía de Kashaama con las ciudades del Tigre y Cantaura, la ubicación en un eje carretero y las actividades de explotación gasífera y petrolera que circundan la zona.

Sharruf Alarcón N. (2016) buscó determinar el nivel de adhesión a la cultura alimentaria regional y el estado nutricional de adolescentes de Tafí del Valle. Para esto, se realizó un test de nivel de adhesión a la cultura alimentaria regional y un registro alimentario de 24 horas. Se observó un bajo nivel de adhesión a la cultura alimentaria regional pero un estado nutricional normal. Un estudio similar fue el realizado por Soria A. (2015), el cual indagaba sobre los mismos objetivos anteriores, pero en los departamentos de Lules, Tafí Viejo y Simoca. Utilizando los instrumentos de medición del estudio anterior se determinó que el nivel de adhesión a la cultura alimentaria regional de estas zonas fue medio y el estado nutricional de la población normal o eutrófico.

3.MARCO TEÓRICO

3.1. ANTROPOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN

La antropología es una ciencia social que surge en la segunda mitad del Siglo XIX y centró sus primeros estudios en pueblos y culturas distantes del mundo occidental. Actualmente, son precisamente, las culturas occidentales su principal objeto de estudio, centrándose en el ser humano tanto en sus aspectos biológicos como sociales.

La alimentación, paralelamente, es una función biológica y social, de esta forma, para su análisis es necesario pensar en el hombre biológico y en el cultural o social, para establecer una distinción clara entre comer como fenómenos social y cultural, y como actividad fisiológica para nutrirse.

La antropología estudia la alimentación en nuestra condición de omnívoros a lo largo de la historia, su trascendencia en el progreso evolutivo y sus respuestas ante el medio sociocultural en que se desarrollan. (Rueda García & Martínez de Muñoz, 2017)

Según Contreras y Arnaiz (2005), la antropología de la alimentación es un campo de estudio que se ocupa de las prácticas y representaciones alimentarias de los grupos sociales desde una perspectiva holística, poniendo atención en los factores que influyen en la selección, producción, distribución y consumo de alimentos, como también en las formas de preparación y conservación, siendo estos factores tanto materiales como simbólicos. Y existiendo también condicionantes de carácter ecológico, cultural, biológico, económico y psicológico.

De esta forma, queda claro que comer no es solo una actividad fisiológica para nutrirse, sino que está condicionada por diversos criterios que hacen de la comida una práctica cargada de simbolismo, al igual que cada uno de los alimentos que se ingieren; en donde entran en juego un conjunto de componentes que no se puede dissociar, estos son, los componentes objetivos, formados por la selección de alimentos, ingredientes, técnicas de cocción, etc.

Y los componentes subjetivos, donde se manifiestan las creencias y costumbres. (Rueda García & Martínez de Muñoz, 2017)

3.2 CULTURA

La Antropología ha generado eficaces conceptos y formas de conocimiento tendientes a explicar la diversidad cultural y a entender los procesos de construcción de identidades.

Uno de los aportes fundamentales de la Antropología como disciplina ha sido la explicitación y discusión del concepto de cultura. Los debates que generó desde entonces permiten extender la comprensión y comparación de las más diversas formas de experiencia humana.

La cultura desde su significado más antiguo se vincula al cultivo de la tierra, entendido este cultivo como la aprehensión culta del desarrollo humano sostenible, dependiendo por supuesto, de los múltiples factores en que se inserta el humano de estos tiempos. Desde la antropología, "la cultura, es ese complejo total que incluye conocimiento, creencia, arte, moral, ley, costumbre y otras aptitudes y hábitos adquiridos por el hombre como miembro de una sociedad" (Tylor, 1993: 73)

No obstante, conceptos más actuales comprenden a la cultura en estrecha relación con la naturaleza. Para Rigoberto Pupo (2007) la cultura designa toda la producción humana material y espiritual. Por eso la cultura es el alma del hombre y de los pueblos. Para este autor, la relación hombre-naturaleza, es una relación donde el hombre se naturaliza y la naturaleza se humaniza. En ese proceso se produce la cultura como esencialidad humana que permite el establecimiento de saberes aprehendidos desde las generaciones precedentes.

Entendida la cultura desde el comienzo del hombre en su evolución, la historia humana se auto-descubre y concreta en su interacción con el

ecosistema, crea y enriquece su cultura. Entonces el hombre y la mujer promueven su propia historia y son capaces de generar los componentes que identifican a la cultura de su familia, su comunidad y su nación.

3.2.1. CULTURA ALIMENTARIA

La cultura desde las particularidades del fenómeno alimentario requiere vislumbrarse desde las tradiciones, los conocimientos, las creencias, los valores, la identidad y los estereotipos, para activar el conjunto de las actividades que se establecen por los grupos humanos y obtener del entorno los alimentos que posibilitan su subsistencia, abarcando desde el aprovisionamiento, la producción, la distribución, el almacenamiento, la conservación y la preparación de los alimentos hasta su consumo, e incluye todos los aspectos simbólicos y materiales que acompañan a las diferentes fases del proceso. (Rodríguez Vázquez, s.f.)

Por tanto, la *cultura alimentaria* no es sólo un elemento de identidad cultural de los seres humanos porque está implícita en su cotidianidad; es por esto que, generalmente se asocia a la manera en que se consumen los alimentos y se diluyen elementos de trascendencia como el qué sembrar, cómo cosechar, cómo y cuánto distribuir de lo cosechado, en qué condiciones sanitarias se produce esa distribución, así como la utilización biológica que hace el organismo de los alimentos ingeridos; o vinculados a conceptos como los de seguridad y soberanía alimentaria, que enfatizan la garantía alimentaria del individuo, la familia y la comunidad, los países, las áreas geográficas e incluso las regiones planetarias. (Rodríguez Vázquez, 2012)

Se puede afirmar que la alimentación se conforma como patrimonio intangible de una comunidad, y se somete a cambios, al igual que su lengua, industria, economía y otros elementos que la identifican. Así, al estudiar los hábitos alimentarios de una comunidad, se puede conocer su historia,

economía, tradiciones y su entramado de relaciones sociales y culturales. (Rueda García & Martínez de Muñoz, 2017)

3.2.1.1 CONDICIONANTES CULTURALES DE LA ALIMENTACIÓN

En la elección de los alimentos se ponen en marcha procesos biológicos y culturales, psicológicos, económicos, ecológicos, relacionados con la salud y la publicidad, entre otros. El hombre elige qué alimentos ingerir y cuando estas elecciones se vuelven regulares se convierten en hábitos y se alían de normas de la comunidad, convirtiéndose en su cultura alimentaria.

Estas elecciones están determinadas por condicionantes de tres tipos:

- Factores fisiológicos o de necesidad vital de nutrirse: donde se seleccionan aquellos alimentos adecuados y se rechazan los considerados inadecuados o no comestibles.
- Factores psicológicos: en donde intervienen los sentidos para la selección del alimento de acuerdo a sus características organolépticas.
- Factores sociales y culturales: se aúnan aquí las creencias, tabúes, ritos y prácticas heredadas o aprendidas, asociadas a la alimentación. (Rueda García & Martínez de Muñoz, 2017)

Dentro de estos factores sociales y culturales se pueden citar los condicionantes más relevantes que interfieren en la conducta alimentaria:

1. Condicionantes religiosos

Los alimentos de todas las culturas están reglamentados por el "moralismo alimentario", es decir por sus creencias religiosas, con sus restricciones y prohibiciones. Las religiones buscan con esto un vehículo de comunicación con Dios al demostrar su fe con el cumplimiento de las normas establecidas. Es por esto que, las naciones y religiones, para organizar sus comunidades establecen leyes o normas para que los

ciudadanos o fieles distinguan el camino correcto que deben seguir para vivir como ciudadanos o devotos creyentes.

2. Condicionantes económicos y políticos

Una gran parte de los alimentos se produce y manipula en grandes multinacionales al ritmo de la globalización económica y son éstas las que marcan muchas veces el consumo de una parte importante de la población. (Rueda García & Martínez de Muñoz, 2017)

3. Estatus social

La alimentación ha sido y sigue siendo un indicador económico y, por lo tanto, de clase social. La adopción de formas o hábitos e ingesta de alimentos vinculadas a clases sociales ha sido uno de los motores más poderosos para la transformación de la alimentación. (Contreras y Arnaiz, 2005).

4. Condicionantes psicológicos

Estos son los que implantan las emociones y sensaciones que estimulan la comida y se convierten en símbolos típicos, especialmente en celebraciones como son la Navidad, Acción de gracias, Día de los difuntos, *Irriji*, entre otras fiestas características de cada región. (Rueda García & Martínez de Muñoz, 2017)

3.2.2. TRANSCULTURACIÓN O MESTIZAJE ALIMENTARIO

Los fenómenos culturales son altamente variables y es por esto que no hay dos grupos humanos que tengan la misma identidad cultural, esto hace que se identifiquen entre sí y con los rasgos de su grupo.

Existe un fenómeno denominado transculturación que es el resultado de la constante evolución de las culturas. Esta transculturación o mestizaje se da

por la continua absorción, incorporación cultural e intercambio de influencias externas.

Como consecuencia de la transcultura alimentaria entran en juego los alimentos nuevos con los de la cultura originaria, algunas veces contraponiéndose y otras fundiéndose y dando lugar a nuevas preparaciones. Puede incluso ocurrir, que la comida del pueblo originario pierda su significado.

Existen dos modalidades de mestizaje: el llamado alimentario (de alimentos) y el de su elaboración en una comida (coquinario). Los cambios que se producen en las civilizaciones, debido a los "choques culturales", están dados por la asociación de tres agentes:

1. Factores que comprometen la conducta nutricional en forma directa: hábitos nutricionales, recetas de alimentos y su elaboración, necesidad y posibilidad de uso y necesidades de mercado.
2. Factores individuales: clima, tiempo y lugar de consumo; reglas, valores y necesidades; experiencia, tradición, educación, normas religiosas, utensilios, etnia, edad, sexo, contextura, salud, etc.
3. Factores categóricos o concluyentes: geografía. Sociedad, cultura, tecnología, ocupación.

Estos factores afectan constantemente la longevidad de las comunidades de Latinoamérica, donde se estableció muy rápidamente un mestizaje o intercambio de alimentos y comidas, generado durante la convivencia con conquistadores y demás. (Olaya, 2010)

3.2.2.1. MODERNIDAD ALIMENTARIA

En nuestra época histórica, donde hay mayor información dietética, nutricional, culinaria, etc., se observa paradójicamente una disminución de la ingesta de alimentos saludables y un aumento de los menos recomendados.

Los medios de comunicación inciden, conscientemente o no, en las elecciones de las personas. Modelan los gustos y cambian totalmente las pautas de alimentación.

Las formas de alimentarse se han adaptado históricamente a cada época y lugar, y estas adaptaciones suponían cambios que no llegaban a percibir los individuos; sin embargo, en las últimas cinco décadas los cambios se están precipitando muy rápidamente y en sentido convergente, los alimentos pierden su significado simbólico y social. (Rueda García & Martínez de Muñoz, 2017)

Existen dos fenómenos que se observan en la actualidad que modifican la cultura alimentaria:

- La *McDonalización*: o mundialización del fast food, es un término empleado en 1993 por George Ritzer, que explica la forma de comer industrializada, homogeneizante y marcada por la inmediatez que se expande de forma exponencial
- La *Gastro- anomía*: El desembarco masivo de las cocinas étnicas dejan patente las divergencias alimentarias que genera la modernidad en los núcleos urbanos. Así, frente a la igualdad local, prevalece la diversidad global, en la que es habitual comprar alimentos industrializados como norma de modernidad, contraria a la tradición. (Rueda García & Martínez de Muñoz, 2017)

3.2.3. CULTURA Y SOCIEDAD POSMODERNA

“Posmodernidad” es una palabra que empieza a emplearse a partir de los años ´80. Este término es muy impreciso, un concepto contemporáneo de difícil definición.

La posmodernidad no es un paradigma que aparece sin un historial previo, sino que es una transformación del anterior, la modernidad. Esta transición se dio principalmente por los cambios tecnológicos, socioculturales,

políticos y económicos; por la globalización. La era posmoderna se trata de una mutación sociológica global que, por lo tanto, afecta directamente al individuo de hoy en día. (Lipovetsky, 1986) (Bauman, 1999).

En las sociedades posmodernas se observa un desencanto, fin de utopías y la ausencia de grandes proyectos con ideas de progreso, características de la época moderna. (Obiols, 1993)

Zigmund Bauman (1999), plantea ciertos cambios que se produjeron, al atravesar, el sujeto, por la era digital. Afirma que la exposición de los individuos a los caprichos del mercado laboral y de bienes suscita y promueve la división y no la unidad; premia las actitudes competitivas, al tiempo que degrada la colaboración y el trabajo en equipo.

En el siglo XXI la sociedad ha dejado de moverse en conceptos perdurables y duraderos, es decir sólidos, para desembocar en un paradigma definido por el autor como "modernidad líquida". Tiempos en los que no se puede planificar y que los sujetos transitan sin saber por dónde ni hacia dónde, sin la posibilidad de planificación ni objetivos claros y obligándolos a vivir en un mundo definido por la fragilidad, la inseguridad, lo momentáneo y lo transitorio. El entorno sociocultural y el entorno tecnológico evolucionaron paralelamente generando una forma distinta y nueva de desarrollo en la comunicación, la información, la educación y las relaciones interpersonales.

3.2.3.1 POSMODERNIDAD Y CULTURA INDÍGENA

Las tradiciones culturales de los pueblos indígenas se fueron constituyendo a lo largo del tiempo. En la actualidad el juego de intercambio entre la cultura y la identidad de estos pueblos se va reconfigurando día con día en el devenir de los acontecimientos nuevos que surgen constantemente en la realidad cotidiana.

Estas experiencias nuevas que van transformando las tradiciones culturales acumuladas a través de los siglos determinan el desarrollo de la identidad cultural indígena. Esta identidad cultural es producto de cambios relativamente lentos o, por el contrario, enérgicos, que en ciertas épocas históricas están asociados con momentos de crisis o transformaciones profundas. Sin embargo, también en los momentos de mayor estabilidad social y continuidad cultural se desarrollan lentas transformaciones, que hacen de esta un proceso inacabable, en permanente movimiento. (Bartolome y Barabas, 1996)

Por lo tanto, la era posmoderna también afecta a las comunidades indígenas, y éstas pueden presentar dos formas, contradictorias y al mismo tiempo complementarias, de reaccionar:

1. Repliegue y ensimismamiento en sus propias tradiciones, a sabiendas de lo incomprensible y amenazante de eso "otro" que irrumpe desde "afuera" en forma violenta.

Poco a poco, se ha venido imponiendo la realidad posmoderna, vivida para ellos como extraña, distante de sus tradiciones y a la que tuvieron que irse adecuando. En un principio, sin saber cómo responder a esta nueva realidad, que se asienta aceleradamente, lo que los llevaba a refugiarse en sus tradiciones.

2. Intento de retomar lo que el mundo de afuera les ofrece, como una acción en parte voluntaria y en parte impuesta por las circunstancias. Esta segunda forma aparece como un intento por adaptar esos nuevos elementos a su propia realidad, legitimándolos de diversas formas dentro de sus tradiciones y, al mismo tiempo, readecuando con estos hechos sus formas de organización social y religiosa, incluso sus propios rituales y mitos. (Rojas Conejo, 2002)

3.3. SEGURIDAD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA

Para los pueblos indígenas los conceptos de seguridad, soberanía y autonomía alimentaria son de gran relevancia. Esto se debe a que con frecuencia ven amenazada su supervivencia y el mantenimiento de sus formas de vida y medios de subsistencia estrechamente relacionados con el entorno natural y el control del territorio.

