

Luz Marina Arboleda Montoya^{1*}; Beatriz Elena Gil Gil²; Natalia Correa³

Resumen

Antecedentes: es importante que al indagar sobre temas de alimentación y hambre se haga desde la perspectiva de los sujetos que experimentan y vivencian dichas situaciones, para comprender de forma integral dicho asunto. **Objetivo:** describir la alimentación en los hogares de niñas y niños beneficiarios del Programa de Atención Integral a la Niñez Trabajadora de la Corporación Educativa Combos y la percepción que tienen del complemento alimentario. **Materiales y métodos:** investigación con enfoque cualitativo, metodología de etnografía focalizada, técnicas de entrevista a profundidad y grupos focales. **Resultados:** las familias participantes viven situaciones de hambre; omiten comidas principales por falta de recursos económicos; sus gustos alimentarios en el hogar tienden a ser tradicionales; prefieren alimentos rendidores, saciadores y económicos, ricos en grasas y carbohidratos. Fuera del hogar prefieren comidas rápidas porque están disponibles y son más económicas. Las y los participantes perciben el complemento alimentario como un protector del hambre de las y los menores, y el paquete de alimentos como una manera de disponer de alimentos para compartirlos en familia. **Conclusiones:** en poblaciones empobrecidas se prefieren alimentos rendidores, saciadores y económicos que les permita sentirse llenos por más tiempo. Los servicios que brinda la Corporación fueron apreciados y valorados por las y los beneficiarios, pues estos han contribuido a mejorar su calidad de vida, a configurar el comensalismo familiar y a restituir el derecho a la alimentación en los hogares.

Palabras clave: pobreza, asistencia alimentaria, hambre, Corporación Combos.

1* Autor de correspondencia. Doctora en Ciencias Sociales. Magíster en Salud Pública. Especialista en Promoción y Comunicación de la Salud. Nutricionista dietista. Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Antioquia, UdeA. Cra. 75 N.º 65-87, Medellín-Colombia. luzmar.arboleda@gmail.com

2 Magíster en Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana. Nutricionista dietista. Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Antioquia, UdeA. Cra. 75 N.º 65-87, Medellín-Colombia. beatrizelenagil@gmail.com

3 Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Antioquia, UdeA. Cra. 75 N.º 65-87, Medellín-Colombia. natalia_9438@hotmail.com.

Cómo citar este artículo: Arboleda LM, Gil BE, Correa N. Alimentación y uso del complemento alimentario en hogares de beneficiarios de la Corporación Educativa Combos. *Perspect Nutr Humana*. 2017;19:195-205. DOI: 10.17533/udea.penh.v19n2a06

Diet and Use of a Nutrition Supplement in Household Beneficiaries of the Corporación Educativa Combos Program

Abstract

Background: The theme of food and nutrition security, hunger and the meaning of food programs for vulnerable population has been investigated, however, from a qualitative and comprehensive perspective, trying to identify from the perspective of the subjects who experience the phenomenon. **Objective:** To describe the in-home diet of children who are beneficiaries of the *Programa de Atención Integral a la Niñez Trabajadora* (PAINIT) of the Corporación Educativa COMBOS and their perceptions of a nutrition supplement. **Materials and Methods:** Research was conducted using a qualitative approach, focused ethnography studies, in-depth interviews, and focus groups. **Results:** Participating families live in situations of hunger and often omit main meals for lack of economic resources. At-home food tends to be traditional, with preference for satiating and inexpensive foods rich in fats and carbohydrates. Outside the home they prefer fast foods due to accesability and affordability. Participants perceive the nutrition supplement as a protector against child hunger, and the food basket as a way to share meals with family on weekends. **Conclusions:** Impoverished populations prefer foods that are accesible, satiating and economic that allow them to feel full for longer, and tend towards collective or family meals. The services provided by the Corporation were appreciated and valued by the beneficiaries as they have contributed to improving quality of life, family togetherness, and restoration to food security in homes.

Keywords: Group homes, poverty, food assistance, hunger, Corporación Educativa Combos.

