



La publicidad usa cuerpos ideales

Los cuerpos ideales son *modelos*, es decir, los considerados bellos, perfectos y saludables en cada época. Actualmente esos son los cuerpos muy jóvenes, delgados y atléticos. ¿Se fijaron que en la publicidad quienes tienen esos cuerpos son exitosos, tienen dinero y felicidad? ¿Creen que realmente será así?

La verdad es que la mayoría de nosotros no “encaja” con esos modelos, no nos parecemos a ellos ni podemos parecerlos... Sin embargo, frente a estas publicidades muchas personas se esfuerzan por parecerse a ese ideal y ser como ellos. Así, modifican su forma de comer sin control médico ni nutricional o sin conocimientos suficientes, y perjudican su salud.



Publicidades de Coca Cola entre 1910 y 1950. Observen el lugar de la botella en cada imagen. ¿A qué les parece que hace referencia la forma de la botella? ¿Cómo es la vestimenta? ¿Cómo son los cuerpos y la actitud de las mujeres?



La publicidad puede desinformar

Desinformar significa dar información errónea u ocultar información.

Por ejemplo, en “Chocolates de López” no se aclara cuánto chocolate es recomendable consumir para estar saludable como en la tercera imagen. ¿Será lo mismo tomar dos veces al día un litro de chocolate o tomar dos pocillos? Además, las personas no se alimentan solo de chocolate... ¿Cómo creen que influirá el resto de la dieta en el plan de subir de peso? ¿Les parece que habrá que combinarla de manera especial con el chocolate?

Ahora, miremos otra vez la publicidad de Danone. ¿La idea que transmite esa imagen será correcta? ¿Les parece que tendremos cuerpos atléticos y delgados solo por comer yogures descremados?

Las publicidades ocultan que las grasas y azúcares son necesarios en la alimentación, ya que cumplen distintas funciones vitales para nuestro organismo.

FRENTE A FRENTE:

Nutrición



SILVIA SQUILLACE ES LICENCIADA EN NUTRICIÓN DESDE 1979, GRADUADA EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE BUENOS AIRES. TRABAJÓ ONCE AÑOS CON EL DOCTOR ALBERTO CORMILLOT, FUE DOCENTE EN INSTITUTOS PRIVADOS Y DESARROLLÓ TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN EN EL ÁREA DE SALUD. ESCRIBIÓ VARIOS LIBROS SOBRE NUTRICIÓN.

Mi trabajo consiste en orientar a la gente para que su alimentación sea correcta contemplando todos los aspectos de su vida de manera integral, desde la edad, actividad que realiza, acceso a los alimentos, problemas de salud relacionados con la alimentación o no, entre otras cosas.

Sí, es fundamental, porque es muy gratificante educar y ayudar a la gente.

Como cosas saludables y nutritivas en proporciones adecuadas pero no me privo de lo que me gusta, como los chocolates, que son mi debilidad. Pero los como con moderación. Siempre tuve la necesidad de realizar actividad física, ya sea correr, caminar, nadar o jugar a algo de forma recreativa. Tuve la suerte de vivir en un hogar donde, en general, se comía de manera saludable y casera.

En este reportaje entrevistamos a dos profesionales relacionadas con la alimentación: La nutricionista Silvia Squillace y la antropóloga Patricia Aguirre. El objetivo es tratar de comprender el fenómeno de la alimentación integrando dos maneras de verlo.

y Antropología



PATRICIA AGUIRRE TIENE 55 AÑOS, ESTÁ CASADA Y TIENE UNA HIJA. LE GUSTA COLECCIONAR ORQUÍDEAS. ES DOCTORA EN ANTRPOLOGÍA EGRE-SADA DE LA UNIVERSIDAD DE BUENOS AIRES Y TRABAJA EN EL MINISTERIO DE SALUD, ADEMÁS ES DOCENTE E INVESTIGADORA. PUBLICÓ VARIOS LIBROS.

Estudio la alimentación como producto humano, es decir los aspectos materiales y simbólicos de la comida, ahora y en las sociedades del pasado.

Lo más interesante es descubrir la diversidad, las infinitas maneras que "inventamos" los humanos para satisfacer nuestras necesidades, compartir y obtener placer de la comida.

¿De qué se trata su trabajo?
¿Qué es lo más interesante de su trabajo?

¿Le gusta su trabajo? ¿Por qué?

Me encanta lo que hago, me resulta un tema inagotable para seguir estudiando.