Según la FAO (2012) "el derecho a la alimentación corresponde a un derecho humano reconocido en el derecho internacional que garantiza que las personas accedan a una alimentación adecuada y a los recursos necesarios para tener en forma sostenible seguridad alimentaria". Sin el derecho a la alimentación no puede asegurarse ni la vida, ni la dignidad humana, ni el disfrute de otros derechos humanos. (Gordillo & Obed Méndez, 2013). La seguridad alimentaria sería la realización de este derecho.

El concepto de Seguridad Alimentaria y Nutricional ha evolucionado a lo largo del tiempo. La Cumbre Mundial de la Alimentación (CMA) de 1996 organizada por la FAO, estableció que la seguridad alimentaria "a nivel de individuo, hogar, nación y global, se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana".

Mientras este concepto trata sobre un derecho individual, el de soberanía alimentaria se lo concibe como colectivo, entendido como el derecho de los pueblos, de sus países o uniones de estados a definir su política agraria y alimentaria sin dumping frente a países terceros (Vía campesina, 2014)

De acuerdo con The Six Pillars of Food Sovereignty, developed at Nyéléni, la soberanía alimentaria descansa sobre seis pilares:

1. Se centra en alimentos para los pueblos: Ya que pone la necesidad de alimentación de las personas en el centro de las políticas e insiste en que la comida es algo más que una mercancía.

2. Pone en valor a los proveedores de alimentos: Apoyando modos de vida sostenibles y respetando el trabajo de todos los proveedores de alimentos.
3. Localiza los sistemas alimentarios: Ya que reduce la distancia entre proveedores y consumidores de alimentos, rechaza el dumping y la asistencia alimentaria inapropiada y resiste la dependencia de corporaciones remotas e irresponsables.
4. Sitúa el control a nivel local: Los lugares de control están en manos de proveedores locales de alimentos; reconoce la necesidad de habitar y compartir territorios y rechaza la privatización de los recursos naturales.
5. Promueve el conocimiento y las habilidades: Se basa en los conocimientos tradicionales; utiliza la investigación para apoyar y transmitir este conocimiento a generaciones futuras y rechaza las tecnologías que atentan contra los sistemas alimentarios locales.
6. Es compatible con la naturaleza: Ya que maximiza las contribuciones de los ecosistemas y mejora la capacidad de recuperación; rechaza el uso intensivo de energías de monocultivo industrializado y demás métodos destructivos. (Food Secure Canada, 2012).

Se concibe la autonomía alimentaria como un desarrollo del sistema alimentario indígena independiente de cualquier factor externo a la comunidad. Este mismo enfoque considera que el concepto de seguridad alimentaria y nutricional se refiere a la satisfacción individual de necesidades y se engloba dentro de la soberanía y autonomía alimentaria que, a su vez, tratan de englobar las necesidades de la comunidad. Para alcanzar éstas últimas, previamente debe estar satisfecha la seguridad alimentaria de todos los miembros de la comunidad.

La situación alimentaria de los pueblos indígenas está relacionada con la defensa de sus derechos culturales. Estos derechos se centran en el mantenimiento de las formas tradicionales de vida, los idiomas, la tenencia de

la tierra, el territorio, los medios de vida y el derecho a gobernarse autónomamente. La elección de su modelo de desarrollo está estrechamente relacionada con la producción de alimentos tradicionales para el autoconsumo que refuerza los patrones culturales y propende al logro de sus demandas como pueblos indígenas.

3.3.1. SLOW FOOD

Slow Food es una organización global que se fundó en 1989, y que hoy involucra a millones de personas en más de 160 países, para prevenir la desaparición de culturas y tradiciones alimentarias locales, para contrarrestar el auge de los ritmos de vida acelerados y para combatir el desinterés general sobre los alimentos que se consumen, su procedencia y la forma en la que nuestras decisiones alimentarias afectan el mundo que nos rodea.

Esta organización considera que la alimentación está relacionada con muchos otros aspectos de la vida, incluidos la cultura, la política, la agricultura y el medio ambiente. Y es por esto que trabajan para asegurar que todo el mundo tenga acceso a una alimentación buena, limpia y justa, y lograr que a través de las elecciones relacionadas con el consumo de alimentos se pueda ejercer una influencia colectiva sobre la forma en la que estos se cultivan, se producen y se distribuyen generando, en consecuencia, un gran cambio. (Slowfood, 2015)

3.4. ALIMENTACIÓN ANCESTRAL

Al hablar de alimentación ancestral se hace referencia a las costumbres o prácticas remotas propias de cada lugar o grupo humano (Chalán; Chalán & Japón, 2015).

Tucumán prolonga actualmente una cronología cuyas raíces se hunden en un rico y complejo pasado cultural y como consecuencia de la gran

influencia ejercida por este, es que podemos encontrar tradiciones que se remontan a la época aborígen, como así también en la época colonial, principalmente en el plano alimentario.

Antiguamente, la formas en las que los pueblos obtenían sus alimentos era a través del trueque o producidos en huertas y chacras. Una vez obtenidos los alimentos estos eran almacenados para su posterior utilización. Al momento de la preparación de los alimentos las formas más recurrentes eran el hervido, el guisado y la cocción a fuego directo (Reballato, 2010)

3.4.1. COMIDAS TÍPICAS

Entre los alimentos o preparaciones más consumidos en la región se pueden nombrar:

- Empanada:

Es una variante del tradicional pastel argentino, cuya masa redonda, doblada a la mitad y sellada mediante el repulgue, contiene un relleno de carne, huevos duros y cebolla de verdeo, cocinadas preferentemente en horno de barro, aunque también se las puede hacer en horno de gas o fritas en grasa. (Tucumán Turismo, s.f.)



Figura N°1: Empanadas. Fuente: (Blog BestDay, 2016)

- Locro:

Es una preparación espesa que lleva maíz amarillo molido, carne o charqui, patitas y cuero de cerdo, panceta, poroto seco y zapallo. Por lo general, se lo acompaña con una salsa picante de ajíes y cebolla que realza su sabor regional. Una variedad de esta comida es el guascha locro, hecho en base a maíz cortado a cuchillo, zapallo y verduras y coloreado con pimentón. (Tucumán Turismo, s.f.)



Figura N°2: Locro. Fuente: (Blog Visitemos Misiones, 2012)

- Tamales:

Se prepara con harina de maíz y anco (especie de zapallo) y se rellena con carne vacuna, charqui (carne seca) o cerdo, pasas, huevos y condimentos. El tamal se sirve envuelto en chalas de maíz secas atadas con hilos. (Tucumán Turismo, s.f.)



Figura N°3: Tamales. Fuente: (BestDay, 2016)

- Humita:

Es un plato regional que se realiza con choclo, zapallo y queso. Es una preparación espesa y suave, de color amarillo, que se puede comer al plato o en chala, suave o picante. (Tucumán Turismo, s.f.)



Figura N°4: Humita en chala. Fuente: (Cocoa, 2015)

- Pastel de novia

Plato agridulce que lleva pollo, pelones, azúcar, canela, harina, huevos y grasa de cerdo. La carne de pollo, que se utiliza para el relleno, se hierve y luego se desmenuza. Además, se quema un poco de azúcar con grasa de cerdo para formar un caramelo. La presentación final, una vez horneado, lleva merengue en la superficie. (Petryk, 2017)



Figura N°5: Pastel de novia. Fuente: (Petryk, 2017)

- Carbonada:

A base de zapallo amarillo, anco y carne picada. Por lo general se acompaña con arroz o papa y se sirve en una especie de cazuela. (Tucumán Turismo, s.f.)



Imagen N°6: Carbonada criolla. Fuente: (Lepes, 2015)

- Puchero criollo:

Plato que lleva carne vacuna y de cerdo, garbanzos, repollo, choclos, batata y mandioca, chorizos y algunas veces charqui. Se acompaña con salsa criolla.

- Pan con chicharrón:

Se trata de un pan amasado con semita, que una vez que se soba y se corta en grandes pedazos de masa, se saboriza con chicharrón molido. (Tucumán Turismo, s.f.)

- Tortilla al rescoldo:

Es un pan casero preparado con harina amasada que se moja con agua salada, se unta con grasa de vaca y se cocina sobre tierra caliente. Se lo acompaña con manteca, mermelada, jalea o dulces (Tucumán Turismo, s.f.)



Imagen N°7: Cocción de tortillas al rescoldo.

Fuente: (El Tucumano, 2018)

- Alfeñiques

Es un tipo de caramelo duro, de forma ronda y retorcida. Son preparados con la melaza o miel de caña de azúcar y suelen ser los dulces más elegidos por su particular sabor y su bajo costo. (Tucumán Turismo, s.f.)



Figura N° 8: Alfeñiques. Fuente: (La Gaceta, 2014)

- Mazamorra:

Postre hecho a base de maíz blanco partido, hervido en agua o leche, suele ser azucarado con miel o azúcar y puede ingerirse frío o caliente.



Figura N°9: Mazamorra. Fuente: (El diario de Tucumán, 2017)

- Quesillo:

Es un tipo de queso fresco que se prepara con leche de vaca o de cabra, se deja cuajar y una vez escurrido el suero, se cuelga en sogas de alambre que le dan su forma alargada. Se lo suele acompañar con arropo o miel de caña. (Tucumán Turismo, s.f.)



Imagen N°10: Producción de quesillo. Fuente: (INTA, 2017)

- Arrope de chañar

Suelen prepararse en cacerolas de cobre y adquieren una consistencia espesa, como de jarabe. Se caracterizan por ser un tipo de dulce sin agregado de azúcar y por poseer propiedades medicinales. (Tucumán Turismo, s.f.)



Imagen N°11: Chañar y sus subproductos. Fuente: (La Nota Tucumana, 2017)

3. 5. PUEBLOS INDÍGENAS

La literatura sobre el tema indígena utiliza, generalmente como sinónimos, las expresiones "étnico" e "indígena". Sin embargo, y siguiendo a Stavenhagen (1991), es conveniente señalar que si bien lo indígena puede caber dentro del concepto de étnico, no todo lo étnico es indígena y que lo "indígena" tiene la característica de ser "originario".

En el caso del continente americano, se refiere a descendientes de los pueblos que habitaban estas tierras antes de la llegada de los conquistadores y que luego quedaron incorporados a una nación o fragmentados entre diferentes Estados.

Tamargo (1991) indica que para entender el fenómeno indígena debemos retrotraernos al momento de la conquista, pues es precisamente en ese momento crucial de la historia del mundo que se gesta la categoría "indio".

Este término aparece como sinónimo de indígena o aborigen. Pero no debe olvidarse que el mismo es producto de la nominación impuesta por quienes, guiados por su afán de conquista, creían haber llegado a las Indias. Por lo tanto, las expresiones “aborígenes”, “autóctonos” u “originarios” pueden considerarse sinónimos de pueblos indígenas, mientras que “grupo étnico” –que puede o no ser originario– sería una categoría más amplia respecto de un territorio determinado.

En el plano internacional, Deruyttere (2004) señala que con el correr de los años se ha formado un consenso internacional en torno a la definición de pueblo indígena gracias a la formulación de instrumentos legales por entidades como la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la Organización de los Estados Americanos (OEA) y Naciones Unidas. Esos convenios internacionales definen como indígenas a los descendientes de los habitantes originales de una región geográfica antes de su colonización, que han mantenido algunas o todas sus características lingüísticas, culturales y de organización. Un criterio adicional es cómo la propia persona se define a sí misma. Entonces, los pueblos indígenas de América Latina son en la actualidad grupos étnicos cuya peculiaridad es la de descender de los pueblos originarios del territorio.

En Argentina, existe una enorme diversidad de pueblos indígenas; en 2004 y 2005 el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INDEC) relevó la Encuesta Complementaria de Pueblos Indígenas 2004–2005 (ECPI) con el objetivo de cuantificar y caracterizar la población que se reconoce perteneciente y/o descendiente de estos pueblos.

La ECPI estima que hay 600.329 personas que se reconocen pertenecientes y/o descendientes en primera generación de pueblos indígenas. Estas personas forman parte de una gran diversidad de comunidades y están distribuidas en todas las provincias del país.

En la provincia de Tucumán, son los Diaguitas los pueblos de mayor residencia. La ECPI arrojó que son 14.810 personas las que se reconocen y/o

descienden en primera generación del pueblo diaguita, en una región muestral comprendida por Jujuy, Salta y Tucumán.

3.5.1. INDIGENAS DIAGUITAS

Se cree que fueron los incas quienes denominaron "Diaguitas" a la mayoría de indígenas del Noroeste argentino. Diaguita, que significa "Serrano", es una forma general de llamar a muchos grupos independientes, como los Quilmes, Cafayates, Yocaviles, Amaichas y muchos otros.

La cultura diaguita comenzó a desarrollarse hacia el año 1000 y recibió como herencia una tradición de miles de años de historia del Noroeste argentino y con el tiempo adquirió su propia fisionomía.

Estos pueblos tenían fuertes jefaturas hereditarias que ejercían su poder sobre varias comunidades. Además, cada pueblo tenía un sacerdote "chamánico" que se encargaba de los ritos, las ceremonias religiosas y la salud de la población.

Como cultura andina, eran adoradores del sol, el trueno y el relámpago. Y celebraban rituales propiciatorios de la fertilidad de los campos y sus ritos funerarios eran muy elaborados en los cuales sacrificaban llamas o alpacas que se enterraban en directa relación con el difunto, lo que evidencia la importancia de la ganadería.

Presentaban una agricultura muy desarrollada, ya que cultivaban en zonas de montaña construyendo "canchones", para delimitar parcelas y "andenes" para facilitar el riego. Su alimentación se basaba principalmente en el maíz, zapallo, poroto, papa y quínoa.

A la fecha de la conquista española, 1531, la cultura diaguita presentaba una unidad que era consecuencia de un largo proceso de desarrollo cultural y con influencias de varias regiones del continente.

Los diaguitas formaron un gran ejército que consiguió rechazar a los invasores hasta 1665. A partir de entonces, los españoles, para evitar rebeliones, dividieron y desarraigaron a los diaguitas. (De Hoyos, 1998)

3.5.2. COMUNIDAD INDIGENA DIAGUITA DE MALA MALA

Mala Mala, es una comunidad rural ubicada en el departamento de Lules, provincia de Tucumán.

Se encuentra a 1800 metros sobre el nivel del mar y para acceder a este lugar, se debe partir a pie o a lomo de mula desde "El Nogalito". También es posible acceder en motocicletas enduro o en camionetas 4x4.

En este lugar viven 30 familias, que conforman la comunidad indígena diaguita de Mala Mala. El territorio de 8.660 hectáreas está registrado como comunidad indígena, a partir del relevamiento que se realizó con personal del Instituto Nacional de Asuntos Indígenas.

Las necesidades de esta comunidad alejada de los centros urbanos son muchas y, aunque en los últimos años han accedido a la luz eléctrica, con paneles solares, y un CAPS equipado para atender necesidades muy básicas, aún no cuentan con atención médica permanente. Presentan también una escuela, que funciona con período especial, durante el verano y asisten alrededor de 30 alumnos.

Su gente, todos pertenecientes a la Comunidad Indígena Diaguita, viven de la tierra, de sus cultivos y de sus animales, porque conseguir otros alimentos es bastante dificultoso, ya que para llegar desde allí a un centro poblado se deben montar a caballo unas 4 horas.

De igual forma, algunos de sus habitantes, principalmente los hombres de familia, realizan cabalgatas aproximadamente una vez por mes para realizar algunas compras primordiales para su hogar.

Actualmente la comunidad está dirigida por el Cacique Ramón René Romano y el vice cacique Ernesto Cruz.

3.6. ESTADO NUTRICIONAL

El estado nutricional traduce el estado de salud de los individuos o grupos poblacionales según la influencia que tengan sobre ellos la ingesta y utilización de los nutrientes.

Evaluar el estado nutricional permite conocer y comprender las condiciones en las que se encuentra un individuo para responder las exigencias de la vida cotidiana.

Un estado nutricional óptimo es el que supone un equilibrio entre la ingesta y la excreción. La ingesta es la forma de introducir nutrientes que pueden influir en el organismo, mientras que la excreción es el proceso en el cual el organismo elimina elementos luego de haberlos metabolizado.