INTRODUCCIÓN

En la declaración de los derechos humanos de 1948, se contempló la alimentación como un derecho indispensable para que cada sujeto alcance una vida digna; en esta se expresa que “Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios...” (1, p. 78). Cinco décadas más adelante, en la cumbre mundial de la alimentación en Roma en 1996, se determinó la importancia de garantizar a las poblaciones la adecuada seguridad alimentaria y nutricional y de disminuir el número de personas con hambre en el mundo; por lo tanto, se puso de manifiesto

el cumplimiento del derecho a la alimentación por medio de la nueva concepción de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN), que quedó expresada así: existe SAN “cuando todas las personas tienen en todo momento acceso material y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y las preferencias alimenticias a fin de llevar una vida activa y sana” (1, p. 79). En la Cumbre del Milenio en el año 2000, se estableció como uno de los objetivos de desarrollo del milenio encaminar acciones para alcanzar la seguridad alimentaria y nutricional, retomando la meta de la Cumbre Mundial sobre Alimentación de 1996: reducir a la mitad el número de personas con hambre en el mundo para el año 2015 (2).

Por su parte, Colombia reconoció en la Constitución Política de 1991 el derecho a la alimentación equilibrada en poblaciones vulnerables como la infantil (3), y se acogió a los objetivos propuestos en la Cumbre del Milenio, específicamente a la erradicación de la pobreza extrema y el hambre, alcanzando grandes avances, al igual que Latinoamérica. Sin embargo, según el informe de los Objetivos de Desarrollo del Milenio en 2015, el país aún presenta niveles altos de desnutrición y hambre y grandes limitantes para alcanzar la equidad en temas como la educación, el empleo y los ingresos (2,4). Esto hizo que Colombia se acogiera a la meta de erradicar el hambre en el mayor número de personas, propuesta en los nuevos Objetivos de Desarrollo Sostenible que serán evaluados para el año 2030 (4). Dicha meta está expresada en El Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, que contempla en sus objetivos que toda la población, en especial los niños y las niñas, pueda alcanzar un estado nutricional adecuado (5).

En Medellín, el 53,6 % de los hogares presentan inseguridad alimentaria, de estos el 61,9 % son hogares con niños y niñas menores de 18 años. En el 74,9 % de los hogares que se encuentran con inseguridad alimentaria, el jefe de hogar ha sido desplazado, en el 60,4 % la madre es cabeza de familia y el 76,9 % de estas madres no tiene empleo (6). Las anteriores situaciones influyen directamente en el acceso económico a los alimentos y en el consumo alimentario variado y de calidad en los hogares y, a la vez, se configuran en aspectos relevantes para alcanzar un adecuado estado nutricional (5). También obligan a los sujetos y grupos a adaptar sus prácticas alimentarias según sus condiciones socioeconómicas (7,8), a crear nuevas formas de consumo y a elegir aquellos alimentos que les proporcionan mayor saciedad (9), sin lograr satisfacer adecuadamente sus necesidades nutricionales y alimentarias.

Sumado a lo anterior, se evidencia en estos hogares con inseguridad alimentaria y nutricional un bajo nivel educativo y mayor deserción escolar en niños y niñas (5,6). Son precisamente estas familias y estos menores los que atiende la Corporación Educativa Combos, como organización privada sin ánimo de lucro, que ejecuta uno de los programas del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) para el restablecimiento de los derechos de niños y niñas que habitan en la ciudad de Medellín. La Corporación lleva a cabo la labor de restablecimiento a través del Programa de Atención Integral a la Niñez Trabajadora (PAINIT); este programa cuenta con atención desde diferentes áreas y busca brindar educación, apoyo sicosocial, evaluación y atención en salud y nutrición, además de complementación alimentaria. Entre las líneas de atención nutricional, se incluye la entrega de un complemento alimentario diario de lunes a viernes que cubre el 52 % de los requerimientos diarios para la edad de cada niño, niña, o joven atendido. Como iniciativa institucional, se entrega el complemento “Paquete de fin de Semana”, gestión realizada por la Corporación y apoyada por la Fundación Banco de Alimentos Saciar. Este complemento se entregó a las familias con mayor vulnerabilidad durante un año.