¿Cómo se alimenta usted?
¿Hace algún deporte? ¿Desde chiquita que se alimenta así?

Te voy a dar la respuesta más social del mundo: como "bien". Eso quiere decir que como de acuerdo con lo que en este tiempo y en nuestra sociedad se considera "normal", "sano", "bueno" para comer, que no es lo que otras sociedades o grupos o esta misma sociedad en el pasado consideraron "bien", "normal", "bueno" o "sano". Ahora no como lo mismo que comía cuando era chiquita, aunque nunca dejé de tomar leche, me encanta. De chiquita moría por las golosinas y ahora no las como, prefiero los sabores agri dulces. Ahora no hago deportes, hice artes marciales 15 años y desde hace

20 años que bailo ballet clásico.

PRIMERA PARTE

No sé si la palabra es cuidado, sí trato de inculcarles buenos hábitos. Ser el ama de casa, la que hace las compras, también facilita mucho la tarea, al comprar frutas, verduras, cereales o yogur en vez de productos industrializados menos saludables. La importancia de realizar actividad física también es algo que les inculco constantemente.

Alimentarse no es lo mismo que nutrirse, no siempre comer en cantidad hace que tengamos un buen estado nutricional que satisfaga los requerimientos para nuestras actividades. Para hablar de buena nutrición en la Argentina tendríamos que decir que toda la población tiene acceso a los alimentos, cosa que no sucede. En muchos lugares las condiciones de pobreza, la falta de educación, las distancias o las inclemencias podamos decir que todos los que habitan nuestro país tienen una buena alimentación.

A veces, tampoco la tienen aquellos sectores de la sociedad que tienen acceso a suficientes alimentos pero no poseen la educación necesaria para realizar una dieta equilibrada que contribuya al cuidado de su salud. Vamos a hablar de un antes y un después respecto de los hábitos más urbanos. El *antes* era comida casera, con abundancia (muchas veces excesiva e innecesaria a los fines nutritivos). Las mamás en su mayoría eran amas de casa tiempo completo que volcaban en la cocina su trabajo y su homenaje. Pero actualmente la mujer desempeña muchos más roles y debe adecuar los tiempos a esta circunstancia, lo que deriva muchas veces en comprar comida ya elaborada y a veces, menos saludable.

No comen lo mismo un lactante o un niño o un adulto o personas con enfermedad. Pero también por otras circunstancias, como las culturas, los sabores o las creencias religiosas, entre otras cosas.

Sí, siempre tuve mucho cuidado con la comida, sobre todo la de mi hija: le enseñé a comer de todo jugando con la comida, jugando a probar, a cocinar y a cultivar su comida desde muy chiquita. Cuando uno sabe cómo se hacen las cosas es más fácil atreverse, probar, inventar y abrirse a lo diferente con menos prejuicios.

Es buena para los que pueden comprar bien. No nos olvidemos que en la Argentina los alimentos se compran. Según nos indican las Encuestas de Gastos de los Hogares en 1965 la situación de todos los argentinos era mejor, había más comida en todos los hogares, la comida era más variada, más barata y saludable porque era mayor la cantidad de productos frescos que los industrializados. La última encuesta, en cambio, muestra que 1/3 de la gente no come todo lo que necesita, sustituye por productos baratos como el pan, las papas, los fideos, otros productos caros como los lácteos, la carne, las frutas y las verduras. Y todos consumen productos industrializados con demasiada grasa, azúcar, colorantes, saborizantes y conservantes que los nutricionistas llaman comida chatarra, sobre todo los chicos.

Porque eso que llamamos "comida" es producto de una historia, se va creando en el tiempo con la peculiar manera de producir alimentos que hay en un lugar determinado, con el tipo de tecnología que se usa para procesar los alimentos (es diferente preparar la comida en un fogón que en una cocina), con las creencias acerca de la salud, la belleza, y el efecto que tienen los alimentos sobre el cuerpo. Entonces, no comemos lo mismo porque la alimentación es un fenómeno situado (en un lugar, en un tiempo, y en una sociedad determinada) y depende de las posibilidades y creaciones de ese grupo humano.

¿Tiene mucho cuidado con lo que comen sus hijos?
¿Cómo les enseñó a comer?

¿Es buena la alimentación en la Argentina? ¿Antes era mejor o peor? ¿Y en el mundo?

¿Por qué no todos comemos lo mismo?

LEAN LA SEGUNDA PARTE EN LA PÁGINA 34 >>