Un balance positivo sería aquel que revele una incorporación concreta y efectiva de un nutriente al organismo, mientras que un balance negativo revela la pérdida del mismo. Finalmente, un balance neutro evidencia un equilibrio metabólico de ese elemento. (De Girolami, 2003)

3.6.1. REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

El requerimiento de un nutriente es la menor cantidad del mismo que debe ser absorbida o consumida en promedio por un individuo a lo largo de un determinado tiempo para mantener una adecuada nutrición.

Existen dos tipos de requerimientos:

El requerimiento basal, que es la cantidad de un nutriente que se necesita para que no haya un deterioro de las funciones en el organismo; y el

requerimiento óptimo, que es la cantidad necesaria de un nutriente para poder mantener las reservas en los tejidos. (López & Suárez, 2002)

3.6.1.1. VALOR CALÓRICO TOTAL

El consumo de energía es necesario para mantener las funciones vitales y la temperatura corporal. Esta energía, denominada energía química, es la que se encuentra presente en los carbohidratos, proteínas y grasas que a través del proceso de respiración celular es transformada en energía biológicamente útil, los enlaces fosfatos.

Los requerimientos energéticos de una persona están determinados por el metabolismo basal, la termogénesis postprandial y la actividad física que ésta presente. (López & Suárez, 2002)

3.6.1.2. GRASAS

Los lípidos o grasas son sustancias orgánicas, insolubles en agua y solubles en solventes orgánicos. Según su estructura química pueden clasificarse en lípidos simples, compuestos y derivados.

En el organismo, cumplen funciones energética, estructural y de transporte de vitaminas liposolubles.

En los alimentos de origen animal predomina el contenido de ácidos grasos saturados mientras que, en los aceites vegetales, los ácidos grasos insaturados. (López & Suárez, 2002)

La FAO/OMS (2005) establece como ingesta adecuada de grasas aquella que cubre el 30% del valor calórico total de ingesta diaria.

3.6.1.3. FIBRA

La fibra incluye a los polisacáridos, lignina, fitatos, cutinas, ceras y suberinas de los vegetales

Se puede clasificar a las fibras, de acuerdo a su capacidad de hidratarse y formar geles, en solubles e insolubles.

Éstas cumplen diferentes funciones como, por ejemplo, las fibras solubles retardan el vaciamiento gástrico y el tránsito intestinal, favoreciendo la absorción de nutrientes; por el contrario, las fibras insolubles disminuyen el tiempo de tránsito intestinal. (López & Suárez, 2002)

Se estima que el aporte adecuado de fibra en la alimentación debe ser de 30-35 gramos por día en adultos. (Bourges, 2009)

3.6.1.4. HIERRO

El hierro es un micronutriente indispensable para el transporte celular del oxígeno y para la producción oxidativa de energía celular. Al no ser sintetizado por el organismo, su ingesta dietaria es indispensable. Según la proporción del hierro dietario que es absorbido y utilizado por el organismo, este puede ser de alta y baja biodisponibilidad: El de alta biodisponibilidad está presente en la sangre de animales, carnes y vísceras; constituye el 40% del hierro total de estos alimentos y tiene una absorción de 15 a 40%. El de baja biodisponibilidad está presente en alimentos de origen vegetal, huevos y productos lácteos; su absorción es de 2 a 20% y está condicionada por la presencia de ciertos compuestos al momento de la ingesta, que disminuyen o potencian su absorción. (Vila & Quintana, 2008)

La FAO/OMS (2003) proponen una ingesta de Hierro en mujeres en edad reproductiva de no menos de 24mg al día y en mujeres mayores de 60 años una ingesta de 9 mg por día.

En varones adultos, recomiendan una ingesta de 11 mg por día.

3.6.1.5. ÁCIDO FÓLICO

El ácido fólico es el precursor de una gran familia de compuestos denominados folatos. Participa en las reacciones de transferencia de grupos de átomos de un carbono desde una sustancia a otra durante el metabolismo de los aminoácidos y la síntesis de ácidos nucleicos.

Se estima que el ácido fólico que se encuentra naturalmente en los alimentos presenta una absorción del 50%, mientras que cuando se consume alimentos fortificados con ácido fólico sintético, como los cereales, su absorción es del 85%. (López & Suárez, 2002)

La FAO/OMS (2003) recomienda una ingesta diaria de Ácido Fólico en adultos de ambos sexos de 400 µg.

4. MATERIALES Y MÉTODOS

4.1. TIPO DE ESTUDIO

El presente trabajo de investigación es del tipo de estudio descriptivo. Según Hernández Sampieri y col. (2010), los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de las personas, comunidades u otros fenómenos sometidos a análisis. Se utilizan para describir situaciones y eventos, es decir, explicar cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno.

En este caso se describen los hábitos alimentarios que presenta la población, como así también su estado nutricional.

4.2. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

HIPÓTESIS N°1: La población presenta un alto nivel de adhesión a la cultura alimentaria regional, es decir que existe un consumo elevado de alimentos ancestrales.

HIPÓTESIS N°2: La forma en la que la población obtiene sus alimentos es a través de la propia producción en el hogar y la compra en mercados.

HIPÓTESIS N°3: La forma de preparación de alimentos que la población indígena utiliza en mayor medida es a través de calor húmedo.

HIPÓTESIS N°4: El legado cultural alimentario de la comunidad fue transmitido de generación en generación.

HIPÓTESIS N°5: La población indígena presenta un estado nutricional antropométrico normal.

HIPÓTESIS N°6: La comunidad indígena presenta un valor calórico total de ingesta diaria adecuada a sus necesidades para la edad y sexo.

HIPÓTESIS N°7: La ingesta diaria de grasas en la población es adecuada para cubrir las necesidades de acuerdo a sexo y edad.

HIPÓTESIS N°8: Existe un deficiente consumo de hierro diario según las recomendaciones para edad y sexo.

HIPÓTESIS N°9: El consumo de ácido fólico que presenta la población es adecuado.

HIPÓTESIS N°10: La población presenta una ingesta diaria de fibra deficiente.

4.3. DEFINICIÓN DE VARIABLES

VARIABLE N°1: NIVEL DE ADHESIÓN A LA CULTURA ALIMENTARIA REGIONAL

Definición conceptual: Es el grado en que se manifiesta la ingesta de alimentos vinculados a la identidad regional en un período de tiempo.

Definición operacional: Para determinar el nivel de adhesión se utilizó un cuestionario de nivel de adhesión a la cultura alimentaria (ver anexo N°1). Consta de una grilla con alimentos pertenecientes a la cultura alimentaria regional, este cuenta con dos columnas que identifican el nivel de frecuencia de consumo, se solicitó a cada persona marcar cuales alimentos consume con una frecuencia semanal y mensual, aquellos alimentos que registren una frecuencia mensual se les asignó un punto mientras que lo que presenten una frecuencia semanal se les asignó dos puntos. Para obtener la categorización se sumaron los puntajes obtenidos y luego se los totalizó. Las puntuaciones para categorizar el resultado se presentan en la tabla N° 1.

Tabla N°1: Nivel de adhesión a la cultura alimentaria

NIVEL DE ADHESIÓN	PUNTUACIÓN
Alto	Mayor a 8 puntos
Medio	Entre 4 y 8 puntos
Bajo	Entre 0 y 4 puntos

(Fuente: Di Benedetto Puerto, Mejail. 2014)

VARIABLE N°2: FORMA DE OBTENCIÓN DE ALIMENTOS

Definición conceptual: Procedencia de los alimentos y/o sitio donde se adquieren.

Definición operacional: Para determinar la forma de obtención de alimentos se utilizó una encuesta estructurada cerrada, extraída del trabajo "Influencias de las tradiciones ancestrales en la alimentación de la población rural del departamento de Santa María, provincia de Catamarca" (Rebellato, 2010). Dicha encuesta fue adaptada para este estudio. Presenta tres preguntas que indagan acerca de los distintos hábitos alimentarios que se desea investigar, con sus respectivas respuestas (Ver anexo N°2). La persona encuestada marcó con una cruz (X) la respuesta que más se adecuaba a su situación.

El ítem que indaga esta variable presenta las siguientes categorías:

- Alimentos únicamente producidos en el hogar (huertas familiares, chacras, etc.)
- Alimentos únicamente comprados en almacenes, despensas, mercados, etc.
- Alimentos obtenidos por trueque
- Alimentos obtenidos a través de la propia producción en el hogar pero también otros a través de la compra.
- Alimentos recibidos por donaciones

VARIABLE N°3: FORMA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Definición conceptual: modo en que se preparan y cocinan los alimentos.

Definición operacional: Para determinar la forma de preparación de alimentos se procedió de igual manera que en la variable anterior.

Las categorías que presenta esta variable son las siguientes:

- Procedimientos de aplicación de calor seco (cocción a la plancha, cocción en parrilla)
- Procedimientos de aplicación de calor húmedo (hervido, guisado)
- Cocción por intermedio de un cuerpo graso (frituras)
- Cocción con medios eléctricos (microondas)

VARIABLE N°4: MODO DE TRANSMISIÓN DEL LEGADO CULTURAL ALIMENTARIO

Definición conceptual: formas en que los hábitos alimentarios tradicionales y no tradicionales se transmitieron en la comunidad.

Definición operacional: Para indagar acerca del modo de transmisión del legado cultural alimentario se operó de igual forma que en la variable anterior.

Se solicitó a la persona que al seleccionar la categoría marque aquella que sea la más predominante en cuanto a la obtención de sus conocimientos acerca de hábitos alimentarios.

Esta variable presenta las siguientes categorías:

- Aprendido de generaciones anteriores (padres, abuelos)
- Búsqueda en medios de comunicación (revistas, diarios, televisión, libros, radio, etc.)
- Aprendido en comedores escolares
- Aprendió solo

VARIABLE N°5: ESTADO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO

Definición conceptual: El estado nutricional antropométrico es el conjunto de mediciones corporales con el que se determinan los diferentes niveles y grados de nutrición de un individuo mediante parámetros antropométricos e índices derivados de la relación entre los mismos (Bueno y col. 2003)

Definición operacional: Para determinar el estado nutricional antropométrico se utilizó las medidas de peso corporal (Kg) y la talla (cm). El peso se midió con balanza calibrada con resolución de hasta 100gr. La talla se obtuvo con un estadiómetro con resolución de hasta un milímetro. A partir de estos datos obtenidos se calculó el Índice de Masa Corporal (IMC). El IMC resulta de la aplicación de la fórmula: $\text{Peso (kg)} / \text{Talla (cm)}^2$. A partir de la información obtenida se categorizó la variable con la clasificación que se presenta en la tabla N°2.

Tabla N°2: Estado nutricional

ESTADO NUTRICIONAL	IMC
Bajo peso	<18,5
Normal o Eutrófico	18,5- 24,9
Sobrepeso/Obesidad	>24,9

(Fuente: OMS, 2007)

VARIABLE N°6: VALOR CALÓRICO TOTAL DE INGESTA DIARIA

Definición conceptual: Es la cantidad de kilocalorías ingeridas a lo largo de un día por una persona.

Definición operacional: Se utilizó un registro de consumo de alimentos de 24 horas, en el cual la persona anotó todos los alimentos y cantidades de estos que ingirió a lo largo del día anterior a la entrevista personal. Luego de recolectados los datos se utilizó el programa SARA del Ministerio de Salud de la

Nación, que permitió contabilizar la ingesta calórica para un día; y posteriormente se comparó con los valores de referencia para el sexo y la edad según FAO/OMS (2003). Para aplicar finalmente la fórmula de adecuación de la ingesta (Ver tabla N°3) con su categorización correspondiente (Ver tabla N°4).

Tabla N°3: Cálculo del porcentaje de adecuación

$$\% \text{ de Adecuación} = \frac{\text{Kcal ingeridas}}{\text{Kcal Recomendadas}} \times 100$$

(Fuente: López y Suarez, 2002)

Tabla N°4: Clasificación de los porcentajes de adecuación

CLASIFICACIÓN DE ADECUACIÓN	% DE ADECUACIÓN
Adecuado	90- 110 %
Deficiente	< 90%
Excesivo	>110%

(Fuente: López L., 2009)

VARIABLE N°7: INGESTA DIARIA DE GRASAS

Definición conceptual: Es la cantidad de grasas consumidas a lo largo de un día por una persona.

Definición operacional: Se utilizó un registro de consumo de alimentos de 24 horas, en el cual la persona anotó todos los alimentos y cantidades de estos que ingirió a lo largo del día anterior a la entrevista personal. Luego de recolectados los datos se utilizó el programa SARA del Ministerio de Salud de la Nación, que permitió contabilizar la ingesta de grasas para un día; y posteriormente se comparó con los valores de ingesta recomendados, según

FAO/OMS (2005), que se muestran en la tabla N°5. Finalmente se aplicó la fórmula de adecuación de la ingesta (Ver tabla N°3) con su clasificación correspondiente (Ver tabla N°4).

Tabla N°5: Recomendación de ingesta diaria de Grasas

Consumo	Excesivo	Adecuado	Deficiente
Porcentaje que cubre del VCT	>30% del VCT	30% del VCT	<30% del VCT

(Fuente: FAO/OMS, 2005)

VARIABLE N°8: CONSUMO DE HIERRO

Definición conceptual: Es la cantidad de Hierro que una persona incorpora a su organismo a través de la dieta, en 24 horas.

Definición operacional: Se utilizó un registro de consumo de alimentos de 24 horas, en el cual la persona anotó todos los alimentos y cantidades de estos que ingirió a lo largo del día anterior a la entrevista personal. Luego de recolectados los datos se utilizó el programa SARA del Ministerio de Salud de la Nación, que permitió contabilizar la ingesta de Hierro para un día; y posteriormente se comparó con los valores de referencia para el sexo y la edad según FAO/OMS (2003) (Ver tabla N°6). Para finalmente determinar si el consumo es adecuado o deficiente (Ver tabla N°7).

Tabla N°6: Recomendación de ingesta diaria de Hierro

EDAD	SEXO	
	Mujeres	Varones
19- 60 años	24 mg/d	11 mg/d
>60 años	9 mg/d	11 mg/d

(Fuente: FAO/OMS, 2003)

Tabla N°7: Categorización de la variable "Ingesta de Hierro"

Sexo y edad	Consumo Adecuado	Consumo deficiente
Mujeres 19- 60 años	24 mg/d	<24 mg/d
Varones 19- 60 años	11 mg/d	<11 mg/d
Mujeres >60 años	9 mg/d	<9 mg/d
Varones >60 años	11 mg/d	<11 mg/d

(Fuente: FAO/OMS, 2003)

VARIABLE N°9: CONSUMO DE ÁCIDO FÓLICO

Definición conceptual: Es la cantidad de Ácido Fólico que una persona incorpora a su organismo a través de la dieta, en 24 horas.

Definición operacional: Se utilizó un registro de consumo de alimentos de 24 horas, en el cual la persona anotó todos los alimentos y cantidades de estos que ingirió a lo largo del día anterior a la entrevista personal. Luego de recolectados los datos se utilizó el programa SARA del Ministerio de Salud de la Nación, que permitió contabilizar la ingesta de Ácido Fólico para un día; y posteriormente se comparó con los valores de referencia para el sexo y la edad según FAO/OMS (2003) (Ver tabla N°8). Para finalmente determinar si el consumo es adecuado o deficiente. (Ver tabla N°9).

Tabla N°8: Recomendación de ingesta diaria de Ácido Fólico

EDAD	SEXO	
	Mujeres	Varones
19- 60 años	400 µg/d	400 µg/d
>60 años	400 µg/d	400 µg/d

(Fuente: FAO/OMS, 2003)

Tabla N°9: Categorización de la variable "Ingesta de Ácido Fólico"

Sexo y Edad	Consumo Adecuado	Consumo deficiente
Mujeres 19- 60 años	400 µg/d	<400 µg/d
Varones 19- 60 años	400 µg/d	<400 µg/d
Mujeres >60 años	400 µg/d	<400 µg/d
Varones >60 años	400 µg/d	<400 µg/d

(Fuente: FAO/OMS, 2003)

VARIABLE N°10: CONSUMO DE FIBRA

Definición conceptual: Es la cantidad de fibra ingerida por una persona a través de la dieta, en 24 horas.