Con lo anterior, se hace necesario conocer la percepción que tienen las personas beneficiarias de los complementos alimentarios brindados, su utilidad y las prácticas alimentarias que se generan, lo cual se constituye en un insumo importante para la generación de minutas y el mejoramiento de complementos alimentarios que permitan contribuir con el restablecimiento del derecho a la alimentación desde una perspectiva ética. Los objetivos de esta investigación fueron interpretar las circunstancias en las que se da la alimentación en los hogares de beneficiarios de la corporación Combos, y describir la percepción y beneficios que las y los beneficiarios le atribuyen a los complementos.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación tuvo un enfoque cualitativo que permitió interpretar, desde la perspectiva de los actores (10), las circunstancias en las que se da la alimentación en los hogares beneficiarios de la Corporación y la percepción que tienen sobre el programa PAINIT y sobre los complementos alimentarios suministrados. El método de acercamiento fue la etnografía focalizada, por medio de la cual se indaga en grupos aislables de la sociedad que comparten intereses, contextos sociales y culturales, como las familias de Combos vinculadas al PAINIT. Estas familias comparten características relacionadas con el bajo nivel académico, ingresos provenientes de la economía informal inferiores a un salario mínimo legal vigente, entre otros. De esta manera, se comprendió el fenómeno social alimentario, desde la perspectiva de un grupo de sujetos que comparten situaciones sociales, culturales y económicas (11).

La recolección de la información se realizó en el primer semestre del 2014, con diferentes actores de la institución, como padres, madres y escolares, para identificar la dinámica alimentaria en los hogares y la percepción que tenían del complemento las y los beneficiarios directos e indirectos. A fin de alcanzar los objetivos, se utilizaron técnicas de conversación tanto grupal como individual, por eso se utilizaron grupos focales y entrevistas en profundidad, en las que participaron miembros de diversas edades de 13 familias. En total se llevaron a cabo 11 entrevistas, dos a padres, tres a madres, tres a niños y tres a niñas; y dos grupos focales en los que participaron siete mujeres: tres en uno y cuatro en el otro. De esta manera se aseguró una representatividad tipológica de los participantes en las técnicas de conversación, por rol (padre, madre, hijo), edad (menores y mayores) y sexo (hombres y mujeres).

En las entrevistas en profundidad de los padres y las madres se indagó sobre las características del hogar; el acceso a los alimentos y las estrategias de acceso a estos en situaciones de mayor escasez; y sobre la percepción y beneficios de los complementos alimentarios. La entrevista de las y los menores giró en torno a la identificación de sus gustos, consumo alimentario y percepción sobre los complementos alimentarios suministrados por la Corporación; en los grupos focales se indagó a las y los participantes sobre la alimentación en sus hogares y sobre la percepción que tenían del programa.

Luego, se realizó el proceso de organización y sistematización de la información, para lo cual se transcribieron de forma textual las grabaciones de las entrevistas y los grupos focales. El anterior procedimiento facilitó la continuación del proceso de análisis, es decir, la codificación y categorización de los datos, que consiste en etiquetar las ideas con sentido de los textos y luego agruparlas según cuerpos teóricos o categorías; entre las etiquetas o códigos identificados en el proceso están: acceso a los alimentos, número de comidas entre semana, consumo en fines de semana, hambre, uso del complemento alimentario en el hogar, días que más se utiliza el complemento.

Después, para continuar con el proceso de análisis, se identificaron y agruparon las etiquetas relacionadas con la alimentación en el hogar, conformando la categoría denominada “alimentación en los hogares de beneficiarios y beneficiarias”; también se agruparon las etiquetas relacionadas con el complemento alimentario en otra categoría denominada: “percepción de los beneficiarios acerca del complemento alimentario”. Finalmente, para continuar con el procedimiento de análisis, se describió minuciosamente cada una de las categorías y se interpretó cotejando los resultados de

estas con otros estudios y con el punto de vista de las investigadoras.

Además de la información anterior, y para tener un mayor conocimiento sobre el consumo alimentario de estos menores y sus familias, se utilizaron los datos de consumo alimentario de 74 menores (24 niñas y 50 niños), provenientes del registro de ingreso al PAINIT, que aportaba información sobre los alimentos más consumidos y las preparaciones y alimentos consumidos en los diferentes momentos de comida. Dichos datos se clasificaron para identificar tendencias de los alimentos más consumidos y las preparaciones de cada momento de comida de la familia, además, se integraron a la información descrita en la categoría “alimentación en los hogares de beneficiarios y beneficiarias”.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

En el diseño, ejecución y análisis de la información se tuvo en cuenta los principios éticos de estudios con humanos. Durante el desarrollo de las técnicas de información se procuró un trato horizontal a las y los participantes, se les leyó claramente el consentimiento informado, se les informó el objetivo de la investigación, la forma en que se desarrollaría cada técnica, su participación voluntaria y todas las circunstancias presentes en el proceso, la manera como se manejaría la información por ellas y ellos suministrada y la sustitución de sus nombres por códigos; lo cual facilitó su participación consciente y voluntaria (12). También se diseñó el asentimiento informado para la Corporación, como representante de los y las menores.