Definición operacional: Se utilizó un registro de consumo de alimentos de 24 horas, en el cual la persona anotó todos los alimentos y cantidades de estos que ingirió a lo largo del día anterior a la entrevista personal. Luego de recolectados los datos se utilizó el programa SARA del Ministerio de Salud de la Nación, que permitió contabilizar la ingesta de fibra para un día; y posteriormente se comparó con los valores de referencia para el sexo y la edad según FAO/OMS (2003) (Ver tabla N°10). Para finalmente determinar si el consumo es adecuado o deficiente. (Ver tabla N°11).

Tabla N°10: Recomendaciones de ingesta diaria de fibra

EDAD	SEXO	
	Mujeres	Varones
19- 50 años	30g/d	35g/d
>50 años	26g/d	30g/d

(Fuente: Bourges, 2009)

Tabla N°11: Categorización de la variable "Ingesta de Fibra"

Sexo y edad	Consumo Adecuado	Consumo Deficiente
Mujeres 19- 50 años	30g/d	<30g/d
Varones 19- 50 años	35 g/d	<35 g/d
Mujeres >50 años	26g/d	<26g/d
Varones >50 años	30 g/d	<30 g/d

(Fuente: Bourges, 2009)

4.4. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación presenta un diseño no experimental, transversal-descriptivo.

Según Hernández Sampieri y col. (2010) la investigación no experimental es la que se realiza sin manipular deliberadamente una variable, sino que se observa el fenómeno tal y como se da en su contexto natural. La investigación no experimental transversal descriptiva tiene como propósito explicar una variable y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

En este trabajo no se manipularon las variables deliberadamente, sino que sólo se las midió en su contexto, en un tiempo único, para luego describirlas.

4.5. POBLACIÓN

Indígenas diaguitas, de ambos sexos, en la provincia de Tucumán en el mes de Julio del año 2018.

4.6. MUESTRA Y TÉCNICAS DE MUESTREO

Muestra compuesta por 31 miembros mayores de 18 años de ambos sexos de la comunidad Indígena Diaguita de Mala Mala- Lules, en la provincia de Tucumán en el mes de Julio de 2018.

La delimitación de la población se realizó mediante un muestreo no probabilístico incidental.

Los criterios de inclusión que se tuvieron en cuenta para seleccionar dicha muestra fueron: que las personas sean miembros y se reconozcan parte de una comunidad indígena y que presenten al menos tres generaciones anteriores residentes e indígenas Diaguitas de la comunidad de Mala Mala.

Los criterios de exclusión fueron: presencia de intolerancia o alergias alimentarias en el adulto y mujeres embarazadas.

4.7. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

4.7.1. Balanza de tipo báscula

Instrumento que permite determinar el peso o masa de los cuerpos. Tiene una plataforma horizontal sobre la que se coloca el sujeto que se quiere pesar. El resultado que arroja es en kilogramos.

Método de medición: sujeto de pie, parado en el centro de la balanza, con ropa interior o prendas livianas y descalzo. (De Girolami, 2003)

4.7.2. Estadiómetro

Instrumento que permite medir la longitud corporal de un sujeto por encima de los 200cm, con una precisión de 0,1cm. El resultado obtenido es en centímetros.

Método de medición: sujeto de pie, descalzo, con el cuerpo erguido en máxima extensión y la cabeza recta mirando al frente en posición de Francfort. Se lo ubica de espaldas al altímetro con los talones tocando el plano posterior, con los pies y las rodillas juntas. Se desciende en plano superior del altímetro hasta tocar la cabeza en su punto más elevado. (De Girolami, 2003)

4.7.3 Registro de consumo de 24 horas

Método que permite estimar la ingesta de un sujeto. Se realiza 24 horas antes de la entrevista personal y puede ser realizada por el mismo sujeto, por un familiar o un entrevistador. La recolección de esta información se realiza mediante la entrega de una planilla estructurada donde la persona deberá anotar a lo largo del día los alimentos que ingiera, las cantidades y los horarios de estas. (De Girolami, 2003) (Ver anexo N°1)

4.7.4. Test de nivel de adhesión a la cultura alimentaria regional

Este test consta de una grilla con alimentos pertenecientes a la cultura alimentaria regional, cuenta con dos columnas que identifican el nivel de frecuencia de consumo. Aquellos alimentos que registran una frecuencia mensual se le asigna un punto y a los de frecuencia semanal, dos puntos. Para obtener la categorización se suman los puntajes obtenidos al final de las columnas. Pudiendo obtener como resultados un nivel de adhesión alto (con un puntaje mayor a 8), medio (con un puntaje entre 4 y 8) o bajo (0 a 4 puntos)

Este test fue extraído de la tesis "Cultura alimentaria regional y estado nutricional de adolescentes de los departamentos de Tafi Viejo, Lules y Simoca" (Soria, 2015) del proyecto de investigación "Cultura alimentaria regional y estado nutricional" acreditado por la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino. (Ver anexo N°2)

4.7.5. Encuesta sobre aplicación de hábitos alimentarios ancestrales

Encuesta, extraída del trabajo de investigación para la revista *Diaeta* "Influencia de las tradiciones ancestrales en la alimentación de la población rural del departamento de Santa María, provincia de Catamarca" (Rebellato, 2010).

El instrumento original consta de seis preguntas cerradas que indagan sobre los distintos hábitos alimentarios. Cada pregunta presenta su categorización y el encuestado debe seleccionar con una cruz (X) la respuesta que más se adecúe a su situación. Para este trabajo sólo se seleccionaron tres preguntas de esta encuesta. (Ver anexo N°3).

4.7.6. Sistema de Análisis y Registro de Alimentos (SARA)

Programa elaborado por el Ministerio de Salud de la Nación a través de la Dirección Nacional de Maternidad e Infancia en 2004. Este programa permite el cálculo de la ingesta de macro y micro nutrientes en la dieta.

4.8. PLAN DE RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

Una vez terminada la recolección de datos (mediciones antropométricas, test de adhesión a la cultura regional, registro de 24hs y cuestionario) se procedió al análisis de los mismos. A través del programa elaborado por el Ministerio de Salud de la Nación denominado S.A.R.A (Sistema de análisis y registro de alimentos) se analizaron las respuestas plasmadas en el registro de 24 horas. Luego se volcaron los demás datos obtenidos en Microsoft Excel, lo que permitió la elaboración de tablas y gráficos, así como también de la prueba estadística no paramétrica χ^2 para una variable para realizar el análisis inferencial.

5. RESULTADOS

5.1. SEXO DE LA POBLACIÓN

La muestra estuvo conformada por 31 personas de ambos sexos, pertenecientes a la Comunidad Indígena Diaguita de Mala Mala, de las cuales el 45% (N=14) son del sexo femenino y 55% (N=17) del sexo masculino.

Gráfico N°1: Sexo de la población



5.2. EDAD DE LA POBLACIÓN

Se dividió la población en rangos etarios para ser estudiados.

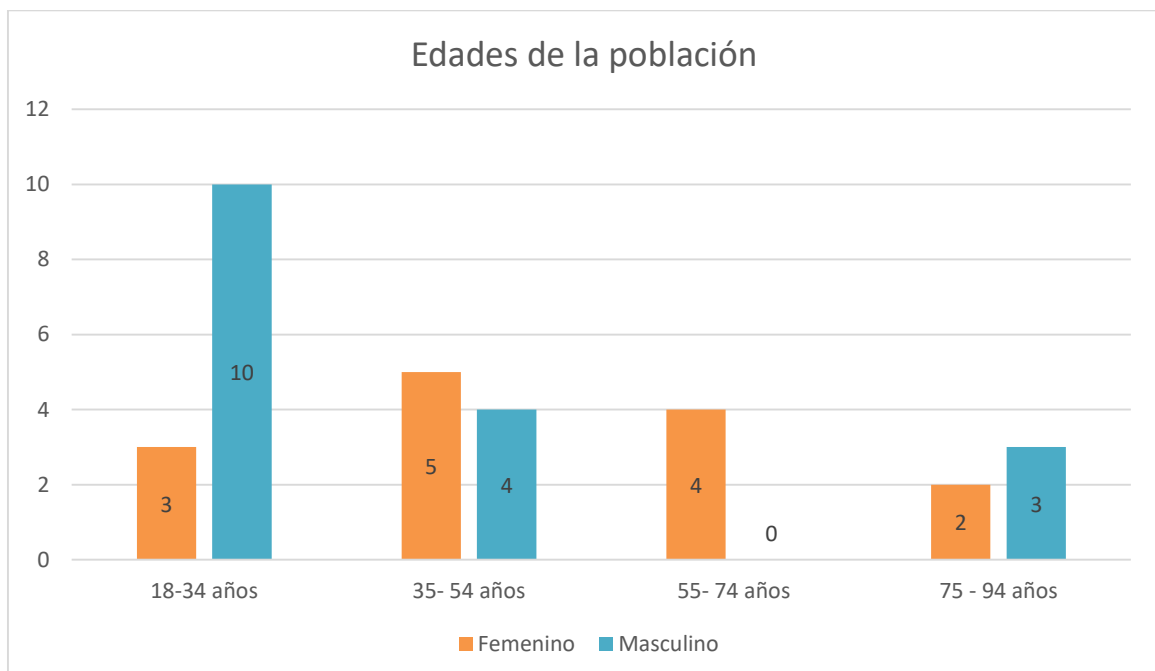
Fueron 42% (N=13) quienes presentaron edades comprendidas entre los 18 y 34 años. De los cuales 77% (N=10) son de sexo masculino y 23% (N=3) de sexo femenino.

Un 29% (N=9) presentaron edades comprendidas entre los 35 y 54 años. El 55,5% (N=5) de sexo femenino y el 45,5% (N=4) de sexo masculino.

El rango etario de 55 a 74 años lo presentaron el 13% (N=4) y la totalidad eran de sexo femenino.

El 16% (N=5) presentó edades entre los 75 y 94 años. El 60% (N=3) de sexo masculino y el 40% (N=2) restante de sexo femenino.

Gráfico N°2: Distribución de la población por edad

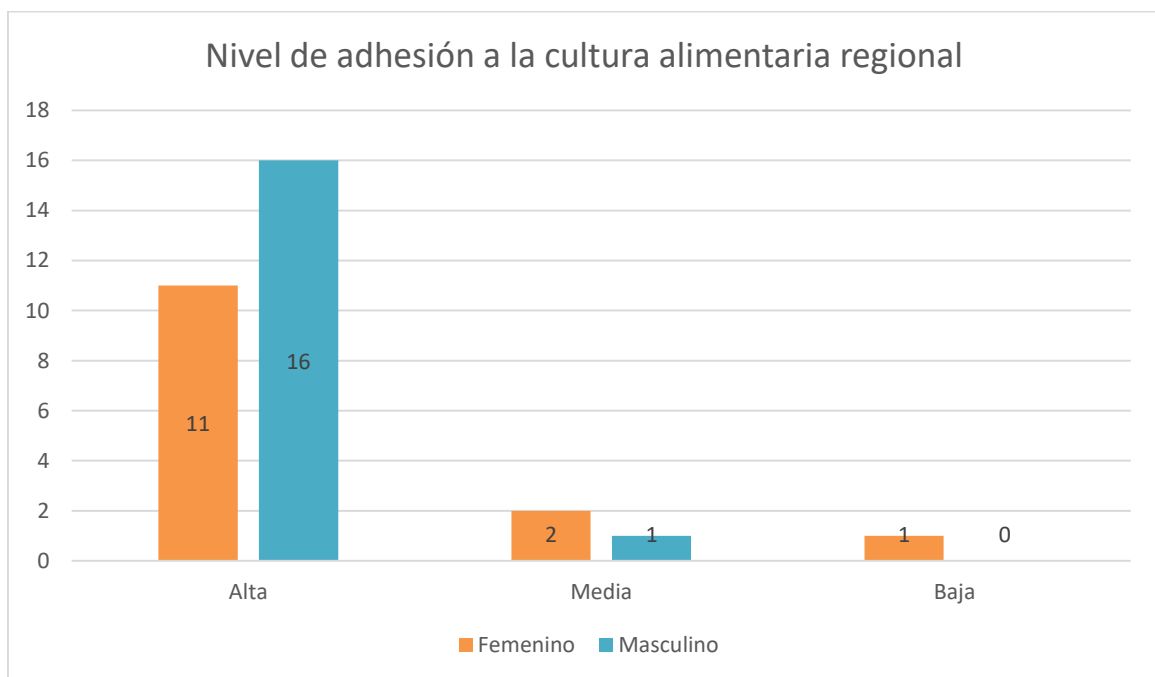


5.3. NIVEL DE ADHESIÓN A LA CULTURA ALIMENTARIA REGIONAL

En cuanto a las mujeres de la comunidad el 14,3% (N= 2) presenta una adhesión a la cultura alimentaria regional media; el 7,1% (N=1) baja y el 78,6% (N=11) una adhesión alta.

El 94% (N=16) de los varones de la comunidad presenta una adhesión a la cultura alimentaria regional alta, mientras que solo un 6% (N=1) una adhesión media.

Gráfico N°3: Distribución de la población según nivel de adhesión a la cultura alimentaria regional



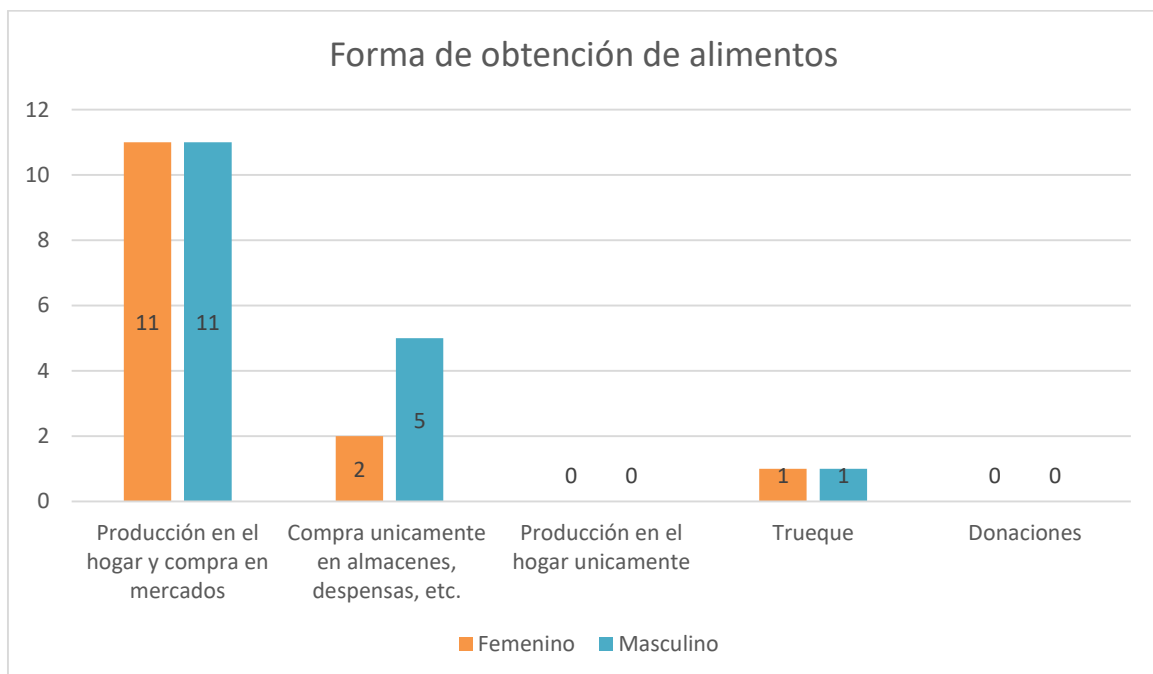
5.4. FORMA DE OBTENCIÓN DE ALIMENTOS

La forma en la que la población obtiene sus alimentos es mayoritariamente mediante la propia producción en el hogar acompañada de la compra en almacenes, super mercados, etc. Se evidenció que el 70,9% (N=22) lo hace de esta forma, de los cuales el 50% (N=11) son de sexo femenino y el otro 50% (N=11) de sexo masculino.

El 22,6% (N=7) manifestó comprar sus alimentos únicamente en almacenes, super mercados, despensas, etc. De los cuales el 71,5% (N=5) son varones y 28,5% (N=2) mujeres.

Solo un 6,5% (N=2) obtiene sus alimentos mediante el trueque, 50% (N=1) del sexo femenino y el 50% (N=1) restante del sexo masculino.

Gráfico N°4: Distribución de la población según la forma de obtención de sus alimentos



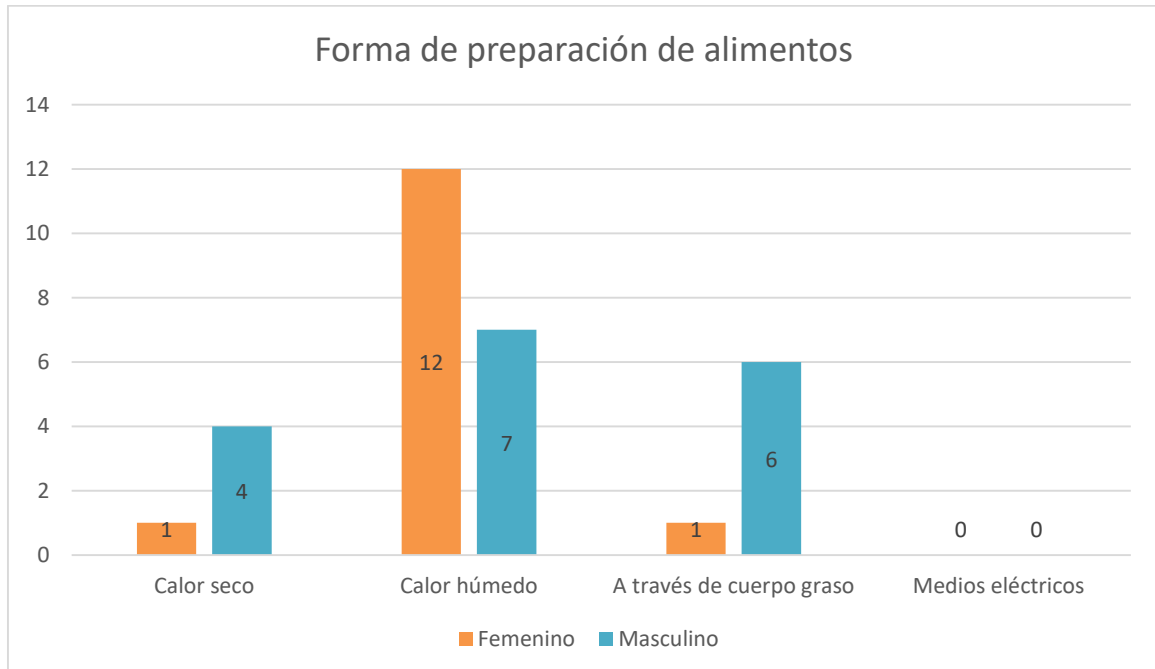
5.5. FORMA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

El 61,3% (N=19) manifestó que utiliza mayoritariamente procedimientos de aplicación de calor húmedo para cocinar sus alimentos, el 63,2% (N=12) son de sexo femenino y el 36,8% (N=7) de sexo masculino.

El 22,5% (N=7) cocina frecuentemente por intermedio de un cuerpo graso. De este total, el 85,7% (N=6) son del sexo masculino y 14,4% (N=1) de sexo femenino.

El 16,2% (N=5) restante utiliza el calor seco como medio de cocción preferido. De los cuales, el 80% (N=4) son de sexo masculino y 20% (N=1) de sexo femenino.

Gráfico N°5: Distribución de la población según la forma de preparación de sus alimentos



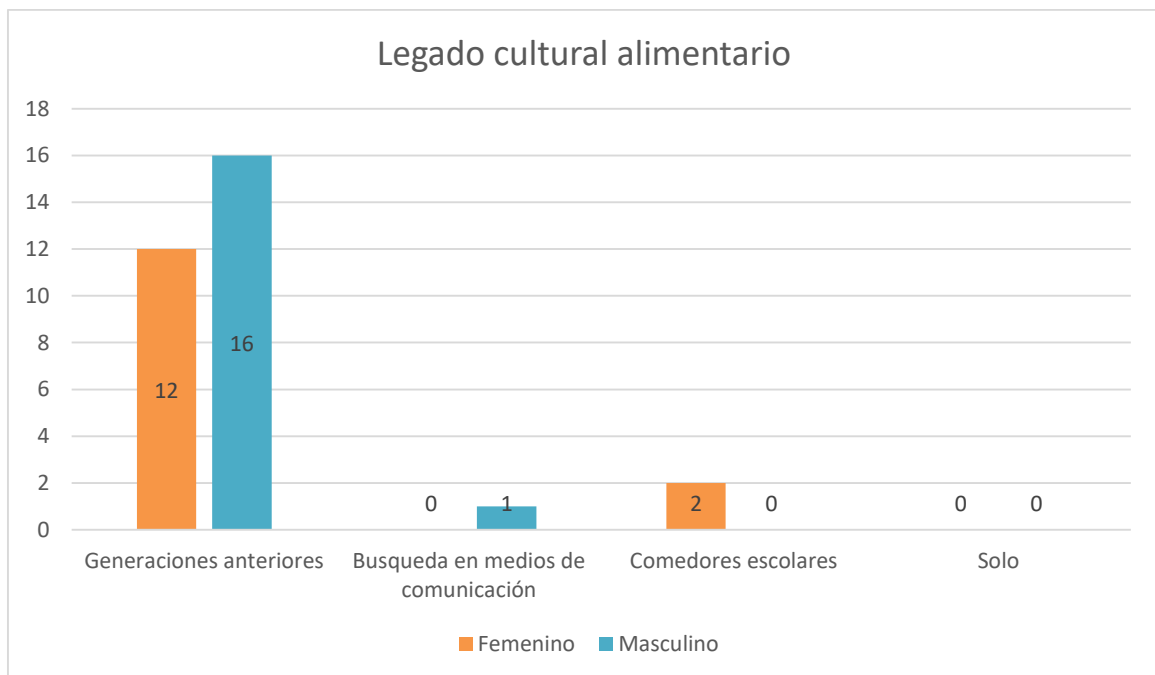
5.6. TRANSMISIÓN DEL LEGADO CULTURAL ALIMENTARIO

En cuanto a la forma en la que aprendieron a elaborar sus alimentos, el 90,3% (N=28) lo aprendió principalmente de generaciones anteriores; un 43% (N=12) de sexo femenino y un 57% (N=16) de sexo masculino.

El 6,5% (N=2) aprendió mayoritariamente a cocinar en comedores escolares. La totalidad de sexo femenino.

Y el 3,2% (N=1) aprendió a cocinar principalmente buscando en medios de comunicación.

Gráfico N°6: Distribución de la población según la forma en la que aprendieron a elaborar sus alimentos

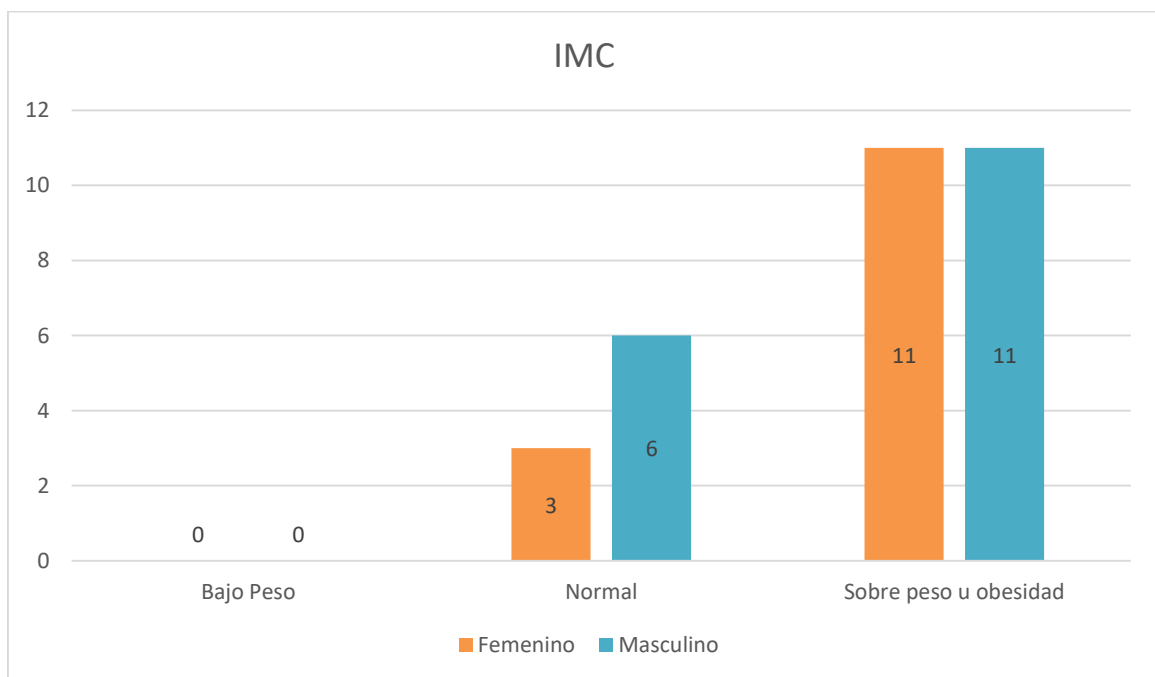


5.7. ESTADO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO

El 21,5% (N=3) de las mujeres presentaba al momento de la evaluación un estado nutricional antropométrico normal; mientras que el 78,5% (N=11) restante presentaba sobrepeso u obesidad.

El 35% (N=6) de los varones presentaba al momento de la evaluación antropométrica un estado nutricional normal o eutrófico mientras que el 65% (N=11) restante sobrepeso u obesidad.

Gráfico N°7: Distribución de la población según estado nutricional antropométrico



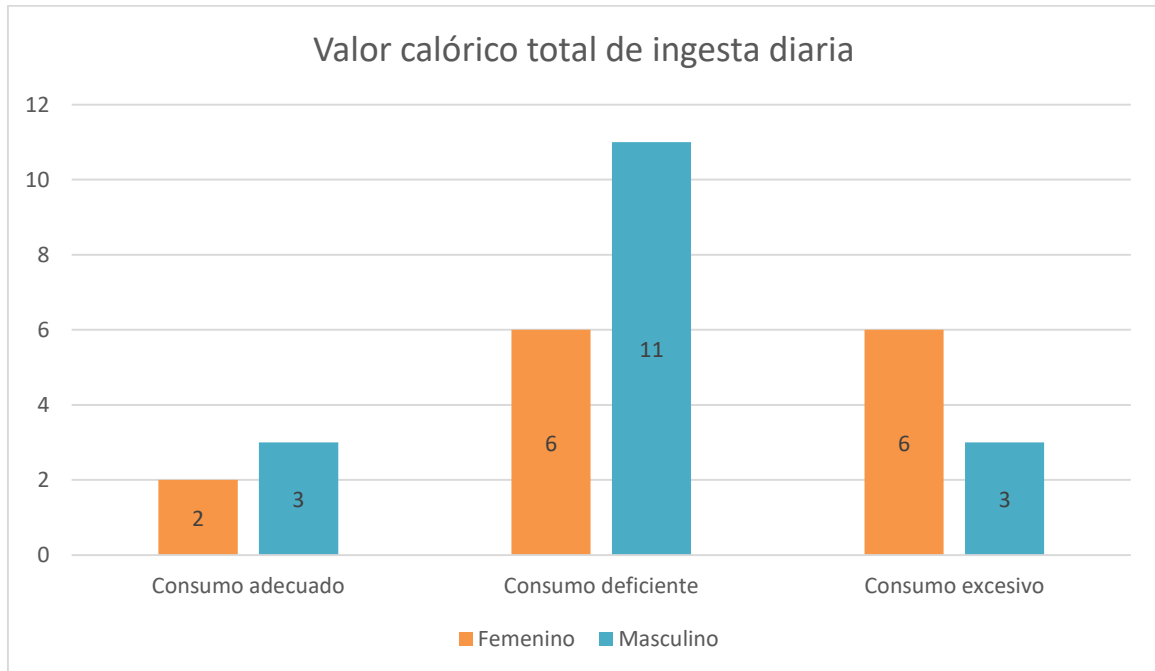
5.8. VALOR CALÓRICO TOTAL DE INGESTA DIARIA

El 16% (N=5) de la muestra presenta un valor calórico total de ingesta diaria adecuado según las recomendaciones para sexo y edad. De los cuales, el 40% son de sexo femenino y el 60% masculino.

El 29% (N=9) de la muestra consume un valor calórico total diario excesivo. Se observó que el 67% (N=6) de esta eran mujeres y el 33% (N=3) varones.

El 55% (N=17) restante presenta un consumo diario de calorías deficiente según las recomendaciones para el sexo y la edad. De este total, el 35% (N=6) son de sexo femenino y el 65% (N=11) de sexo masculino.

Gráfico N°8: Distribución de la población según valor calórico total de ingesta diaria



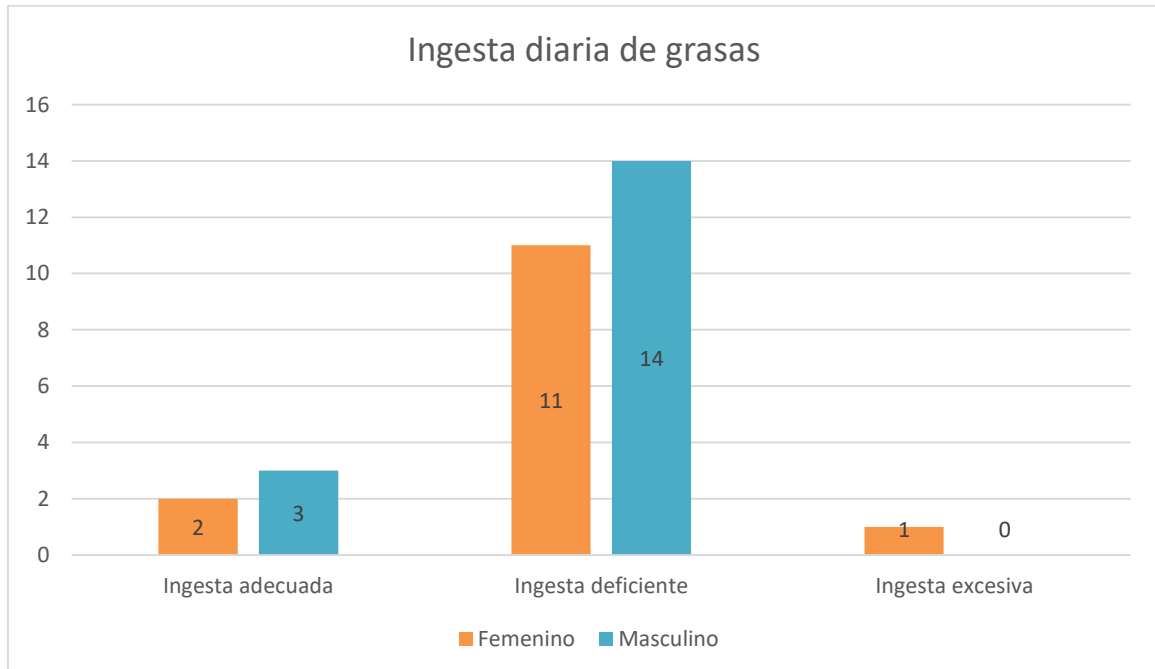
5.9. INGESTA DIARIA DE GRASAS

Se observó que un 16% (N=5) de la población presenta una ingesta adecuada de grasas comparado con los valores de referencia para el sexo y la edad. De los cuales el 60% (N=3) son de sexo masculino y el 40% (N=2) femenino.