La clasificación de códigos definida para describir los resultados se realizó de acuerdo con la técnica entrevista (E) o grupo focal (GF), según el sexo y el rol (padre, madre, hermano/a, niño/a) y, para finalizar, según el número de la técnica realizada,

así por ejemplo: ENiño1, GFM1; de igual manera, a los registros de alimentación (RA) de ingreso de los niños y niñas al programa también se les estableció el sistema de clasificación de la siguiente manera: NiñaRA1, NiñoRA2 y así sucesivamente.

RESULTADOS

Caracterización de las familias participantes

Estas familias son migrantes y desplazadas de diferentes municipios de Antioquia, como Chigorodó, Concordia y Dabeiba, y de otros departamentos del país, como Tolima y Chocó. Residen en lugares de invasión en la ciudad de Medellín, en barrios como Juan XXIII y Barbacoas, pagan arriendo en inquilinatos o habitaciones, aunque unos pocos pagan arriendo en viviendas. La mayoría no dispone de agua segura para la salud ni de energía.

La mayor cantidad de las familias es de tipo monoparental con jefatura femenina; son familias numerosas, hasta de 10 miembros y con alta participación de niños y niñas. Los ingresos económicos de estas van desde 5 hasta 35 000 pesos colombianos al día (equivalentes de 2 a 11 dólares aproximadamente), destinan para la compra de los alimentos entre 8 y 15 000 pesos diarios (entre 2,5 y 5 dólares) entre semana y procuran destinar mayor cantidad de dinero el fin de semana, porque en el hogar hay más integrantes, debido a que regresan al hogar los niños y niñas que están en internados, y porque los niños y niñas no asisten al PAINIT, lo cual hace que se demande más alimentación que la que se requiere durante la semana.

Alimentación en los hogares beneficiarios

En los hogares, la alimentación puede variar de un día a otro, un día disponer de alimentos y al otro no tener los necesarios para el desayuno; lo ante-

rior se debe a que sus trabajos son informales e inciertos; no obstante, las y los niños beneficiarios del complemento alimentario de la Corporación están más protegidos del hambre durante los días hábiles de semana.

En los días de semana, en los hogares se presenta omisión de algunos momentos de comida, o poca variedad de alimentos; algunas de las causas por las que esta población infantil omite el desayuno o la cena es debido a que los alimentos en los hogares no son suficientes, no tienen apetito o no están acostumbrados a desayunar; así, en estos casos, la alimentación depende en su totalidad del servicio de alimentación de la Corporación, siendo en la mayor parte de los casos la primera comida del día la media mañana, y la última, la media tarde brindada en el programa.

La composición del desayuno en sus hogares es tradicional, como la mayoría de su alimentación, y varía dependiendo del consumo o no de alimentos proteicos como el quesito o el huevo; algunos ejemplos de desayunos son “arepa, huevo y chocolate negro en aguapanela”, “pan, quesito y chocolate”, “galletas de soda o tostadas y aguapanela”. La composición de los almuerzos puede variar de solo sopa o arroz hasta los conformados por frijoles, arroz, carne, ensalada de repollo y zanahoria; otros ejemplos: arroz con huevo; o sopa, arroz, huevo y ensalada; y de sobremesa: jugo, gaseosa, aguapanela o bebidas azucaradas como Frutiño® o Suntea®. A la hora de la cena, se identificaron consumos de escasez, como “arroz o pan con chocolate”, “sopa y arroz”, “solo una sopa”, “pan con queso y aguapanela”, “empanadas con gaseosa”. También se presentaron casos de consumo tradicional y más completo, conformado por preparaciones como “arroz, frijol, huevo”, “sopa, arroz, a veces carne, tajada, gaseosa”. Otra tendencia en el consumo de la cena son las comidas

rápidas, como salchipapas, hamburguesas, perros calientes y chuzos de pollo. Las sobremesas varían entre jugo, aguapanela, Frutiño® y gaseosa.