El 81% (N=25) de la población consume a lo largo del día una cantidad de grasas por debajo de los valores recomendados para el sexo y la edad. De los cuales el 56% (N=14) son de sexo masculino y el 44% (N=11) de sexo femenino.

El 3% (N=1) restante presenta valores de ingesta de grasa inadecuados por exceso, el 100% de sexo femenino.

Gráfico N°9: Distribución de la población según ingesta diaria de grasas



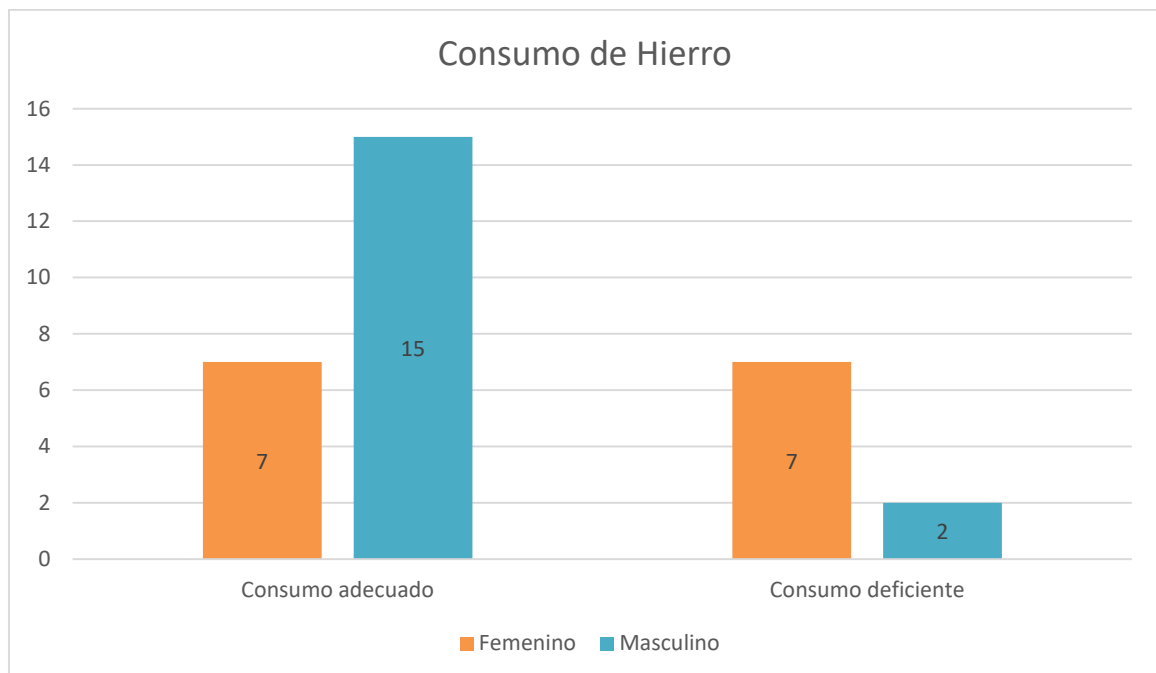
5.10. CONSUMO DIARIO DE HIERRO

El 71% (N=22) de la población presenta un consumo adecuado de Hierro de acuerdo a los valores de referencia para el sexo y la edad, mientras que el 29% (N=9) no logra cubrir estos valores de ingesta diaria.

El 50% (N=7) de la población femenina presenta un consumo de hierro adecuado para sus necesidades de acuerdo a la edad, mientras que el 50% (N=7) restante presenta un consumo deficiente.

El 88% (N=15) de la población masculina presenta un consumo adecuado de hierro. El 22% (N=2) no cubre el requerimiento de referencia para su edad.

Gráfico N°10: Distribución de la población según consumo de Hierro



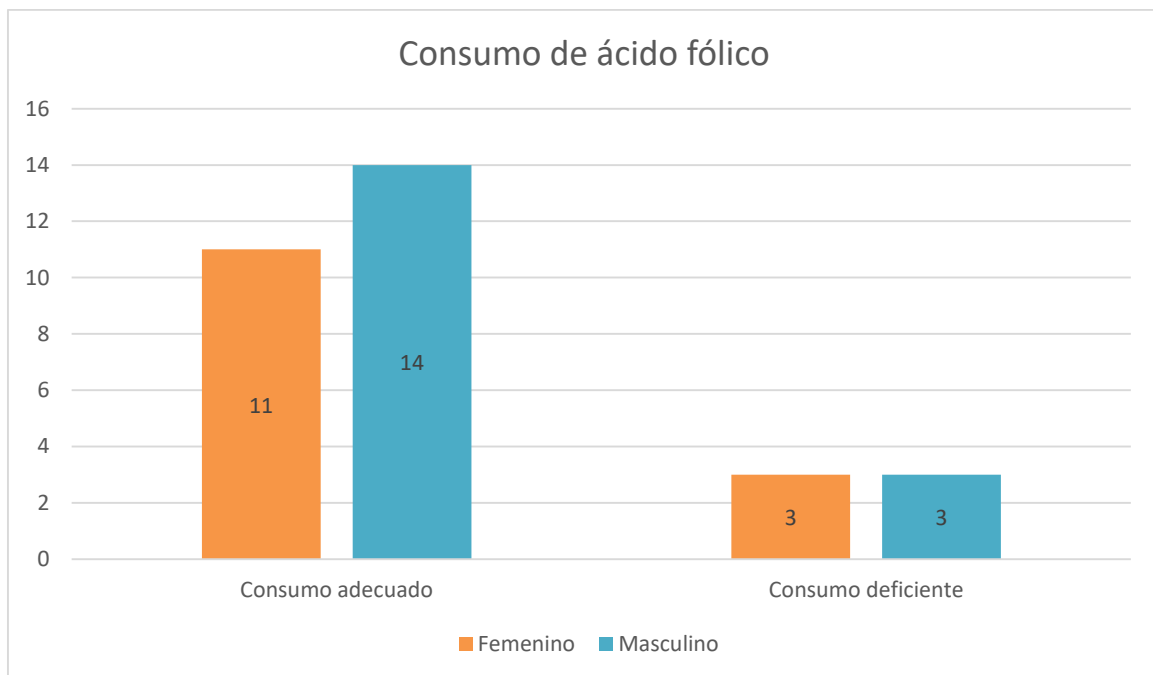
5.11. CONSUMO DE ÁCIDO FÓLICO

En cuanto al consumo de ácido fólico se observó que el 81% (N=25) de la población ingiere valores adecuados de acuerdo a las recomendaciones según sexo y edad, mientras que el 19% (N=6) restante no alcanza estos valores.

Del total de personas de sexo femenino, el 79% (N=11) presenta un consumo adecuado y un 21% (N=3) deficiente.

El 82% (N=14) de la población masculina tiene un consumo adecuado de ácido fólico mientras que el 18% (N=3) no.

Gráfico N°11: Distribución de la población según consumo de Ácido Fólico

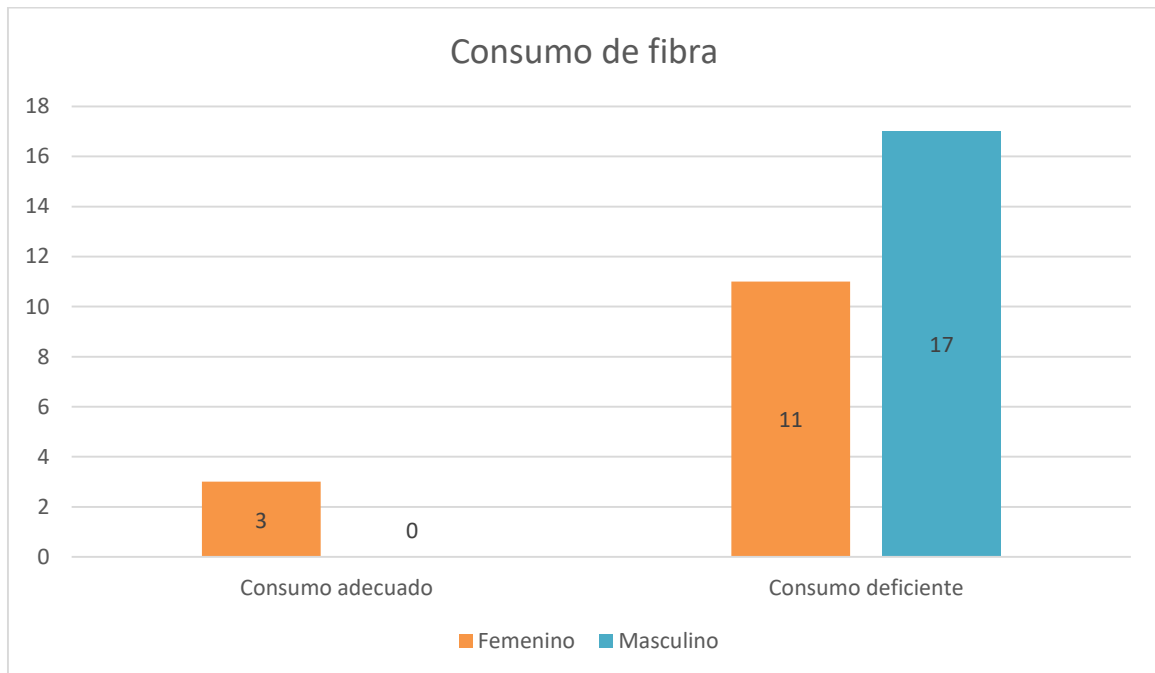


5.12. CONSUMO DIARIO DE FIBRA

Se observó que el 90% (N=28) de la población presenta una ingesta inadecuada por déficit de fibra de acuerdo a las recomendaciones para el sexo y la edad. De los cuales el 61% (N=17) son de sexo masculino y 31% (N=11) de sexo femenino.

Del 10%(N=3) restante que presenta un consumo adecuado de fibra, el 100% pertenecen al sexo femenino.

Gráfico N°12: Distribución de la población según consumo de fibra



6. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

HIPÓTESIS N°1 (H_1): La población presenta un alto nivel de adhesión a la cultura alimentaria regional, es decir que existe un consumo elevado de alimentos ancestrales.

HIPÓTESIS DE NULIDAD (H_0): No existen diferencias significativas en el nivel de adhesión a la cultura alimentaria regional en la Comunidad Indígena Diaguita.

Tabla de comprobación de H_1 :

Nivel de adhesión a la cultura alimentaria regional	fo	fe	fo- fe	(fo- fe) ²	(fo-fe) ² /fe
Alto	27	10,33	16,67	277,88	26,9
Medio	3	10,33	-7,33	53,7	5,19
Bajo	1	10,33	-9,33	87,04	8,42
Total	31	31	0		40,51

Para la comprobación de esta hipótesis se utilizó la prueba no paramétrica de χ^2 para una variable, con un nivel de significación α de 0,05 y 2 grados de libertad. Se determinó el valor de χ^2 teórico de 5,99.

El valor de χ^2 obtenido mediante la aplicación de la prueba estadística fue de 40,51. Observándose que este valor es mayor que el valor teórico, se comprueba la hipótesis de investigación.

Conclusión: Con un 95% de confianza se puede afirmar que existen diferencias significativas en cuanto al nivel de adhesión a la cultura alimentaria regional de la comunidad indígena diaguita, predominando el nivel de adhesión alto.

HIPÓTESIS N°2 (H₂): La forma en la que la población obtiene sus alimentos es a través de la propia producción en el hogar y la compra en mercados.

HIPÓTESIS DE NULIDAD (H₀): No existen diferencias significativas en las formas de obtención de alimentos.

Tabla de comprobación de H₂:

Forma de obtención de alimentos	fo	fe	fo- fe	(fo- fe) ²	(fo-fe) ² /fe
Únicamente producidos en el hogar	0	6,2	-6,2	38,44	6,2
Únicamente comprados en almacenes, mercados, etc.	7	6,2	0,8	0,64	0,10
Trueque	2	6,2	-4,2	17,64	2,84
Propia producción en el hogar pero también a través de la compra.	22	6,2	15,8	249,6	40,26
Donaciones	0	6,2	-6,2	38,44	6,2
Total	31	31	0		55,6

Para la comprobación de esta hipótesis se utilizó la prueba no paramétrica de chi² para una variable, con un nivel de significación α de 0,05 y 4 grados de libertad. Se determinó el valor de chi² teórico de 9,49

El valor de chi² obtenido mediante la aplicación de la prueba estadística fue de 55,6. Observándose que éste valor es mayor que el valor teórico, se comprueba la hipótesis de investigación.

Conclusión: Con un 95% de confianza se puede afirmar que existen diferencias significativas en cuanto a las formas en las que la población obtiene sus alimentos, predominando la propia producción en el hogar acompañada de la compra en mercados.

HIPÓTESIS N°3 (H₃): La forma de preparación de alimentos que la población indígena utiliza en mayor medida es a través de calor húmedo.

HIPÓTESIS DE NULIDAD (H₀): No existen diferencias significativas en cuanto a las formas en las que la población indígena prepara sus alimentos.

Tabla de comprobación de H₃:

Forma de preparación de alimentos	fo	fe	fo- fe	(fo- fe) ²	(fo-fe) ² /fe
Calor seco	5	7,75	-2,75	7,56	0,97
Calor húmedo	19	7,75	11,25	126,56	16,33
Por intermedio de un cuerpo graso	7	7,75	-0,75	0,56	0,07
Medios eléctricos	0	7,75	-7,75	60,06	7,75
Total	31	31	0		25,12

Para la comprobación de esta hipótesis se utilizó la prueba no paramétrica de chi² para una variable, con un nivel de significación α de 0,05 y 3 grados de libertad. Se determinó el valor de chi² teórico de 7,82.

El valor de chi² obtenido mediante la aplicación de la prueba estadística fue de 25,12. Observándose que éste valor es mayor que el valor teórico, se comprueba la hipótesis de investigación.

Conclusión: Con un 95% de confianza se puede afirmar que existen diferencias significativas en cuanto a las formas en las que la población prepara sus alimentos, predominando las formas de cocción a través de calor húmedo.

HIPÓTESIS N°4 (H₄): El legado cultural alimentario de la comunidad fue transmitido de generación en generación.

HIPÓTESIS DE NULIDAD (H₀): No existen diferencias significativas en cuanto a la forma de aprendizaje o legado cultural alimentario.

Tabla de comprobación de H₄:

Modo de transmisión del legado cultural alimentario	fo	fe	fo- fe	(fo- fe) ²	(fo-fe) ² /fe
Aprendido de generaciones anteriores	28	7,75	20,25	410,06	52,91
Búsqueda en medios de comunicación	1	7,75	-6,75	45,56	5,87
Aprendido en comedores escolares	2	7,75	-5,75	33,06	4,26
Aprendió solo	0	7,75	-7,75	60,06	7,75
Total	31	31	0		70,79

Para la comprobación de esta hipótesis se utilizó la prueba no paramétrica de chi² para una variable, con un nivel de significación α de 0,05 y 3 grados de libertad. Se determinó el valor de chi² teórico de 7,82.

El valor de chi² obtenido mediante la aplicación de la prueba estadística fue de 70,79. Observándose que éste valor es mayor que el valor teórico, se comprueba la hipótesis de investigación.

Conclusión: Con un 95% de confianza se puede afirmar que existen diferencias significativas en cuanto a las formas de legado cultural alimentario en la comunidad Indígena Diaguita, predominando la transmisión de saberes de generaciones anteriores.

HIPÓTESIS N°5 (H₅): La población indígena presenta un estado nutricional antropométrico normal.

HIPÓTESIS DE NULIDAD (H₀): No existen diferencias significativas en cuanto al estado nutricional antropométrico de la población indígena.

Tabla de comprobación de H₅:

Estado nutricional antropométrico	fo	fe	fo- fe	(fo- fe) ²	(fo-fe) ² /fe
Bajo peso	0	10,33	-10,33	106,70	10,33
Normal o eutrófico	9	10,33	-1,33	1,76	0,17
Sobrepeso/ obesidad	22	10,33	11,6	136,18	13,18
Total	31	31	0		23,68

Para la comprobación de esta hipótesis se utilizó la prueba no paramétrica de chi² para una variable, con un nivel de significación α de 0,05 y 2 grados de libertad. Se determinó el valor de chi² teórico de 5,99.

El valor de chi² obtenido mediante la aplicación de la prueba estadística fue de 23,68. Observándose que éste valor es mayor que el valor teórico, se rechaza la hipótesis de nulidad.

Conclusión: Con un 95% de confianza se puede afirmar que existen diferencias significativas en cuanto al estado nutricional antropométrico de la población, observándose el predominio del sobrepeso u obesidad, a diferencia de lo esperado en la hipótesis de investigación planteada.

HIPÓTESIS N°6 (H_6): La comunidad indígena presenta un valor calórico total de ingesta diaria adecuada a sus necesidades para la edad y sexo.

HIPÓTESIS DE NULIDAD (H_0): No existen diferencias significativas en el valor calórico total de ingesta diaria de la comunidad indígena.

Tabla de comprobación de H_6 :

Valor calórico total de ingesta diaria	fo	fe	fo- fe	(fo- fe) ²	(fo-fe) ² /fe
Adecuado	5	10,33	-5,33	28,4	2,75
Deficiente	17	10,33	6,67	44,48	4,30
Excesivo	9	10,33	-1,33	1,76	0,17
Total	31	31	0		7,22

Para la comprobación de esta hipótesis se utilizó la prueba no paramétrica de χ^2 para una variable, con un nivel de significación α de 0,05 y 2 grados de libertad. Se determinó el valor de χ^2 teórico de 5,99.

El valor de χ^2 obtenido mediante la aplicación de la prueba estadística fue de 7,22. Observándose que éste valor es mayor que el valor teórico, se rechaza la hipótesis de nulidad.

Conclusión: Con un 95% de confianza se puede afirmar que existen diferencias significativas en cuanto al valor calórico total de ingesta diaria de la comunidad Indígena Diaguita, sin embargo, el predominio que se observa es el deficiente, no siendo éste lo que esperaba la hipótesis de investigación planteada.

HIPÓTESIS N°7 (H₇): La ingesta diaria de grasas en la población es adecuada para cubrir las necesidades de acuerdo a sexo y edad.

HIPÓTESIS DE NULIDAD (H₀): No existen diferencias significativas en los valores de ingesta diaria de grasas en la población.

Tabla de comprobación de H₇:

Ingesta diaria de grasas	fo	fe	fo- fe	(fo- fe) ²	(fo-fe) ² /fe
Adecuada	5	10,33	-5,33	28,40	2,75
Deficiente	25	10,33	14,67	215,20	20,83
Excesivo	1	10,33	-9,33	87,04	8,42
Total	31	31	0		32

Para la comprobación de esta hipótesis se utilizó la prueba no paramétrica de chi² para una variable, con un nivel de significación α de 0,05 y 2 grados de libertad. Se determinó el valor de chi² teórico de 5,99.

El valor de chi² obtenido mediante la aplicación de la prueba estadística fue de 32. Observándose que éste valor es mayor que el valor teórico, se rechaza la hipótesis de nulidad.

Conclusión: Con un 95% de confianza se puede afirmar que existen diferencias significativas en cuanto a la ingesta diaria de grasas de la población, observándose un predominio de la ingesta deficiente, a diferencia de lo esperado en la hipótesis de investigación planteada.

HIPÓTESIS N°8 (H_8): Existe un deficiente consumo de hierro diario según las recomendaciones para edad y sexo.

HIPÓTESIS DE NULIDAD (H_0): No existen diferencias significativas en el consumo de hierro diario.

Tabla de comprobación de H_8 :

Consumo de hierro	fo	fe	fo- fe	(fo- fe) ²	(fo-fe) ² /fe
Consumo adecuado	22	15,5	6,5	42,25	2,72
Consumo deficiente	9	15,5	-6,5	42,25	2,72
Total	31	31	0		5,44

Para la comprobación de esta hipótesis se utilizó la prueba no paramétrica de χ^2 para una variable, con un nivel de significación α de 0,05 y 1 grado de libertad. Se determinó el valor de χ^2 teórico de 3,84.

El valor de χ^2 obtenido mediante la aplicación de la prueba estadística fue de 5,44. Observándose que éste valor es mayor que el valor teórico, se rechaza la hipótesis de nulidad.

Conclusión: Con un 95% de confianza se puede afirmar que existen diferencias significativas en cuanto al consumo diario de Hierro, observándose un predominio del consumo adecuado, a diferencia de lo esperado en la hipótesis de investigación planteada.

HIPÓTESIS N°9 (H_9): El consumo de ácido fólico que presenta la población es adecuado.

HIPÓTESIS DE NULIDAD (H_0): No existen diferencias significativas en el consumo de ácido fólico que presenta la población.

Tabla de comprobación de H_9 :

Consumo de ácido fólico	fo	fe	fo- fe	(fo- fe) ²	(fo-fe) ² /fe
Consumo adecuado	25	15,5	9,5	90,25	5,82
Consumo deficiente	6	15,5	-9,5	90,25	5,82
Total	31	31	0		11,64

Para la comprobación de esta hipótesis se utilizó la prueba no paramétrica de χ^2 para una variable, con un nivel de significación α de 0,05 y 1 grado de libertad. Se determinó el valor de χ^2 teórico de 3,84.

El valor de χ^2 obtenido mediante la aplicación de la prueba estadística fue de 11,64. Observándose que éste valor es mayor que el valor teórico, se comprueba la hipótesis de investigación.

Conclusión: Con un 95% de confianza se puede afirmar que existen diferencias significativas en cuanto al consumo diario de ácido fólico en la comunidad Indígena Diaguita, predominando el consumo adecuado.

HIPÓTESIS N°10 (H_{10}): La población presenta una ingesta diaria de fibra deficiente.

HIPÓTESIS DE NULIDAD (H_0): No existen diferencias significativas en cuanto a la ingesta diaria de fibra en la población.

Tabla de comprobación de H_{10} :

Consumo de fibra	fo	fe	fo- fe	(fo- fe) ²	(fo-fe) ² /fe
Consumo adecuado	3	15,5	-12,5	156,25	10,08
Consumo deficiente	28	15,5	12,5	156,25	10,08
Total	31	31	0		20,16

Para la comprobación de esta hipótesis se utilizó la prueba no paramétrica de χ^2 para una variable, con un nivel de significación α de 0,05 y 1 grado de libertad. Se determinó el valor de χ^2 teórico de 3,84.

El valor de χ^2 obtenido mediante la aplicación de la prueba estadística fue de 20,16. Observándose que éste valor es mayor que el valor teórico, se comprueba la hipótesis de investigación.

Conclusión: Con un 95% de confianza se puede afirmar que existen diferencias significativas en cuanto al consumo diario de fibra, observándose un predominio del consumo deficiente.

7. CONCLUSIÓN

En esta investigación, realizada en Mala Mala en el año 2018, con una muestra de 31 integrantes mayores de 18 años de la Comunidad Indígena Diaguita del lugar, se llegó a las siguientes conclusiones:

1. En la comunidad Indígena Diaguita el nivel de adhesión a la cultura alimentaria regional es alto.
2. La forma en la que la comunidad obtiene sus alimentos mayoritariamente es a través de la propia producción en el hogar acompañada de la compra en mercados.
3. El método de cocción más utilizado por la Comunidad Indígena Diaguita es a través de procedimientos de aplicación de calor húmedo.
4. La forma en que los hábitos alimentarios tradicionales y no tradicionales se transmitieron en la comunidad fue a través de generaciones anteriores.
5. La comunidad Indígena diaguita presenta en su mayoría un estado nutricional antropométrico que indica sobrepeso u obesidad
6. La población presenta un valor calórico de ingesta diaria inadecuado por déficit.
7. El consumo de grasas en la Comunidad Indígena Diaguita es deficiente para las recomendaciones según sexo y edad.
8. La población presenta un consumo diario de Hierro adecuado para sus recomendaciones.
9. El consumo de ácido fólico que presenta la población es adecuado para las recomendaciones según sexo y edad.
10. La población presenta un deficiente consumo de fibra diaria.

8. DISCUSIÓN

El objetivo de esta investigación fue determinar el nivel de adhesión a la cultura alimentaria regional y estado nutricional, e indagar acerca de la forma de obtención, preparación y consumo de alimentos de una comunidad Indígena Diaguita, trabajando con una muestra de 31 individuos mayores de 18 años pertenecientes a la Comunidad, en Mala Mala, ubicado en la localidad de Lules.

Se determinó que el nivel de adhesión a la cultura alimentaria regional que predominó fue alto, es decir que la comunidad presenta un consumo elevado de alimentos propios de su cultura. Estudios realizados en la provincia, en individuos que no pertenecen a comunidades indígenas, mostraron niveles de adhesión bajos en las localidades de Tafí del Valle (Sharruf Alarcón, 2016) y Tafí Viejo, mientras que en Lules y Simoca se observaron niveles medios (Soria, 2015). Estos resultados podrían deberse principalmente a los cambios culturales y sociológicos que produce la posmodernidad, los cuales deterioran progresivamente la cultura alimentaria regional. (Ayeche Diaz y Durá Travé, 2010)

Estos cambios, representan un problema para la nutrición de una población; principalmente porque, la posmodernidad, al ser un período marcado por lo efímero y transitorio, en donde se acentúa el individualismo y la ausencia de trascendencia (Obiols y Di Segni, 1993), la sociedad presenta una apatía por las problemáticas de la región como así también del deseo de conservar tradiciones y costumbres ancestrales. Sumándose también a esto el exceso de tecnologías y adicciones, que dificultan los vínculos personales y promueven una alimentación desequilibrada, en donde la *McDonalización* y la *Gastroanomía* se manifiestan constantemente, transformando la alimentación regional.

Araneda y col. (2010) concluyeron que, en una región de Chile había escasas diferencias entre los hábitos alimentarios de adolescentes indígenas y no indígenas, comprobando así la aculturación del pueblo hacia la cultura occidental. A diferencia de este estudio, en donde se puede observar una identidad cultural marcada y sin mestizaje, debido posiblemente a la

localización geográfica de la comunidad, como así también a la ausencia de tecnologías de la información que presentan, lo que dificulta el intercambio con otras culturas y por lo tanto la incorporación de influencias externas (Olaya, 2010)

En cuanto al estado nutricional, la comunidad indígena presentó altos niveles de sobrepeso u obesidad, a diferencia de los estudios realizados en Tucumán por Soria en el año 2015 y Sharruf Alarcón en el año 2016, donde la población de adolescentes estudiada presentó un estado nutricional normal o eutrófico.

En este estudio se observa que a pesar de tener la población un valor calórico de ingesta total inadecuado por déficit, esta posee en gran medida sobrepeso u obesidad pudiéndose deber esta falta de relación a la aplicación del instrumento de recolección de datos, ya que el mismo fue un recordatorio de 24hs en donde los datos obtenidos no son los suficientes, por lo que se sugiere, en investigaciones posteriores indagar más sobre este aspecto y utilizando recordatorios de 72hs.

Sobre la ingesta de macro y micronutrientes, se estableció un consumo deficiente de grasas y fibra, mientras que la ingesta diaria de Hierro y Ácido Fólico que se observó fue adecuada. Bassett y col (2010) analizaron el patrón de consumo y los nutrientes críticos de una muestra representativa de los Valles Calchaquíes en Tucumán y determinaron un bajo consumo de fibras, Hierro y Ácido Fólico, como así también de calcio y vitamina E, concluyendo que estas deficiencias nutricionales se explican por la sustitución de platos tradicionales por patrones de alimentación tipo occidental y la pérdida de producciones típicas de la región. Resultados similares se observaron en el estudio realizado en una comunidad aborígen de la Patagonia Argentina, por Ferrari y col. (2004), donde el consumo de calcio y vitamina C fueron extremadamente bajos, pero la ingesta de Hierro fue favorable; evidenciándose un deterioro en la diversificación de la dieta.

Reballato (2010) estudió una población rural del Departamento de Santa María en Catamarca, donde observó que la mayoría de los pobladores conservaban las tradiciones en la obtención, preparación y tipo de alimentos consumidos, como así también en la forma de transmitir la cultura alimentaria a las generaciones siguientes. En este estudio se observaron resultados similares, ya que la comunidad obtiene sus alimentos mediante la producción en el hogar, pero acompañada de la compra en mercados, y las formas de cocción más utilizadas son mediante procedimientos de aplicación de calor húmedo, como el hervido y el guisado. Además, se evidenció que la forma en que los hábitos alimentarios se transmitieron en la comunidad fue a través de generaciones anteriores.

9. PROPUESTAS

Esta investigación brinda información sobre consumo y hábitos alimentarios de indígenas diaguitas. El contenido de la misma puede ser de interés para licenciados en nutrición, como así también para quienes estudien la antropología alimentaria o a las comunidades indígenas. La misma, puede utilizarse para la elaboración de investigaciones futuras sobre la temática.

A partir de lo estudiado y los resultados obtenidos se propone:

1. Reconocer las prácticas alimentarias de los pueblos indígenas como fuente de conocimientos ancestrales regionales.
2. Motivar a la creación de programas que fortalezcan los conocimientos tradicionales sobre la alimentación de la región.
3. Apoyar la agricultura y actividades pecuarias en la familia haciendo énfasis en la conservación de la ecología.
4. Incentivar el intercambio de conocimientos sobre sistemas alimentarios.
5. Promover la educación alimentaria en los pueblos indígenas, para que los mismos puedan adecuar su ingesta a las necesidades, pero no dejando de lado sus conocimientos y costumbres alimentarias.
6. Rescatar las recetas tradicionales de la región e incluirlas en el recetario Latinoamericano de Slow Food.

10. BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, J.; Escobar, M.; Chávez, A.; (1998). Evaluación de los patrones alimentarios y la nutrición en cuatro comunidades rurales. *Salud Pública de México*, 40(5), 398-407.
- Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados [ACNUR] (2011). *Pueblos Indígenas en Colombia*.
- Araneda F, Jacqueline, Hugo, Amigo, & Bustos, Patricia. (2010). Características alimentarias de adolescentes chilenas indígenas y no indígenas. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 60(1), 30-35.
- Ayechu, A., & Durá, T.. (2010). Calidad de los hábitos alimentarios (adherencia a la dieta mediterránea) en los alumnos de educación secundaria obligatoria. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 33(1), 35-42.
- Bartolomé, M.A. Y Barabas, A.M. (1996). *La pluralidad en peligro: procesos de transfiguración y extinción cultural en Oaxaca*. Mexico D.F: INAH
- Bauman, Z. (1999). *Modernidad Líquida*. Barcelona, España: Ed. S.L. Fondo de cultura económica de España
- Bassett, MN, Sammán, N, & Romaguera Bosch, D. (2010). Patrón de consumo de la población de los Valles Calchaquies; Tucumán. *Diaeta*, 28(133), 7-16.
- Bourges H., Casanueva E., Rosado J.L.(2009), *Recomendaciones de Ingestión de Nutrientes para la Población Mexicana*. México D.F: Editorial Médica Panamericana.
- Cano Ramírez, M, Tejera, B., Casas, A., Salazar L., García Barrios, R. (2012). Migración rural y huertos familiares en una comunidad indígena del centro de México. *Botanical Science*, 90 (3), 287-304.

Chalán Lozano, Z.M, Chalán Saca, C.V, Japón Lapo, D.Y. (2015). *Costumbres y tradiciones ancestrales en la alimentación y su valor nutricional en la comunidad Ilincho* (Tesis de grado). Universidad de Cuenca. Ecuador.