En los momentos de consumo alimentario en sus hogares, los niños, niñas y jóvenes tienen un bajo consumo de alimentos, lo cual les ocasiona sensación de hambre, sensación de ardor en el abdomen, dolor de cabeza, mareos y cansancio.

hay veces nos acostamos sin comer... uno o dos días a la semana (NiñaRA1).

Los fines de semana la comida tiende a ser mejor, porque las actividades laborales son más productivas; no obstante, el número de comidas principales consumidas varía entre una y tres.

los fines de semana a veces nos dan una sola comida (NiñoRA1).

Cuando esta situación se presenta, implementan estrategias para aminorar la sensación de hambre, como acostarse temprano y levantarse tarde:

a veces desayunamos a las 12 m, comemos a las 4 pm y nos acostamos a dormir (NiñaRA2).

hay veces que no alcanza para desayunar y solo almorzamos, pero casi siempre desayunamos y almorzamos (NiñaRA3).

Además, se observó que en los fines de semana hay un alto consumo de huevos y de embutidos, como salchichón, chorizo y mortadela; de alimentos altos en grasa, como pasteles y buñuelos, que acompañan con bebidas gaseosas; de alimentos comerciales de paquete como chitos, Cheese tris®, Tostacos®, papitas; y dulces como Bon bon bum®, Barrilete®, chicles, Golosa®, galletas dulces, Chocoramo®; de bebidas azucaradas, como Frutiño®, Milo®, Chocolisto®, Suntea®, Del Valle® y Tampico®; de bebidas gaseosas con y sin cafeína, y gaseosas “zero”. El consumo de estas bebidas

industrializadas se da en todas las comidas del día, por su alta disponibilidad, y porque no cuentan con utensilios para hacer jugos; no obstante, el consumo de lácteos y derivados, como el yogurt y el kumis, también es escaso. Además, se identificaron algunos rechazos alimentarios, el más generalizado es a las verduras o ensaladas, aunque han aprendido a consumirlas en la Corporación y las tienen disponibles; también se identificaron rechazos al queso y a la leche y a alimentos como la carne magra, yuca cocida, jugo de guanábana, crema de zanahoria y de espinaca.

Los testimonios de las y los participantes de la investigación dieron cuenta de un sentimiento de agradecimiento al programa en las diferentes áreas de atención, como orientación sicosocial, asesoría en problemas familiares, atención en nutrición y salud y los complementos alimentarios suministrados.

Las y los menores consideraron que el programa les ha mejorado sus condiciones de vida, porque ha disminuido para ellos la incertidumbre que genera no saber si van a disponer de alimentos para el consumo, ni dónde los van a conseguir; ahora disponen de la media mañana, el almuerzo y el algo en los días de semana; una niña beneficiaria relató al respecto:

...nosotros ya comemos más bien y ya dormimos más... antes nos despertábamos temprano para irnos a ver dónde encontrábamos la comida, y ya mi mamá sabe que nos manda acá [a Combos], y aquí nos alimentamos (ENiña11).

Así mismo, en el programa se les brinda a los menores alimentos que en el hogar no les pueden ofrecer, como carnes magras, frutas y verduras; al respecto, resaltaron el buen sabor de estos alimentos, y lo satisfechos que se encuentran con la alimentación de la Corporación, pues la cantidad

suministrada es más abundante que la disponible en sus hogares, lo cual contribuye a evitarles la sensación de hambre.

...aquí dan comida que nosotros nos podemos comer todo, en mi casa también me dan comida... aquí dan harto y en mi casa dan poquito, porque somos muchos y no hay tanta plata para comprar y aquí somos también muchos y hacen mucho... porque de pronto tiene plata y pueden comprar (ENiña11).

Además, a algunas familias priorizadas se les suministra un paquete de alimentos de fin de semana, el cual les brinda tranquilidad y la oportunidad de acceder a otros alimentos más nutritivos que para ellas son escasos, como carnes y frutas, al respecto una madre relató:

... lo que hace que nos están ayudando con el mercado, hay más forma de hacer más preparaciones en la casa (...) ya se lleva ensalada y para hacer jugo (EP1).

El dinero ahorrado lo invierten en otras necesidades del hogar, como ajustar el dinero para pagar el arriendo o comprar algún juguete para las y los menores, así lo narró un padre:

Hay veces que nos ahorramos el dinero, lo utilizamos en otras cosas, algo que tenga que comprarle al niño, de pronto algo que se necesite para que se divierta en la casa. De pronto un juguete o alguna cosita así, que él hay veces que le gusta mucho un carrito o alguna cosita así (EP1).

Este paquete de alimentos suministrado es usado por las madres de forma programada, utilizándolo principalmente los domingos, porque es el día que se reúne la mayor parte de la familia.

...entonces, digamos, acá nos dan la parva todos los fines de semana, entonces nosotros contamos con eso para el desayuno, nosotros decimos ya pal' sábado entonces no vamos a comprar arepas y ya tenemos para hacer el migado de pan con el chocolate y quesito, con lo que íbamos a comprar

las arepas, compramos el quesito y si acá no nos dan leche, entonces compramos la leche y ya compramos así, más para el almuerzo y como acá nos dan la zanahoria, entonces uno se ahorra esa plata y ya para el domingo, porque ellas (las niñas que viven en el internado) se van el domingo en la tarde entonces compramos con eso... (EP1).

De igual manera, las y los acudientes se muestran solidarios con las familias que tienen mayor escasez, brindándoles alimentos que les suministran en el paquete de alimentos de fin de semana.

Yo con el mercadito cuando hay lechita por la tarde les doy con galletitas o alguna cosa, o lo separo, como yo tengo muchos hijos yo le digo vea mami usted, tenga usted mami, porque yo tengo otra niña hija mía y le reparto (MGF1).

Los padres y las madres resaltaron los beneficios que les trae a sus hijos e hijas el complemento alimentario de la semana, por su calidad, cantidad y variedad, lo cual contribuye al mejoramiento de su estado de salud y nutrición, y los protege del hambre.

Respecto a las sesiones educativas implementadas en la Corporación, las y los acudientes consideraron que estas son adecuadas, allí les enseñan a hacer preparaciones de bajo costo y, en lo posible, con la utilización de alimentos del paquete de fin de semana, permitiéndoles poner en práctica los conocimientos adquiridos, aspecto que hace que valoren lo aprendido. Refiriéndose a la educación nutricional, una madre expresó:

Acá nos enseñan, nos explican cómo debemos de cuidarnos, por ejemplo a mi mamá, debido a las venas que ella tiene, la profesora (nutricionista) le dijo: usted no debe comer esto, ni esto, porque eso le taponan más las venas, entonces nosotros procuramos no darle a ella grasa ni comer nosotros, porque obviamente si a ella le hace daño a nosotros también nos va a hacer daño (HGF1).

DISCUSIÓN

La construcción del gusto en poblaciones empobrecidas como la atendida por la Corporación Educativa Combos es un ejemplo de construcción social, en la que se prefieren alimentos económicos y saciadores, los cuales, por lo general, son alimentos con gran contenido de grasas, carbohidratos y azúcares que les produce saciedad y que a la vez enmascaran un tipo de hambre conocida como hambre oculta, que tiene la característica de ser invisible, es decir, no se aprecia a simple vista; no obstante, los sujetos no disponen de un consumo alimentario de calidad nutricional, ni satisfacen sus necesidades alimentarias sociales y culturales (8).

Además de lo anterior, en los hogares participantes no siempre consumen las tres comidas del día, por lo general ingieren solo dos, sobre todo los adultos que no están protegidos, como los niños y niñas, con un complemento alimentario (dos refrigerios y un almuerzo) los días de semana. El desayuno en los hogares tiende a ser tradicional y es una práctica encontrada en otros estudios de la ciudad, como el perfil alimentario y nutricional de Medellín en el que se evidenció una alta prevalencia en el consumo de chocolate 43,6 %, leche 38,9 %, y café en un 32,2 % (6).

En el almuerzo consumen alimentos con alto contenido de carbohidratos, como arroz, plátano y papa, en preparaciones como sopas y arroz seco, similar a lo encontrado en la investigación antes referida (6), en la cual las familias prefieren alimentos rendidores y económicos que les sacien el hambre y que les permitan la comensalidad colectiva o familiar como la panela, el arroz y la papa. Los alimentos fuentes de proteína como la carne son escasos o nulos en el almuerzo, o se reemplazan por huevo.

En este estudio se identificó un alto consumo de bebidas azucaradas, muy similar a lo reportado en el perfil alimentario de Medellín, que reportó una proporción de consumo de 33,3 % (6). En los hogares participantes en el presente estudio, este consumo es alto debido a la falta de herramientas de cocina como la licuadora, necesaria para procesar la fruta, además de la influencia de otros factores de tipo socioeconómico como el bajo costo relativo, la alta disponibilidad y la publicidad de estas bebidas por diferentes medios, en la que les atribuyen beneficios ligados al bienestar y a los valores sociales.

La cena se caracteriza por un alto consumo de leguminosas o cereales como arepa, pan o galletas, arroz o sopa; igual a lo encontrado en un estudio en México en el que se observó que, en los hogares con menor capacidad de acceso a los alimentos, predominaba el consumo de alimentos con alta densidad energética a partir de carbohidratos, grasas y azúcares, por ser alimentos de menor precio y con mayor capacidad de generar saciedad (13).

Respecto al consumo de alimentos por fuera del hogar, se identificó preferencias por alimentos de alta densidad energética como hamburguesas, perros y sándwiches, pizza, panzerotti, salchipapas, empanadas, papas rellenas y pastel de pollo, los cuales son consumidos en estos hogares para reemplazar la cena de los fines de semana; dichos resultados son similares a los encontrados en un estudio realizado en Medellín en los estratos socioeconómicos 1 y 2 (14).

Aunque estos programas de complementación alimentaria no cubren a toda la familia, ni se puede acceder a los alimentos de manera autónoma, se constituyen en una protección del hambre física de los y las menores, evitándoles sufrimientos, malestares físicos y deterioro del estado nutricional. Por otro lado, con la implementación de estos pro-

gramas, se disminuye la deserción escolar en este grupo; situaciones que también se encontraron en un estudio en Chile en el Programa de Alimentación Escolar (PAE), en el que se identificó que uno de cada cinco escolares dice que encuentra en el programa apoyo para ir a clase por disponer de alimentación suficiente. Además, se pudo concluir que este programa es más eficiente en un 7,2 %, cuando se pretende prevenir el ausentismo y la deserción escolar en educación básica y media, que otro programa (15).

La disponibilidad y consumo de alimentos de los niños y niñas en la Corporación aporta tranquilidad a los padres y madres, al saber que sus hijos e hijas tienen asegurada parte de su alimentación en la semana, y al identificar que los alimentos que les suministran son nutritivos. En otra investigación realizada en Panamá se pudo demostrar que el programa de alimentación complementaria en niños y niñas menores de 5 años (16) contribuyó a que no se presentara deterioro del estado nutricional, pues hasta antes de pertenecer al programa se presentaba deterioro, es decir, que los niños y niñas no ganaban talla ni peso adecuados, o solo aumentaban peso. Dicha situación de mejoramiento del estado nutricional se presentó especialmente en aquellos y aquellas menores con el estado nutricional más comprometido y en un periodo de la vida de mayor vulnerabilidad.

CONCLUSIONES

En los hogares empobrecidos, la alimentación tiene dinámicas particulares relacionadas con factores como los ingresos económicos, situación que posibilita el acceso a alimentos altos en carbohidratos, grasas y azúcares como arroz, lentejas, panela y fritos. En muchas ocasiones solo les alcanza para una comida, a pesar de que las actividades que realizan los miembros de estos hogares les demandan gran gasto de calorías.

Complemento alimentario de la Corporación Educativa Combos

El gusto alimentario es otro factor que influye en gran medida en la alimentación de estos hogares, el cual se forja dependiendo de la familiaridad que estos tengan con los alimentos.

Los programas de complementación alimentaria, como el implementado en la Corporación Educativa Combos, contribuyen con la restitución del derecho a la alimentación, pues protege a las y los menores del hambre; además, el paquete de alimentos de fin de semana aporta a la tranquilidad del hogar, al disponer de alimentos para compartir en los días en que se reúne toda la familia.

Las y los beneficiarios aprecian y valoran el programa, tanto los servicios de orientación sicosocial como la atención en salud y nutrición, educación nutricional y los complementos alimentarios; perciben que estos servicios han contribuido a mejorar su calidad de vida y a brindarles apoyo en los momentos en que más lo requieren.

Además, estos programas alimentarios constituyen un apoyo y alivio para las madres y los padres, pues el dinero que se ahorran en los alimentos suministrados a los escolares les permiten acceder a otros alimentos más nutritivos para la familia, como huevos, quesito, yogures y frutas, y, aunque no acceden a ellos diariamente, sí alcanzan a darle algo de variedad y calidad a la dieta.

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses.

AGRADECIMIENTOS

Se brinda un agradecimiento especial a la Corporación Educativa Combos y a las familias participantes. De igual forma se agradece la participación en el proceso de recolección de datos a Alejandra Ocampo, estudiante del Programa de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia.

Referencias

1. Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y la Alimentación. El derecho a la alimentación en la práctica. [Internet]. Roma: FAO; 2006. [Citado julio de 2015]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/016/ah189s/ah189s.pdf>
2. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo PNUD, Objetivos de desarrollo del Milenio Informe 2015, Cap. 1: objetivo 1: Erradicar la pobreza extrema y el hambre, Colombia; 2015.
3. República de Colombia. Constitución Política de Colombia. Bogotá; 1991.
4. Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura FAO, La FAO y los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible, Roma; 2015. [Citado julio de 2016]. Disponible en <http://www.fao.org/3/a-i4997s.pdf>
5. República de Colombia. Conpes 113. Política de seguridad alimentaria y nutricional. Bogotá; 2007.
6. Álvarez MC, Gil BE. Seguridad alimentaria en los hogares de Medellín y sus corregimientos. En: Hoyos GM (Ed.). Perfil de seguridad alimentaria y nutricional de Medellín y sus corregimientos 2015. Alcaldía de Medellín y Universidad de Antioquia. Medellín; 2015. p. 185-217.
7. Shamah T, Mundo V, Rivera J. La magnitud de la inseguridad alimentaria en México: su relación con el estado de nutrición y con factores socioeconómicos. *Rev Salud Pública Méx.* 2014;56(1):79-85.
8. Aguirre P. Ricos flacos y gordos pobres. La alimentación en crisis. Buenos Aires: Capital intelectual; 2004.
9. Gracia M. Antropología de la alimentación. En: Prat J, Martínez A. Ensayos de antropología cultural: Homenaje a Claudio Esteva Fabregat. Barcelona: Ariel; 1996. p. 382-93.
10. Bonilla E, Rodríguez P. Métodos cuantitativos y cualitativos. En: Bonilla E, Rodríguez P. Más allá del dilema de los métodos: La investigación en ciencias sociales. 3.a ed. Bogotá: Norma; 2005. p. 77-103.
11. Galeano ME. Modalidad de investigación social cualitativa. En: Galeano ME. Diseño de proyectos en la investigación cualitativa. Medellín: Universidad EAFIT; 2004. p. 55-67.
12. Galeano ME. Consideraciones éticas en la investigación social cualitativa. En: Galeano ME. Diseño de proyectos en la investigación cualitativa. Medellín: Universidad EAFIT; 2004. p. 69-76.
13. Ortiz L, Acosa MN, Núñez AE, Peralta N, Ruiz Y. Escolares de la Ciudad de México la inseguridad alimentaria se asoció positivamente con el sobrepeso. *Rev invest clín.* 2007; 59:32-41.
14. Arboleda LM, Zuleta CM, Ochoa AM, Matute MI, Villa PA. Cultura alimentaria en la zona urbana de la ciudad de Medellín, en cuanto a pautas, prácticas, creencias y significados. Medellín: CICCO; 2013.
15. Fundación Facultad de Ciencias Sociales Universidad de Chile. Evaluación de impacto de los programas de alimentación de la JUNAEB. Santiago; 2003-2006.
16. Caballero E, Sinisterra O, Lagrutta F, Atalah E. Evaluación del impacto nutricional del programa de alimentación complementaria de Panamá en niños menores de 5 años. *Arch Latinoam Nutr.* 2004; 54:66-71.