Cogua Gómez, L.A. (2017). *Análisis de los procesos comunitarios relacionados con la seguridad, soberanía y autonomía alimentaria de la comunidad indígena Nasa de la vereda Solapa, municipio de Jambaló, departamento del Cauca*. (Tesis de grado) Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, Colombia.

Contreras, J, García Arnaiz, M. (2005). *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. Barcelona: Ariel.

De Girolami, Daniel H. (2003). *Fundamentos de valoración nutricional y composición corporal*. Buenos Aires, Argentina: Ed. El Ateneo.

De Hoyos, M. (1998). *Gente americana: Diaguitas*. Buenos Aires, Argentina: Ed. A-Z

Del Castillo, Angel M.; Pulido Moyano, Rafael A.; García Castaño, Francisco J. (1997). La educación multicultural y el concepto de cultura. *Revista Iberoamericana de educación*, 13(1), 223- 255.

Di Benedetto Puerto, G.B. & Mejail, S. (2015). Instrumento para medir adhesión a la cultura alimentaria regional.

Farb, P., Armelagos, G. (1980) *Consuming passions: The anthropology of eating*. Boston: Houghton Mifflin

Ferrari, Mariela Ángela, Morazzani, Florencia, & Pinotti, Luisa Virginia. (2004). Patrón alimentario de una comunidad aborígen de la Patagonia Argentina. *Revista chilena de nutrición*, 31(2), 110-117.

- Food Secure Canada (2012). *The Six Pillars of Food Sovereignty, Developed at Nyéléni*
- Gil Hernandez, A. (2017). *Tratado de nutrición: Composición y calidad nutritiva de los alimentos*. Buenos Aires, Argentina: Ed. Panamericana
- Gordillo, Gustavo; Obed Méndez, Jeronimo. (2013) "*Seguridad y soberanía alimentaria: documento base para discusión*". FAO
- Gutiérrez Carbajal, M. G., & Magaña Magaña, M. A. (2017). Migración e influencia urbana en el consumo de alimentos en dos comunidades Mayas de Yucatán. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 27(50)
- Hernández Sampieri R; Fernández Collado C; Baptista Lucio P. (2010) *Metodología de la investigación*. 5ta Edición. Distrito Federal, México: Ed. Mc Graw Hill
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos [INDEC]. (2005) *Censo: Encuesta Complementaria de Pueblos Indígenas*.
- Lipovetzky, G. (1986). *La era del vacío: ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Barcelona, España: Ed. Anagrama
- López, L.B. & Suárez, M.M.(2002). *Fundamentos de nutrición normal*. Buenos Aires, Argentina: Ed. El Ateneo
- Lopez Lampa, A. (2009). Guía de trabajos prácticos de Nutrición Infantil. Editorial: UNSTA
- Nunes dos Santos, Cristiane. (2007). Somos lo que comemos: identidad cultural y hábitos alimenticios. *Estudios y perspectivas en turismo*, 16(2), 234-242.

- Obiols, G.A. & Di Segni de Obiols, S. (1993). *Adolescencia, Posmodernidad y Escuela Secundaria*. Buenos Aires, Argentina: Ed. Kapeluz
- Olaya, L.O. (2010). *Alimentos y comidas en el NOA: un enfoque antropológico*. Tucumán, Argentina: Facultad de Medicina UNT
- ONU, (2011). *Situación de los pueblos indígenas en peligro de extinción el Colombia*
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2015). *Comida, territorio y memoria Situación alimentaria de los pueblos indígenas colombianos*. Bogotá: Autor.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2015). *Sistemas alimentarios tradicionales de los pueblos indígenas de Abya Yala*. Bolivia: Autor
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2012). *Derecho a la alimentación y seguridad alimentaria y nutricional*. Panamá: Autor.
- Peña Vargas, CP; Mazorra Valderrama, A; Acosta Muñoz, LE; Pérez Rúa, MN. (2009) *Seguridad alimentaria en comunidades indígenas del Amazonas: ayer y hoy*. Bogotá, Colombia: Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas – SINCHI
- Pupo, Rigoberto. (2007). Tradición, historia y cultura. En *filosofía, ciencia, cultura y sus mediaciones*. (pp. 13-24) La Habana: Ed. Felix Valera
- Quintián, Juan Ignacio. (2008). Articulación política y etnogénesis en los Valles Calchaquíes: Los Pulares durante los siglos XVII y XVIII. *Andes*, (19), 299-325.

- Rebellato, María del Pilar. (2010). Influencia de las tradiciones ancestrales en la alimentación de la población rural del departamento de Santa María, provincia de Catamarca. *Diaeta*, 28(130), 15-20.
- Rodríguez Vázquez, L. (s.f). *Educación y cultura alimentaria*. Recuperado en 01 de agosto de 2017 de http://letras-uruguay.espaciolatino.com/aaa/rodriguez_vazquez_leandro/educacion_cultura_alimentaria.htm
- Rodríguez Vázquez, L. (2012). Prácticas, hábitos y conductas vs educación y cultura alimentaria. *Revista española de nutrición comunitaria*, 18 (1), 39- 52.
- Rodríguez Velásquez, F., Mora, J., (2017). Hábitos alimentarios, estado nutricional y condiciones de vida del pueblo Kariña en la comunidad de Kashaama, estado Anzoátegui (República Bolivariana de Venezuela). *Antropo*, 38, 25-38.
- Rojas Conejo, D. (2002) *El conflicto entre tradición y modernidad: constitución de la identidad cultural indígena Bribri*. Costa Rica: Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales
- Rueda García, F. & Martínez de Muñoz, E. (2017). Antropología de la alimentación. En A. Gil, *Tratado de Nutrición: Composición y calidad nutritiva de los alimentos* (págs. 1-19). Buenos Aires: Panamericana.
- Salazar, Julián, & Molar, Rocío. (2017). Estudio comparativo de dos sitios aldeanos del primer milenio D.C. en Tucumán, Argentina. *Comechingonia* , 21(1), 1-10

Sharruf Alarcón, N. (2016) *Adhesión a la cultura alimentaria regional y estado nutricional en adolescentes de Tafí del Valle* (Tesis de grado). Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino. Tucumán, Argentina.

Slow Food (2015) disponible en <https://www.slowfood.com>

Soria, A. (2015) *Cultura alimentaria regional y estado nutricional en adolescentes del departamento de Tafí Viejo, Lules y Simoca* (Tesis de grado). Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino. Tucuman, Argentina

Stavenhagen, R. (1991). Los conflictos étnicos y sus repercusiones en la sociedad internacional. *Revista internacional de ciencias sociales*, 157 (1)

Tamargo, L. (1991). La cuestión indígena en Argentina y los censores de la indianidad. *América Indígena*, 51(1).

Tylor E.B. (1993). Cultura primitiva. En: *Antropología*. (Segunda Edición, p.p: 61-78.) La Habana: Ed. Felix Valera

Torres G, Bianchetti M C, Santoni M E. La Dieta de los Campesinos del Valle Calchaquí y de La Puna y sus Determinantes Culturales. *Revista Kallawayá - Series Monográfica - N°1*. Salta - La Plata; Órgano del Instituto Antropológico de Investigaciones en Medicina Tradicional, 1985: 7- 44.

UNICEF y FUNPROEIB, 2009, Atlas sociolingüístico de pueblos indígenas en América Latina (Bolivia: Edición AECID - UNICEF - FUNPROEIB Andes).

Vallejo, N., Gurri, G. y R. Molina (2011). Agricultura comercial, tradicional y vulnerabilidad en campesinos. *Política y Cultura*, 36, 71-98

Vargas, L. A. (2002) El mestizaje de la alimentación en América Latina. En R.H Bourges; J.M. Bengoa; A.M. O Donnell (Ed), *Historias de la nutrición en América Latina*. Buenos Aires, Argentina.: Nutricia- Bago

Vía Campesina (2003). *Qué es la soberanía alimentaria*. Recuperado en 12 de setiembre de 2017 de <http://viacampesina.org/es/index.php/temas-principales-mainmenu-27/soberanalimentary-comercio-mainmenu-38/314-que-es-la-soberania-alimentaria>

Vila, Mabel, & Quintana, Margot. (2008). Dietary iron intake in adolescent women in educational institutions. *Anales de la Facultad de Medicina*, 69(3), 171-175.

11. ANEXO

**ANEXO N°1: FICHA DE DATOS Y REGISTRO DE CONSUMO DE 24
HORAS**

DATOS

N° DE REGISTRO:

EDAD:

SEXO:

PESO:

TALLA:

REGISTRO DE 24 HORAS

En este registro deberá anotar todos los alimentos y bebidas consumidas el día anterior a la entrevista.

En la primera hoja del mismo anotará los nombres de los menús y los horarios en que los consumió. En la segunda hoja describirá los ingredientes que utilizó para cada menú y las cantidades (mediante medidas caseras: cucharada sopera, cucharada de postre, cucharada de té, vaso de agua, taza de leche, plato hondo, etc.)

Indique si el peso del alimento se refiere a éste crudo o cocido, y si tiene o no desechos (piel, cascara, semillas, etc.)

Cuando informe el consumo de aceite trate de estimarlo en cucharadas soperas o de postre.

No olvide indicar: azúcar, pan, aceite, bebidas, dulces, snacks, etc.

En lo posible mencione tipo de alimentos: leche entera o descremada, tipo de carne (vaca, pollo, pescado, etc.), manteca o margarina, tipo de queso, pan, etc.

REGISTRO DE CONSUMO

Nº DE REGISTRO:

FECHA:

HORA: LUGAR:	DESAYUNO:
HORA: LUGAR:	COLACIÓN MEDIA MAÑANA:
HORA: LUGAR:	ALMUERZO:
HORA: LUGAR:	MERIENDA:
HORA: LUGAR:	CENA:
HORA: LUGAR:	OTROS:

**ANEXO N°2: TEST DE NIVEL DE ADHESIÓN A LA CULTURA
ALIMENTARIA REGIONAL**

Seleccione con una cruz los alimentos que consume y la frecuencia en la que lo hace.

ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO			
	1 VEZ AL MES O MÁS DE UNA VEZ AL MES		1 VEZ POR SEMANA O MÁS DE UNA VEZ POR SEMANA	
	SI	NO	SI	NO
EMPANADA				
LOCRO				
TAMALES				
HUMITA EN CHALA				
PASTEL DE NOVIA				
MATAMBRE ARROLLADO				
ESTOFADO CRIOLLO				
CARBONADA				
ASADO				
GUISO DE LENTEJAS				
PUCHERO CRIOLLO				
HUEVOS QUIMBO				
PAN CON CHICHARROÓN				
PAN CON GRASA				
ALFEÑIQUES				
TABLETA DE DULCE DE LECHE				
ZAPALLOS EN ALMIBAR				
NUECES CONFITADAS				
MAZAMORRA				
ARROZ CON LECHE				
QUESILLO				
MIEL DE CAÑA				
D. DE CAYOTE CON NUEZ				
ARROPE DE CHAÑAR				
ALFAJORES DE MIEL DE CAÑA				
DULCE DE LECHE				
EMPANADILLAS DE DULCE DE CAYOTE				
EMPANADILLAS DE DULCE DE BATATA				
EMPANADILLAS DE DULCE DE HARINA				

**ANEXO N°3: CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS
ANCESTRALES**

Por favor, marque con una cruz (X) la opción que más se adecúe a su situación actual:

1. ¿De dónde proceden los alimentos que usted ingiere?

- a. Únicamente los produzco en mi hogar: huertas familiares, chacras, etc
- b. Únicamente los compro en almacenes, despensas, mercados, etc.
- c. Los obtengo por trueque (intercambio alimentos por otros, intercambio de trabajo por alimentos)
- d. Algunos alimentos los produzco en mi hogar pero otros los adquiero en mercados, almacenes, etc.
- e. Recibo donaciones de alimentos.

2. ¿Cómo es la forma en la que usted prepara los alimentos con mayor frecuencia?

- a. Procedimientos de aplicación de calor seco (cocción a la plancha, cocción en parrilla)
- b. Procedimientos de aplicación de calor húmedo (hervido, guisado)
- c. Cocción por intermedio de un cuerpo graso (frituras)
- d. Cocción con medios eléctricos (microondas)

3. ¿Cómo aprendió a elaborar sus alimentos?

- a. Lo aprendí de generaciones anteriores (mi madre, padre, tios, abuelos me enseñaron)
- b. Busqué recetas en revistas, diarios, televisión, libros, radio, etc.
- c. Nos enseñaron recetas en los comedores escolares
- d. Solo/a

**Anexo N°4: PEDIDO DE ACCESO A LA COMUNIDAD PARA INICIAR
INVESTIGACIÓN**

San Miguel de Tucumán, 30 de Mayo de 2018

Señor

Cacique de la Comunidad Indígena Diaguita

de Mala Mala

S_____ / _____ D

La carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino tiene como requisito fundamental la presentación de un trabajo de tesis para la obtención del título de grado.

La Srita. María Victoria Prado DNI 39477398 presentó el plan de trabajo titulado "Cultura alimentaria y estado nutricional de una comunidad indígena Diaguita". Cuyos objetivos son:

- Determinar el nivel de adhesión a la cultura alimentaria regional que presenta la población
- Indagar acerca de los hábitos alimentarios presentes en la población
- Conocer el estado nutricional antropométrico
- Analizar el consumo diario de calorías, macro y micronutrientes

Es de nuestro interés que esta investigación pueda desarrollarse con integrantes de su comunidad.

Es importante señalar que esta actividad no conlleva ningún gasto para su comunidad y que se tomarán los resguardos necesarios para no interferir con el normal funcionamiento de sus actividades.

Las personas que accedan a participar de la investigación deberán completar una serie de encuestas y ser medidas antropométricamente (peso y talla).

Los resultados finales de este trabajo serán entregados al Cacique y/o referente mayor de la comunidad para que los mismos estén disponibles para quienes deseen consultarlo.

Con saludos cordiales y a tiempo de agradecerles su atención a esta solicitud, aprovechamos la oportunidad para reiterarles nuestra más alta consideración y estima.

Atentamente.

Anexo N°5: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Notificación

Trabajo de Tesis de Licenciatura titulado "Cultura alimentaria y estado nutricional de una Comunidad Indígena Diaguita", elaborado por la Srita. María Victoria Prado, estudiante de la Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNSTA.

Los objetivos de este trabajo son:

- Determinar el nivel de adhesión a la cultura alimentaria regional que presenta la población
- Indagar acerca de los hábitos alimentarios presentes en la población
- Conocer el estado nutricional antropométrico
- Analizar el consumo diario de calorías, macro y micronutrientes

La participación en este trabajo de investigación es estrictamente voluntaria. La información proporcionada será confidencial y no se usará para ningún propósito fuera de este trabajo.

En caso de tener dudas al respecto, puede hacer la consulta que sea necesaria para completar su información. En caso de que algunas de las preguntas del cuestionario le resultaran incómodas o inconvenientes tiene el derecho de hacérselo saber a la Srita. Prado o directamente negarse a responder.

Desde ya se agradece su participación.

Cordialmente.

PRADO, MARÍA VICTORIA

Anexo N°6: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Aceptación

ACEPTO PARTICIPAR VOLUNTARIAMENTE en este trabajo de investigación, conducido por María Victoria Prado. He sido informado/a que los fines de este trabajo son:

- Determinar el nivel de adhesión a la cultura alimentaria regional que presenta la población
- Indagar acerca de los hábitos alimentarios presentes en la población
- Conocer el estado nutricional antropométrico
- Analizar el consumo diario de calorías, macro y micronutrientes

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y exclusivo para este trabajo. Se prohíbe utilizarla para cualquier otro propósito. He sido informado/a que puedo hacer preguntas sobre el trabajo en cualquier momento y que puedo no responder a las preguntas que me incomoden. De tener preguntas sobre mi participación en este trabajo puedo contactar a la Srita. María Victoria Prado en el siguiente número telefónico: 381(15)4768387.

Apellido y nombre del participante:

Firma:

Fecha: