



UNIVERSIDAD DE SAN ANDRÉS
ESCUELA DE EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

Tesis de Maestría

La construcción del sujeto sano desde el discurso de prensa
gráfica especializado de *La Nación* durante los años 2013/2014.

Mauricio Bachetti

Directora: Dra. Ángela Aisenstein
Buenos Aires, septiembre 2019

Agradecimientos

A mi familia, Glo y Hele, por el apoyo continuo y los espacios generados para poder acompañarme en esta construcción.

A mi madre, por la importancia que le dio a mi formación y por demostrarme a lo largo de mi vida el valor y la satisfacción por la educación.

A Ángela Aisenstein por su sabiduría y destreza como docente, y por su enorme generosidad y orientación como tutora de esta tesis.

A la Universidad de San Andrés y su cuerpo docente de la Escuela de Educación, por el profesionalismo, el compromiso y los conocimientos que comparten y permiten construir en sus aulas.

Al Ministerio de Educación de la Nación por la beca otorgada para poder llevar adelante la Maestría en Educación de UdeSA.

A los *Dewey* y a mis compañeros de cohorte, por los momentos, enseñanzas, reflexiones y conocimientos compartidos.

A todos ellos. ¡Muchas Gracias!



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	01
2. PROBLEMA	12
2.1 Malnutrición global y la determinación social de los discursos masivos en la práctica alimentaria.....	12
3. PRESENTACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO Y LA ESTRATEGIA METODOLÓGICA	16
3.1 Discurso de prensa gráfica y análisis semiótico.....	16
3.1.1 Multimedia <i>La Nación</i>	17
3.1.2 <i>Alimentación + vida sana</i>	21
3.1.3 Perspectiva y estrategia metodológica.....	23
4. ANTECEDENTES	27
4.1 Construcción discursiva, alimentación y nueva salud pública	27
4.1.1 Construcción discursiva de los medios masivos	27
4.1.2 Práctica alimentaria desde una perspectiva antropológica	30
4.1.3 La responsabilidad individual sobre la salud	36
5. MARCO TEÓRICO	40
5.1 Educación alimentaria y construcción de la realidad social.....	40
5.1.1 Los discursos sociales	40
5.1.2 La educación en sentido amplio	43
5.1.3 La educación alimentaria.....	44
5.1.3 La nueva salud pública	45
6. LA CONSTRUCCIÓN DEL SUJETO SANO	49
6.1 Dimensiones y categorías de análisis	49
6.2 Del <i>deber hacer</i> – Prescripciones	53
6.3 De la <i>veracidad</i> - nociones de validez	64
6.4 De la <i>identificación</i> - rasgos sociales y culturales	74
7. CONCLUSIONES	87
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	94

CAPÍTULO 1 INTRODUCCIÓN

La construcción del sujeto sano

Esta tesis refiere a la educación alimentaria en la actualidad. El interés se focaliza en la indagación de la construcción discursiva de los medios masivos como agente educativo sobre la alimentación. Concretamente el objetivo general se encuadra en entender de qué manera el discurso de prensa construye una realidad de sujeto sano en torno a la alimentación entendida como producto cultural en el contexto de la nueva salud pública. Es decir, construcción que se desarrolla en un escenario en donde la responsabilidad respecto de la vida saludable recae más que nunca en el individuo y con ello en la determinación de sus decisiones individuales sobre la salud.

La alimentación, objeto a partir del cual se estructura este discurso de prensa, se constituye en generadora de diversos significados, compartidos socialmente, que conllevan un determinado impacto en la producción, distribución, selección y consumo de los alimentos. En la alimentación se interrelacionan y se vinculan, la biología y la cultura, y el ser humano busca satisfacer sus necesidades mediante decisiones orientadas por creencias, conocimientos, representaciones y prácticas sociales. (Andreatta, 2013)

En esta construcción de las concepciones sociales sobre alimentación intervienen varios factores y son diversos los discursos que compiten, se complementan, se oponen, y que, en su rol educativo, influyen, en mayor o menor medida, en torno a las decisiones individuales de alimentación. Uno de estos discursos es el originado por los medios masivos que, como productores de un discurso social, construyen realidad social, a partir de la elaboración de sentido. Esta construcción forma parte de la cultura de la sociedad, que disponibiliza una de las posibles realidades de sujeto sano.

Particularmente se estudia una producción especializada en alimentación del multimedio argentino *La Nación*. Se analiza la colección de prensa gráfica,

Alimentación + vida sana, publicada durante los años 2013/2014 con el fin de identificar y describir las características del discurso masivo respecto de educación alimentaria, en tanto constructor de un sujeto sano, respecto de educación alimentaria.

Esta tesis forma parte de una línea de investigación más amplia, orientada al estudio de la educación alimentaria en distintos períodos históricos, en donde se observa el accionar educativo sobre este problema. En este aspecto, todas las investigaciones que precedieron esta producción identifican y reconocen a la educación alimentaria como constructora no sólo del qué, cómo y cuánto hay que comer, sino como constructora de un gusto, un placer, una preferencia y de determinadas sensibilidades, en cada momento histórico. En este contexto, los objetivos específicos de esta investigación se orientan a identificar las prescripciones, valores, prácticas y sensibilidades para el sujeto sano construidas en el discurso de prensa gráfica. Adicionalmente, se busca reconocer los rasgos sociales y culturales que caracterizan a este sujeto.

El recorrido inicial y el análisis de las condiciones productivas del discurso social lleva a formular algunos interrogantes:

¿Qué realidad de sujeto sano construye el discurso de los medios de comunicación especializados en alimentación? ¿Qué aspectos alimentarios fomenta el discurso?, ¿Qué actividades y prácticas alimentarias proponen los medios de comunicación especializados en pos de la salud? ¿Qué valores se construyen en el discurso mediático en torno a la alimentación y la salud? y ¿Cómo se define la salud?

En torno al problema que se aborda, se entiende a la educación en sentido amplio como un hecho no sólo escolar. Este concepto se enmarca en términos de Cucuzza (1996), al no limitar la educación únicamente a aquella que se desarrolla dentro del ámbito educativo, sino como la referida a los “modos, medios y relaciones sociales de producción, transmisión, apropiación y distribución de saberes en un espacio y en un tiempo determinado y en articulación con otras dimensiones contextuales (sociales,

económicas, políticas, etc.” (134). De esta manera, la educación y el discurso escolar conviven con la producción y existencia de otros modos, medios y relaciones sociales educativos externos al sistema educativo. Uno de estos modos lo conforma el sistema de comunicación masiva que construye realidad social, desde la elaboración de sentido. En términos de Verón (1982), esta realidad social es una actualidad en devenir que no existe previamente como hecho social.

Después que los medios los han producido, en cambio, estos hechos tienen todo tipo de efectos: un gobierno toma tales o cuales decisiones; otro reacciona de tal o cual manera; ambos, por supuesto, utilizarán los medios para que sus actos se conviertan a su vez en acontecimientos sociales. Después que los medios los han producido, los acontecimientos sociales empiezan a tener múltiples existencias, fuera de los medios: se los retorna al infinito en la palabra de los actores sociales, palabra que no es ‘mediática’. (Verón, 1982:57)

De esta manera, en estas producciones discursivas sobre alimentación, los medios construyen un sujeto con determinadas características, de manera arbitraria.

Esta construcción de un posible modelo de vida saludable se desarrolla en un contexto en donde las decisiones sobre alimentación y prácticas tanto individuales como sociales, son determinantes en la salud del individuo. Asimismo, a nivel global, la malnutrición se ha multiplicado notoriamente y engloba afecciones vinculadas al sobrepeso u obesidad, desnutrición, e incluso a afecciones vinculadas a la mala alimentación, como ser anemia, diabetes, escorbuto, osteoporosis, entre otras. (FAO, 2019).

Las afecciones varían entre sobrepeso, carencia de nutrientes, niños con retardo en el conocimiento, alimentación insuficiente. En este aspecto, y tal como observó Contento (2015) la adecuación de las prácticas en torno a la alimentación, actividad física y salud, disminuyen el riesgo de enfermedades.

En este sentido, los discursos masivos se constituyen en creadores de posibles modelos e ideales disponibles para el individuo, que afectan y permean el nivel

individual y grupal¹ en la toma de decisiones en alimentación. De esta manera, será factible y pertinente abordar el estudio de los discursos sociales como constructores de modelos de realidad social en torno de la alimentación.

Se analiza una producción de prensa desde la construcción discursiva, entendida en términos de Foucault (1979b), para quien la función de estas construcciones, excede lo narrativo y por su carácter performativo producen posibles prácticas y realidades. Se trata de discursos portadores de rasgos de poder desde lo relacional, vinculados a los efectos que generan en el individuo y en el conocimiento de la materia que engloban.

De esta forma, el estudio se detiene en el análisis estratégico y contextual que “permite captar con precisión los puntos en los que los discursos se transforman en, a través de y a partir de las relaciones de poder” (Foucault 1979b:117). Estas relaciones vinculan el poder y el saber, desde la producción discursiva. Un vínculo en el cual el poder produce el saber y en donde las instituciones sociales mediante el ejercicio de este poder, a través de una serie de disciplinas, permiten el conocimiento. (Foucault, 1979b). Asimismo, los medios de comunicación, en su producción discursiva, no funcionan en pos de un saber dado, sino que construyen las formas de saber y su relación social. Estas formas de saber determinan el tipo de sociedad en la que se encuentran. (Pasquali, 1980)

La importancia del análisis del discurso de los medios masivos considerados como agentes educativos y constructores culturales de sujetos saludables en torno a la alimentación, cobra notoria relevancia en la actualidad; etapa en donde el individuo se enfrenta a un tipo de discurso sobre la alimentación y el cuidado del cuerpo, que alcanza un estatuto moral y donde la responsabilidad por la vida saludable se le ha sido cedida. El comensal moderno se encuentra con la necesidad de conocer y tomar decisiones en

¹ Definido por la FAO (2019) el nivel individual en torno a la influencia sobre las dietas y prácticas alimentarias, abarca las preferencias alimentarias, y placer en el comer. Creencias, actitudes, valores y percepciones, conocimientos y habilidades. Empoderamiento.

El nivel grupal abarca prácticas culturales y sociales. Apoyo social. Redes de apoyo. Influencia de pares.

torno a su alimentación mediante criterios que varían entre lo tradicional y lo nuevo. Las históricas maneras de argumentar las decisiones se han basado en saberes tradicionales o sensaciones corporales. Este modelo tradicional si bien continúa presente, parece obsoleto e irracional. En la actualidad el comensal moderno se encuentra frente a una nueva moral. Esta moral, de supuesta autonomía, está guiada por el fetichismo nutricional que proviene de la racionalización alimentaria. (Millán Fuertes, 2012)

La disponibilidad de información sobre la salud, opera en un doble impacto. Por un lado, alienta el temor de tomar una decisión alimentaria moralmente incorrecta, mientras, por otro, constriñe moralmente a comensal a ser racional y así apaciguar este temor previo. Las decisiones oscilan y se disputan entre las ambigüedades del discurso experto y el cotidiano, la tradición. (Millán Fuertes, 2012)

Por otra parte, esta inclinación a brindar modelos sugeridos de alimentación saludable recae en que, en estas decisiones individuales, se traslada la responsabilidad de la salud pública, antes asumida por el Estado, a las elecciones particulares del individuo.

El Estado y su vínculo con la salud pública, fue tomando un rol diverso a lo largo de la historia. Para fines de SXIX las primeras intervenciones se vinculan con el control de la información demográfica de la población mediante el registro estatal de datos filiatorios, de natalidad y defunciones. En esta primera etapa la salud apenas forma parte de las funciones del Estado, dado que sólo mantenía control de epidemias y enfermedades transmisibles. (Urbina, 2017).

Iniciado el SXX, su vínculo con salud pública comienza a ser más central. Se crean las primeras políticas sanitarias e instituciones hospitalarias públicas que cumplen funciones higiénico-sanitarias. En este periodo el contexto social se caracterizaba por una transformación urbana vinculada con la llegada de inmigrantes y la génesis de la

industrialización. Esto implicó una mayor intervención estatal en términos de salud pública. (González Leandri, 1999). A partir de entonces y hasta fin de siglo el Estado mantuvo un vínculo directo con la salud pública, garantizando el bienestar de la comunidad.

Desde entonces, el desarrollo de los actuales Estados y las formas de gobernabilidad se sustentan en ciertas tendencias liberales. En oposición a las anteriores nociones benefactoras, la nueva tendencia se ha focalizado en la libertad y los derechos individuales, mermando las tendencias hacia un activo intervencionismo del Estado en lo referente a la salud pública, entre otras esferas de la vida social.

Según Lupton, reseñado en Balasch (2007), la reorientación de la nueva moral hacia la responsabilidad del individuo, en torno a la alimentación, no sólo se potencia desde el cambio de rol del Estado, alejándose de anteriores modelos benefactores, sino también a través del apoyo de ciertas instituciones como ser la familia, los medios masivos, el sistema educativo, las organizaciones comunitarias, entre otras. Estos actores confluyen en un discurso común en donde definen y priorizan un modelo de sujeto sano, y de salud y destacan la importancia del accionar racional de los individuos para alcanzarlos.

De esta manera, en la búsqueda de la salud plena, el cuerpo se ubica como protagonista de una continua referencia de investigaciones, análisis, intervenciones, prohibiciones, exhortaciones, prácticas autoritarias, pero moralmente buenas, en pos de la salud; con la intención de “preservar la especie humana de los desvíos singulares de los individuos, culminando en la introducción de una moral sanitaria ‘políticamente correcta’” (Sfez, 2008:53)

Este ámbito de decisiones, aparentemente individuales, sobre la alimentación, está condicionado por una nueva perspectiva de salud pública. Esta salud pública se sustenta

en la necesidad global de prevenir riesgos y enfermedades, que escapen a los controles locales y en el vínculo entre estas decisiones individuales y los impactos a nivel global.

Una nueva perspectiva de salud global en donde el rol del Estado cambia su esencia, de interventor operativo y responsable de la salud de la población, a tomar un rol más de tipo comunicativo en donde sus objetivos son informar a la población y generar responsabilidad sobre ellos para que, de manera individual, cada persona garantice su salud.

Así es como las prácticas alimentarias e incluso las decisiones individuales respecto de una vida saludable, se eligen de una gama accesible al individuo en una cultura determinada. Estas determinaciones sobre las prácticas alimentarias se ejercen desde distintos sectores. La FAO (2019) identifica cuatro niveles a saber: nivel nacional, nivel comunitario/institucional, nivel familiar/grupal y nivel individual.

En el nivel nacional los determinantes principales refieren a los sistemas de salud, programas de atención alimentaria, industria de alimentos, políticas y sistemas alimentarios, estructuras sociales y políticas, normas culturales y sociales y medios de comunicación. En el comunitarios/institucional se encuentran las reglas y estructuras informales, lugares de trabajo, escuelas, vecindarios, tiendas de alimentos, organizaciones comunitarias, información disponible, parques y áreas de recreación, entre otras. A nivel familiar/grupal se ubican las prácticas culturales y sociales, el apoyo social, las redes de apoyo, la influencia de pares. Finalmente, a nivel individual, se encuentran las preferencias alimentarias, el placer en el comer las creencias, actitudes, valores y percepciones, los conocimientos y habilidades, el empoderamiento del individuo.

Estas particularidades refuerzan la importancia y necesidad de la formación de las personas en las ideas y formas de la nueva salud pública, esenciales para las sociedades civiles tanto locales como mundiales (Tulchinsky y Varavikova, 2009).

Esta orientación en torno a la salud en general, permea, concretamente, la alimentación y, como observa Herrera Racionero (2014) refiriendo a Gracia Arnaiz, “ha hecho emerger un conjunto de regulaciones y recomendaciones alimentarias que actúan simultáneamente sobre la responsabilidad de cuidarse, sobre el sentimiento de culpa de no hacerlo y sobre la exigencia de adquirir una verdadera competencia dietética” (73).

En este escenario y ante la multiplicidad de discursos con intenciones educativas en torno a la alimentación, tal como planteamos anteriormente, cabe preguntarse sobre la construcción en torno a alimentación que realizan los medios masivos y qué particularidades reviste el sujeto sano que disponibilizan culturalmente en la sociedad. Estos discursos masivos constituyen en la actualidad parte de los sentidos comunes sobre alimentación, “de las nociones que ‘damos por supuestas’ en nuestras teorías nutricionales cotidianas”, (Moreno y Luque 2014:51), que son las que guían las prácticas alimentarias.

Para dar cuenta de estas construcciones sociales, se opta por un diseño metodológico de naturaleza cualitativa de tipo descriptivo e interpretativo. La técnica se basa en el análisis de contenido de documentos de prensa gráfica. Se recorre la totalidad de los fascículos de la colección 2013-2014.

Las categorías de análisis que se construyen permiten recoger datos para responder a los objetivos específicos de identificar las prescripciones, valores, prácticas y sensibilidades para el sujeto sano construidas en el discurso de prensa gráfica, por un lado y reconocer los rasgos sociales y culturales que caracterizan a este sujeto, por otro

Se utiliza una metodología que se enmarca en la perspectiva teórica de Eliseo Verón sobre el análisis de los discursos sociales, que da cuenta de las condiciones productivas del discurso analizado partiendo de la identificación de huellas específicas

en el medio masivo del que se trate. Este proceso busca reconstruir y evidenciar la circulación de sentido generada y construida desde ese discurso.

A partir de esta introducción, el siguiente texto está organizado en 7 capítulos:

El capítulo 2 describe y presenta el problema sobre el cual se estructura esta investigación, dando cuenta de la situación problemática a nivel global, los puntos de partida y la construcción del problema de estudio.

El capítulo 3 refiere a la metodología de análisis elegida. Describe la elección metodológica abordada en la investigación. Concretamente, recorre la propuesta de Eliseo Verón en torno al análisis de los discursos sociales con un modelo semiótico que encuentra sus raíces en la propuesta de Charles S. Peirce.

Por otra parte, justifica el corpus elegido. Caracteriza la historia y estructura actual del multimedio *La Nación* y su alcance a nivel nacional e internacional. Asimismo, argumenta las particularidades de la colección seleccionada para la investigación y caracteriza la línea editorial y sus directores.

El capítulo 4 reúne los antecedentes. Ellos dan cuenta del estado de conocimiento del tema a partir de reconocer tres líneas de investigación existentes. La primera refiere a la construcción discursiva de los medios masivos; la segunda, a la alimentación desde una mirada antropológica, mientras que la tercera aborda nociones sociales en torno al nuevo higienismo y la nueva salud pública. De esta manera el capítulo recorre investigaciones que indagan sobre la construcción teórico empírica referida a la creciente presencia de los medios masivos en las construcciones sociales y culturales y su influencia. Son investigaciones sobre educación alimentaria en la Argentina y dan cuenta de la influencia que fueron teniendo los discursos extra escolares, y su cambiante impacto, a lo largo de los años, respecto de alimentación. Por otra parte, también

contiene algunas investigaciones en torno a la nueva salud pública, recorriendo continuidades y cambios a lo largo del tiempo.

El capítulo 5 contiene el marco teórico. Uno de los principales ejes de análisis es el de educación en términos de Cucuzza (1996). Se conceptualiza la noción de educación alimentaria que engloba los conocimientos, valores, prácticas y prescripciones sobre producción, elaboración e ingesta de alimentos de una sociedad.

Otro eje es la noción de discurso social, en términos de Verón y en vínculo con nociones de Foucault, para quien la propia producción excede lo narrativo para dar lugar a la reproducción de determinadas categorías culturales y relaciones sociales. Se aborda la noción de discurso definido como generador de significados al interior del sistema cultural.

También forma parte del marco teórico la perspectiva de la nueva salud pública y las definiciones actuales en torno a la responsabilidad individual respecto de la salud y su relación con la moral. Nociones de sujeto sano, o ideal de salud, que se construye discursivamente desde la producción mediática.

Finalmente se presenta la caracterización social del gusto, en términos de Bourdieu para destacar que la construcción del gusto responde a cuestiones sociales, culturales y no meramente individuales

El capítulo 6 presenta los resultados de esta tesis. Inicialmente, bajo el título de *Dimensiones y categorías de análisis*, se describen las categorías identificadas luego del análisis, que dan cuenta de los aspectos recorridos en los fascículos, vinculados con los objetivos de esta tesis. Se explica y desarrolla la sistematización de las dimensiones y categorías definidas.

Luego, bajo el título *La construcción del sujeto sano*, recorre el análisis propio del corpus para dar cuenta de aquellas nociones del discurso masivo, identificando las de concepciones teóricas, valores, prácticas y prescripciones, rasgos sociales y culturales que caracterizan al sujeto sano construido desde el discurso. El capítulo sistematiza y analiza el discurso elegido organizado en 3 dimensiones a saber: El *deber hacer*, la *veracidad* y la *identificación*.

El capítulo siguiente, de las conclusiones, presenta las reflexiones en torno a los hallazgos identificados luego del análisis pormenorizado de los materiales. A continuación del mismo se registran las referencias bibliográficas.



Universidad de
San Andrés

CAPÍTULO 2

PROBLEMA

Malnutrición global y la determinación social de los discursos masivos en la práctica alimentaria

Esta investigación se realiza en un momento en donde se presenta una situación problemática a nivel global. La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020) indica que más de 2500 millones de personas en el mundo sufren de malnutrición. Este término engloba tanto carencias, bajo el concepto desnutrición; como excesos y desequilibrios de las calorías y nutrientes ingeridos por las personas, entendidos como sobrepeso y obesidad. Específicamente, respecto de la desnutrición, 462 millones de personas tienen un peso insuficiente para su edad y el 45% de las muertes de niños menores de 5 años se vincula con la desnutrición, mayormente en países de ingresos bajos y medios. En cuanto al sobrepeso y obesidad, se indica que 1900 millones de adultos sufren estas afecciones, mientras que 155 millones de niños menores de 5 años manifiestan retraso de crecimiento, siendo 41 millones el número de niños que presentan sobrepeso u obesidad.

En este aspecto, Aisenstein (2015) plantea que el problema en este siglo es la malnutrición, por exceso o por defecto. “La magnitud de este problema es tal porque, además, predispone a otras enfermedades no transmisibles, algunas crónico-degenerativas, que tienen causas económicas, sociales, culturales y, además, han hecho aumentar los gastos nacionales y globales en salud” (2)

En este contexto, la OMS realiza diagnósticos y recomendaciones de los cuales se derivan programas de políticas públicas. Estas últimas, entre otras acciones, contemplan intervenciones en educación alimentaria y señalan los distintos agentes educativos, entre

los que se puede ubicar al Estado, la industria, los medios masivos, la escuela, entre otros. Esta diversidad de actores, presenta distintos discursos que compiten, se complementan, se oponen e influyen en educación alimentaria y en las decisiones, hábitos y elecciones sobre alimentación. Uno de estos discursos es el de los medios masivos, con los que se reconoce la educación alimentaria como generadora de diversos significados compartidos socialmente y la educación en alimentación como constructora de destinatarios específicos. La alimentación, se constituye en generadora de significados sociales, que impactan en la producción, distribución, selección y consumo de los alimentos.

A su vez, esta tesis se inscribe dentro de los estudios sobre educación, entendida en términos de Cucuzza (1996), en sentido amplio, como un hecho no sólo escolar. Este concepto entiende la educación como la referida a los “modos, medios y relaciones sociales de producción, transmisión, apropiación y distribución de saberes en un espacio y en un tiempo determinado y en articulación con otras dimensiones contextuales (sociales, económicas, políticas, etc.)” (134).

La educación y el discurso escolar conviven con otros modos, medios y relaciones sociales externos al sistema educativo. Uno de estos modos lo conforma el discurso de los medios masivos. En estas producciones discursivas sobre alimentación, los medios construyen arbitrariamente un sujeto con determinadas características. Un posible ideal en torno a la alimentación, que opera como modelo social disponible en la sociedad, que genera creencia y confianza en el individuo, dado que estos discursos sociales operan mediante descripciones cercanas al individuo, generando una identificación y validez inmediata (Verón, 1982). “En nuestra relación con los medios, no es porque hemos constatado que un discurso es verdadero que creemos en él; es porque creemos en él que lo consideramos verdadero” (58).

Se observa un contexto en donde las decisiones sobre alimentación y prácticas alimentarias, tanto individuales como sociales, son determinantes en la salud del

individuo. En este sentido, los discursos masivos son creadores de modelos e ideales disponibles para el individuo, que afectan las decisiones en alimentación. En esta tesis se aborda su estudio como constructores de modelos de realidad social en torno de la alimentación.

La importancia del análisis de la construcción de los medios masivos cobra aún más relevancia dado que el individuo se enfrenta a un tipo de discurso sobre la alimentación y el cuidado del cuerpo, que no sólo busca el cuidado de la salud como estatuto médico, sino que alcanza y refiere, como lo ha hecho históricamente, a un estatuto moral. Sin embargo, en la actualidad, la responsabilidad por la vida saludable se transfiere al individuo y con ello este estatuto moral. El brindar modelos sugeridos de alimentación saludable se desarrolla en un espacio en donde se traslada la responsabilidad de la salud pública, antes asumida por el Estado, a las decisiones particulares del individuo. Esta aparente libertad de elección posee una contracara en donde se desvía la atención de las causas profundas de posibles trastornos, a fin de ubicar, de este modo, las soluciones en el propio individuo. Si éste sufre un daño, fue causado por su decisión personal. (Herrera Racionero, 2014:73).

En este contexto de responsabilidades individuales, las prácticas alimentarias y las elecciones individuales para una vida saludable, se eligen de una variedad accesible al individuo en una cultura determinada y no son resultado de sus propias construcciones; se encuentran, de manera arbitraria, socioculturalmente determinadas. (Lupton, 1995). Por un lado, se traslada la responsabilidad sobre la salud al individuo, la vida saludable comienza a ser una decisión individual. Por otro, las alternativas accesibles en torno a vida saludable, se encuentran determinadas de antemano.

En este escenario y ante la multiplicidad de discursos que se vinculan en torno a la alimentación, resulta pertinente comprender la construcción del discurso masivo en torno a la alimentación y qué características presenta el ideal de sujeto sano que se construye y disponibiliza socialmente.

El rol de los medios masivos toma una importancia destacada en la construcción discursiva. Tal como observó Marafiotti (2005) estos productos proponen significados superpuestos que buscan desarrollar una estrategia de manejo de la información, en donde “el espectador, a través del material que observa, se encuentra sin advertirlo en situación de asimilar órdenes, prescripciones, proscipciones” (189). Asimismo, Adorno (1966) observa que se opera desde una estrategia de manipulación en donde todo lo que se comunica se elabora con “el fin de seducir a los espectadores simultáneamente a varios niveles psicológicos” (107).

En este escenario global identificado por la malnutrición, y entendiendo la alimentación como un hecho cultural y la salud con su estatuto moral bajo el contexto la nueva salud pública, la educación alimentaria se ubica en el centro de esta relación. Entendida en esta tesis desde el discurso masivo de los medios como agente educativo y como constructor de realidad social.

Para abordar este problema, esta tesis toma como objeto de análisis el suplemento Alimentación + vida sana, del multimedio La Nación en la Argentina durante los años 2013/2014, para indagar el discurso producido por los medios masivos

El corpus seleccionado desarrolla de manera minuciosa diversas propuestas de alimentación, de actividad física y señala valores asociados a la construcción de un sujeto saludable. Para su abordaje se realizó un análisis cualitativo de tipo descriptivo e interpretativo. Se utiliza la técnica de análisis de contenido de documentos de prensa gráfica.

CAPÍTULO 3

PRESENTACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO Y LA ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Discurso de prensa gráfica y análisis semiótico

Esta tesis toma como objeto de análisis el suplemento *Alimentación + vida sana*, del multimedio *La Nación* en la Argentina durante los años 2013/2014, para indagar el discurso producido por los medios masivos, en tanto constructor de una realidad de sujeto sano. El presente capítulo recorre la caracterización del multimedio en general y del corpus especializado en lo particular, como así también la perspectiva teórica que da cuenta del abordaje metodológico elegido y las dimensiones a analizar.

Para tal fin, este capítulo se divide en 3 secciones. La primera, titulada *Multimedio La Nación* presenta las nociones generales, histórico sociales del multimedio en cuestión; la segunda, *Alimentación + vida sana*, caracteriza el corpus concreto seleccionado y, finalmente la tercera, *Perspectiva y estrategia metodológica*, da cuenta del abordaje metodológico en sentido estricto.

A fin de identificar y describir las características del discurso masivo sobre educación alimentaria, en tanto constructor de un sujeto sano, se realiza un análisis cualitativo de tipo descriptivo e interpretativo. La técnica utilizada es el análisis de contenido de documentos de prensa gráfica, concretamente se analiza uno de los multimedios masivos de mayor alcance y audiencia en Argentina como es *La Nación*; particularmente se aborda un corpus centrado en alimentación, construido y dirigido por el Dr. Alberto Cormillot, médico argentino especializado en nutrición y obesidad, educador para la salud, escritor, conferencista, comunicador social y ex funcionario de la provincia de Buenos Aires.

El corpus que se analiza es el suplemento de prensa gráfica *Alimentación + vida sana*, del multimedia *La Nación* en la Argentina durante sus dos años de aparición en 2013/2014

El corpus seleccionado desarrolla en profundidad propuestas de alimentación, de actividad física y señala valores asociados a la construcción de un sujeto sano.

Multimedia *La Nación*

Presentar al multimedia *La Nación*, fundado como diario hace casi 150 años, nos obliga a revisar las distintas etapas e implicancias de la prensa. En el siglo XIX, en América Latina, la prensa se había constituido en una herramienta política, de debate público. La trascendencia de la prensa radicaba en vehicular proyectos, valores, debates; y se convertía en “uno de los principales medios de hacer política, de reproducir y construir imágenes de la sociedad”. (Espeche, 2009:685)

En inicios del S XIX, los principales interlocutores se encontraban en algunas de las estructuras de poder social, político o económico, como en la conducción estatal, de partidos políticos opositores o en altos cargos directivos de corporaciones, fuerzas armadas, sindicatos o instituciones culturales. (Saítta, 1998)

Según Sidicaro (2011), en períodos posteriores, pasada la primera mitad del siglo XIX, esta claridad de interlocutores se vuelve algo difusa por la desestructuración de las clases dominantes. Tal como afirma el autor, en su investigación sobre editoriales de prensa, en ocasiones puede visualizarse que el mensaje se dirige con más particularidad a cierto sector o bien “se habla en nombre del ‘buen sentido’, de la ‘fuerza de las cosas’, de los ‘imperativos de la hora’, de la ‘tradición republicana’, etcétera y la escritura revela un destinatario más difuso”. (92) En este mismo periodo nace el multimedia argentino *La Nación*. Fundado por Bartolomé Mitre en 1870.

La Nación es un medio que tiene como finalidad trabajar en el campo de las comunicaciones mediante toda la multiplicidad de medios tecnológicos posibles. Su acción se basa en “principios éticos, defiende la libertad y promueve la cultura” (La Nación, 1997:7)

En sus inicios, representó la visión de la clase liberal agroexportadora en pos de la formación de las bases del nuevo Estado nacional. (Espeche, 2009). Como generador del debate crítico nacional, dirigió a una elite ilustrada que participaba en el destino de la sociedad. Según Espeche (2009), “coincide en sus formas con la porción de lectores que pretende influir: los sectores educados de los estratos sociales altos”. (684)

Asimismo, tal como lo señala Aletti (2017) en su investigación, a partir de 1885, *La Nación* redirige su orientación dejando de ser un diario faccioso dependiente de un partido, para comenzar a convertirse en un diario de tribuna de doctrina, con orientación moderna e incorporación de avisos clasificados que representan parte de su sostén económico. En este periodo, y a partir de este cambio, el diario se diferencia de otros, por la particularidad de su orientación de tinte literario, por su avanzada técnica de impresión, por la influencia que ha ejercido en los países de habla castellana y por ser elegido por lectores del ámbito académico, como doctores, maestros y estudiantes.

Para fines de siglo XIX y principios del SXX, orientado hacia las grandes transformaciones sociales del país, *La Nación* encara una variación de estilo, amplía su tirada y moderniza su infraestructura. (Gómez, 2008). El diario declara su independencia de todo partido político y orienta el modelo diario-doctrina constituido desde su génesis hacia un modelo de diario-noticia, “con la necesidad de ofrecer un medio de entretenimiento, de cara a la lucha por los lectores” (Aletti, 2017:8) en un ámbito cada vez más identificado con un mercado de consumo.

Puede decirse que la historia del multimedio presenta un recorrido que acompañó los cambios políticos, económicos y sociales del país, articulado con los cambios tecnológicos y empresariales del mercado. Por esta característica, en los últimos años

fue convirtiendo su oferta de forma de orientarla a las principales tendencias en medios de información.

Tal es así, que además de mantener su oferta en diario y revistas, orientó su desarrollo a la producción digital. En el año 1995, crea el sitio *lanacion.com* ubicándose como el primer medio argentino disponible en internet. Inmediatamente después el mismo medio disponibiliza una variedad de revistas² digitales con orientación a diversos segmentos, deportes, viajes, moda, música, entre otras.

Esta reorientación impacta en las producciones editoriales, que se amplían con desarrollos de diseño *responsive*³, en aplicaciones y en redes sociales. Esto convierte al multimedia en un productor de contenidos multiplataforma que responde a las nuevas tendencias de consumo de información.

En los últimos años, esta ampliación fue acompañada por el crecimiento de la audiencia de entre 20 y 54 años, que actualmente termina representando el 70% de sus lectores. (Marques Peña, 2017). Estos lectores son reconocidos como consumidores activos con nuevas formas de relacionarse con los medios en vínculos multiplataforma.

El multimedia *La Nación* logra convertirse en una empresa con gran capilaridad de productos y servicios de información. Para el año 2015 su oferta se componía de:

- Diario *La Nación* con 21 suplementos
- 9 Revistas impresas
- 11 Revistas digitales
- Canal Digital – *La Nación* +⁴

² *Canchallena.com*, *espacioliving.com*, *conexionbrando.com*, *revistaohlala.com*, *rollingstone.com*, *hola.com.ar*, *lugaresdeviajes.com*, *revistasusana.com*, entre otras

³ Diseño Web Adaptable. Es una propuesta de diseño y desarrollo que busca adaptar la apariencia de las páginas web al dispositivo utilizado.

⁴ Canal de producciones audiovisuales de opinión, información, cultura, sociedad. <http://lnmas.lanacion.com.ar/>

- Producción de Eventos Empresariales ⁵
- Soluciones en Comunicación ⁶
- Soluciones en Contenidos de Marketing ⁷
- Club de Fidelización de audiencia ⁸

Esto ha permitido que la audiencia a la cual llega su información sea cada más notoria. A modo de ejemplo, sólo en el mes de Septiembre del 2016 tuvo más de 27 millones ⁹ de lectores digitales (Web), más de 17 millones ¹⁰ de lectores Mobile y más de 280 mil ventas de diarios impresos.

Desde la perspectiva misma del multimedia, en el siglo XXI su audiencia se redefine. Esta tendencia observada por Sidicaro (2011), de un medio que habla para todos en general, para el sentido común, para la fuerza de las cosas, sufre un nuevo cambio. En la actualidad, el multimedia dirige su producción de prensa a una audiencia claramente identificada que se caracteriza por su rango etario promedio entre 40 y 41 años, y por ser una audiencia con formación de grado o posgrado en el 40% del total ¹¹.

El rol de los medios masivos toma una importancia destacada en la construcción discursiva. Estos discursos sociales se ubican dentro de lo que Max Weber (1964) identificó como poder simbólico, y se vincula con la producción, transmisión y recepción de formas simbólicas. En este aspecto, Marafiotti (2005) sostiene que el poder simbólico que se ejerce mediante los discursos sociales se vincula con aquellas técnicas, habilidades, competencias y conocimientos utilizados para la producción, transmisión y recepción de información y contenidos simbólicos, y también se vincula con el prestigio

⁵ En 2016 asistieron a sus eventos más de 400.000 personas *Fuente: lanacion.in/productos.aspx?PL=4*

⁶ Servicios de Comunicación Multimedia. Ejemplo: Transmisión Online de Videos de eventos, Gestor de transmisiones multiplataforma (Diario, Revista, Campaña Móvil, Campaña Web, Advertorial, Insert) *Fuente: Lanación.in*

⁷ ContentLAB: Soluciones para que las marcas alcancen a las Audiencias Protagonistas con calidad mediante recursos narrativos y gráficos por multiplataformas. *Fuente: lanacion.in/ComercialDetalle.aspx?id=2*

⁸ Club La Nación: en 2016 cuenta con más de 860.000 socios con una edad promedio de 46 años. *Fuente: Club La Nación Septiembre 2016*

⁹ Google Analytics referidos a Red La Nación. *Fuente: www.lanacion.in/AudienciaDetalle.aspx?id=31*

¹⁰ Google Analytics referidos a Ip Global. *Fuente: www.lanacion.in/AudienciaDetalle.aspx?id=31*

¹¹ TGI Ene-Dic 2015 *Fuente: lanacion.in/AudienciaDetalle.aspx?id=31*

acumulado, el reconocimiento y el respeto de productores e instituciones involucrados en el discurso.

De esta manera, afirma que el poder simbólico refiere a “la capacidad de intervenir en el curso de los acontecimientos, influir en las acciones de los otros y crear acciones por medio de la producción y transmisión de formas simbólicas” (83) Esta actividad simbólica ejercida, entre otras instituciones, por los medios masivos, es una de las prácticas más presentes en la vida social.

Todas estas características descriptas, justifican la pertinencia del corpus como caso a indagar, a fin de dar cuenta de la producción discursiva especializada de los medios masivos como actores en la educación alimentaria.

Alimentación + vida sana

El multimedio *La Nación* se caracteriza por producir, a lo largo de su historia, diversos discursos referidos a alimentación y salud. Desde propuestas publicitarias, notas periodísticas o suplementos concretos.

El corpus de esta tesis, está formado por todos los fascículos del suplemento *Alimentación + vida sana*, del multimedio *La Nación* en la Argentina durante los años 2013/2014. Se destaca por su especificidad en torno a alimentación, ya que en cada fascículo gráfico se desarrollan propuestas de alimentación, de actividad física y se predicen valores asociados a la construcción de este sujeto saludable. Con su análisis se busca indagar el discurso sobre alimentación producido por los medios masivos, en tanto constructor de un sujeto sano.

En su *brief*¹² de campaña interno, el multimedio describe la producción de este corpus como una herramienta para ayudar a comer de manera inteligente con el interés

¹² Documento que reúne por escrito información sobre la producción del suplemento. Incluye objetivos, estrategias de marketing y ventas, público objetivo, clasificación del suplemento.

de generar nuevos hábitos saludables. Caracteriza a la buena salud sustentada sobre tres pilares: alimentación, actividad física y actitud positiva. El objetivo de la colección, tal como está definido, es brindar el “equilibrio justo” para una vida sana.

La colección, cuenta con 70 fascículos que se comercializaron junto con el diario impreso los días viernes. Cada uno de estos fascículos posee las siguientes secciones:

- *Desafío de la semana*; con información sobre alimentos y definiciones conceptuales de términos relacionados con alimentación en general. Incluye propuestas ante diversos escenarios cotidianos, plan de alimentación diario, información nutricional.

- *Espicias y condimentos*; con información conceptual, nutricional y gastronómica de condimentos y especias. Describen sus beneficios y sugieren recetas

- *Identikit del súper alimento*; con descripción de alimentos concretos donde se resalta alguna característica puntual y destacada. Se sugiere una receta.

- *Qué comer si tiene*; con información conceptual sobre alguna enfermedad que impliquen una alimentación particular. Nutrientes de los alimentos recomendados y sugerencia de recetas

- *Psicología positiva*; con información sobre un sentimiento, virtudes y fortalezas.

- *Fitness*: información sobre algún tipo de actividad física recomendada con información estadística de resultados.

- *El quiosco light*; con información sobre productos dulces con recomendaciones de cantidades y calorías.

- *Beneficios*; con información sobre alimentos y sus beneficios para la salud.

Esta colección constituye una producción discursiva especializada en alimentación, ejercitación física, y cultivo de la voluntad con propósito educativo. Construye y propone un modelo de sujeto sano, como una posible opción de las disponibles culturalmente para el lector, quien podría reconocerlo como modelo de salud plena a alcanzar.

La pertinencia del análisis de un corpus especializado en alimentación, de uno de los multimedios masivos con mayor audiencia en la Argentina, radica en que inicialmente cumple una función educativa, en términos de Cucuzza (1996), dado que resulta en un modo de producción, transmisión, apropiación y distribución de un saber. Y a la vez, a través de la producción discursiva, construyen un sujeto y unas relaciones sociales con determinadas características, de manera arbitraria, disponibles culturalmente en torno a un posible ideal de salud.

De esta manera la realidad del sujeto sano presentada por los medios masivos, es construida (Verón, 1982). Específicamente, estos medios de información no están en función de un saber dado porque, tal como lo señala Pasquali (1980), los medios masivos son quienes configuran y determinan formas del saber que finalmente caracterizan y adoptan los diversos grupos sociales. Es aquí donde reside lo arbitrario de esta construcción. En este aspecto los medios masivos transportan signos, que como tal, son portadores de significados; por ello resulta pertinente enfocar el estudio desde el análisis de principios semióticos.

Perspectiva y estrategia metodológica

Para poder abordar los objetivos propuestos en este estudio, el diseño metodológico adoptado es de naturaleza cualitativa de tipo descriptivo e interpretativo. A nivel teórico metodológico, el análisis se aborda desde una mirada semiótica basada en la teoría de los discursos sociales de Eliseo Verón (1980). De ese modo se pretende dar cuenta de la materialidad del sentido producido y de la construcción de lo real al interior de la semiosis social¹³.

En esta elección metodológica se identifica al discurso como un punto por donde circula el sentido. Estos discursos, por ejemplo, los de los medios masivos, poseen un sistema de relaciones con sus condiciones de generación y con sus efectos. Las primeras

¹³ El estudio de la semiosis es el estudio de los fenómenos sociales en tanto procesos de producción de sentido. (Verón, 1980)

definidas por Verón (1980) como condiciones de producción y las segundas como condiciones de reconocimiento. En ambas condiciones productivas del discurso, se encuentran otros discursos. Discursos que han permitido el surgimiento de éste y son la base existente previa, necesaria para que éste exista (producción), y otros discursos que surgen a partir del discurso analizado (reconocimiento).

En este trabajo, las relaciones que se establecen con las condiciones de producción, por un lado, y con las condiciones de reconocimiento, por otro, se identifican de forma sistemática describiendo las reglas o gramáticas de cada momento productivo.

Estas relaciones e identificación se reconstruyen desde la detección de marcas dentro del discurso, que pueden tomar forma de fragmentos observables al interior del mismo. Estas marcas pueden guardar vinculación con aquellas determinaciones que dieron cuenta de su producción o bien de su recepción. Una vez que se vincula con uno u otro conjunto de condiciones, estas particularidades se convierten en huellas de tales condiciones.

La caracterización de estas huellas vinculadas a las condiciones de producción y aquellas vinculadas a las condiciones de reconocimiento, permiten evidenciar la producción de sentido generada en el discurso analizado y sus vinculaciones con otros discursos sociales.

Esta metodología repara en que todo proceso de producción de un discurso es un proceso de reconocimiento, y todo efecto de sentido sólo se manifiesta bajo la forma de un nuevo discurso.

La metodología elegida no busca identificar propiedades aisladas internas del discurso a analizar, sino evidenciar una trama de vinculaciones del discurso con el sistema productivo social. Respecto del tema de esta tesis, trata de dar cuenta de la

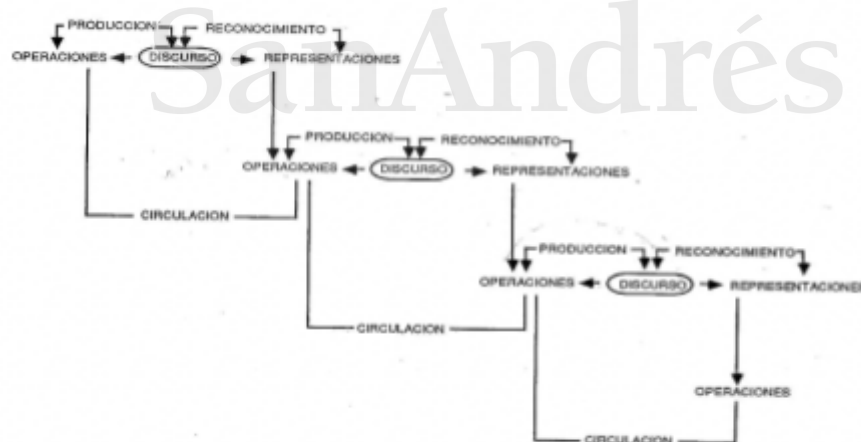
construcción social en torno a la alimentación, identificando todos aquellos otros discursos con los que esta colección dialoga.

De esta manera, la construcción de conocimiento en el discurso se ubica en las vinculaciones discursivas tanto en el ámbito de producción como en el reconocimiento, evidenciando las construcciones sociales, culturales, teóricas que presenta.

Concretamente, la técnica de recolección de datos es el análisis de contenido de los documentos de prensa gráfica descripto. Se recorre la totalidad de los fascículos de la colección 2013-2014; se utilizan categorías de análisis para sistematizar los datos que se construyeron desde un recorrido general de lectura de una muestra de fascículos, entendiendo, en una primera instancia, qué segmentos compartían y de qué manera estaba estructurada la diagramación del documento.

El modelo de análisis semiótico utilizado se sintetiza en el siguiente esquema:

Figura 1: Esquema de la red infinita de discursos entrelazados y por donde circula el sentido como generador de conocimiento.



Verón, Eliseo; *La semiosis social. Fragmentos de una teoría de la discursividad*. México. Gedisa editorial. 1980.

Aplicado a la indagación del corpus, permite observar cada uno de los fascículos con un sistema de categorías, analizar lo obtenido y descubrir aquellas marcas que denotan estas vinculaciones con condiciones de producción y de reconocimiento. Así se evidencia la construcción del sujeto sano propuesto por la colección seleccionada.



Universidad de
San Andrés

CAPÍTULO 4

ANTECEDENTES

Construcción discursiva, alimentación y nueva salud pública

Dado el objeto de estudio y la perspectiva teórico metodológica, en este capítulo se presentan los antecedentes de investigaciones vinculadas a la educación alimentaria y los discursos sociales.

Esta tesis se propone entender de qué manera el discurso de prensa construye una realidad de sujeto sano en torno a la alimentación, entendida como hecho cultural, en un contexto en donde la responsabilidad respecto de la vida saludable recae, sobre todo, en el individuo y en sus decisiones individuales sobre la salud.

El objeto de estudio en este análisis, parece resultar de la confluencia de trabajos anteriores, posibles de organizar en tres ejes. El primero refiere a la construcción discursiva de los medios masivos; el segundo aborda la alimentación desde una mirada antropológica y el tercero contextualiza y recorre nociones sociales en torno al nuevo higienismo y la nueva salud pública.

Construcción discursiva de los medios masivos

Entre los trabajos que se ocuparon de los medios masivos, se observa la investigación de Moreno y Luque (2014), que trabaja sobre la publicidad alimentaria en España en 2011. Concretamente investiga los mecanismos a través de los cuales funciona la publicidad y los recursos disponibles para resistirse a ella. Los autores observan la manera en la que las prácticas discursivas de los medios masivos sedimentan la cultura de una sociedad. Estas construcciones masivas, terminan constituyendo el sentido común alimentario, o sea los supuestos en las teorías nutricionales cotidianas. Específicamente, señalaron que la publicidad alimentaria

presenta productos que, mediante su ingesta, van en desmedro de una dieta sana, sin excesos de grasas, azúcares y sodio. Detectaron que la propuesta publicitaria se convierte en irresistible desde el sujeto consumidor dado que opera mayormente mediante asociaciones emocionales.

De esta manera, Moreno y Luque (2014) identifican que los individuos, en sus decisiones alimentarias, pueden verse afectados por el conocimiento de índole cognitivo, emocional y social que adquieren sistemáticamente a través de la publicidad. Ante una necesidad de información por parte de los comensales se observa un incremento notorio respecto de la promoción de alimentos por medio de materiales gráficos, radio o internet,

Estos discursos construyen social y culturalmente una realidad que particulariza determinadas prácticas alimentarias, corporales y determinados valores que, en ocasiones, van en detrimento de las sugerencias nutricionales recomendadas por instituciones orientadas a la nutrición. Moreno y Luque concluyeron que estas promociones alimentarias por ellos investigadas, no se ubican de manera acorde en la “pirámide alimentaria”¹⁴ ni en las recomendaciones y campañas institucionales que promueven un estilo de vida sano.

A partir de enunciar recomendaciones sobre “¿Qué es “comer bien”?, ¿qué es “lo sano”, y ¿en qué prácticas de planificación, compra, cocinado, ingesta (en sus contextos familiares) y conservación se traduce?” (Moreno *et al*, 2014:51), la publicidad termina constituyendo parte del sentido común alimentario, de los supuestos alimentarios, de las teorías nutricionales cotidianas que son las que guían realmente las prácticas alimentarias. Los medios masivos acompañan y estimulan su construcción.

Asimismo, Traversa y Moré (2001), en su investigación sobre la construcción de los cuerpos en avisos publicitarios entre los años 1940-1970, identifican en el material

¹⁴ La Pirámide Alimentaria comenzó a difundirse en los años setenta del siglo pasado en Suecia, y cuya revisión para España, por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, parte de la norteamericana de 1995.

de prensa, su vínculo directo con el hecho social. En su producción discursiva, lo que se presenta desde el medio de prensa tiene un carácter de indicialidad social. “El estar allí da prueba de una relación de contacto, de un hecho indefectiblemente colectivo” y que nos informa acerca de los efectos de ese contacto, “su éxito, su fracaso, su posibilidad de ser admitido” (467)

Estas construcciones colectivas encuentran múltiples vínculos con aspectos sociales determinantes de la época. En este aspecto observaron que tanto las publicidades “como la descripción de otros sucesos, ponen en evidencia el modo de relacionarse con la producción social y el modo de mostrarla como tal.” (Traversa *et al* 2001:468)

Respecto de la presencia del cuerpo femenino en los avisos gráficos publicitarios de la prensa semanal, a lo largo de periodo 1940-1970, encuentran una mutabilidad de algunas conceptualizaciones del cuerpo.

Estos cambios en la publicidad van desde una mayor lejanía entre el cuerpo construido y el del consumidor en los años 40, a un cuerpo que forma parte de la cotidianidad del individuo para los años 70.

Al final del periodo investigado, Traversa y Moré, identifican el comienzo de la construcción de escenas que invitan e involucran al espectador. En los inicios no había nada preparado para tal fin. En la primera etapa indagada, la validez del modelo presentado respondía a razones biológicas. En el caso de corsé y corpiños, “la prenda se destinaba a poner orden en un desarreglo de los órganos y –en paralelo- otorgaba una dignidad a los ojos del mundo” (Traversa *et al* 2001:478); mientras que en la década del 70 las razones se vinculaban a la necesidad de una vida colectiva, social, sexual.

En esta línea, Gil (2004) observa cómo la alimentación y las prácticas alimentarias tienen también una relación directa con las prácticas sociales del individuo y confluye

representando un conjunto de hábitos, valores, creencias que identifican culturalmente al sujeto. Por ejemplo, “la capacidad de hacer un buen asado está ligada a la sociabilidad masculina y dan forma a un universo de género del que las mujeres suelen estar excluidas. (21)

Práctica alimentaria desde una perspectiva antropológica

Estas relaciones entre las construcciones de los medios masivos y lo social se vinculan con la segunda línea de investigaciones recorridas: la práctica alimentaria desde una perspectiva antropológica.

Aguirre (2007) se interroga e investiga “qué comen, los argentinos que comen”. Mediante una investigación cuali-cuantitativa llevada a cabo en la zona Metropolitana de Buenos Aires, observa que no todos los alimentos están disponibles para todos los individuos, y se detiene en las diferentes estrategias de consumo que utilizan los consumidores y determinan la alimentación diaria en cada sector social.

Su recorrido reconoce que la alimentación, es más un acto cultural y social, que un hecho natural, para concluir que la definición de quién puede comer y qué cosas puede comer, es determinada socioculturalmente. En esta vinculación con lo social y cultural, Aguirre afirma que “la discusión acerca de lo que significa alimentarse correctamente tiene que ver con las dimensiones sociales acerca de qué quiere decir vivir bien. Y esto no depende de la ciencia sino de la escala de valores de una cultura formada en una relación dinámica con su propia historia” (18).

Por otra parte, las influencias de los discursos de los medios masivos se vinculan con las decisiones de consumo respecto de alimentación. Según esta autora, cada persona come según sus estrategias de consumo y estas no son producto de elecciones racionales o gustos, sino que son producto de experiencias continuas del modo de

acceso que ha tenido esa persona a la comida, el tipo de comida a la que ha accedido, la calidad de comida, entre otras.

Todas estas experiencias se vinculan con la cultura de los sujetos, con la comida que le mostraron, con su tradición, con las posibilidades de recursos, tiempo y espacio, para acceder a la comida y con las recomendaciones nutricionales derivadas de la ciencia de la salud; y pueden estar en consonancia o en tensión con esos discursos contruidos desde los medios masivos. Las condiciones de vida, edad, género, salud, cuerpo construyen gustos de clase, que operan como sectores de reconocimiento y de diferencia. “Las representaciones de los alimentos, de las comidas y los cuerpos sustentan la pertenencia a un sector identificando a los que son, piensan y comen ‘como nosotros’, separándonos de todos aquellos que son, comen y piensan distinto” y son “los otros”. (Aguirre, 2007:83)

Estas representaciones influyen en el propio gusto de los individuos, al ser este último el resultado de una construcción social. Por ejemplo, en escenarios de alimentos rendidores, pensando en una comensalidad colectiva de hogares de menos ingresos, se construye un ‘gusto de lo necesario’ que genera una preferencia por aquello que, por cuestiones sociales, está obligado a comer, protegiendo al individuo de deseos imposibles y resaltando la monotonía como una virtud. De esta manera, los gustos identifican a quienes lo comparten y excluyen a quienes no lo hacen, resultando en la materialización de los tipos de alimentos, las combinaciones de sabores y las texturas de platos, que se ajustan a distintas formas de vivir, comer y de enfermar. (Aguirre, 2007)

Aguirre señala también que la mirada de los otros, comienza a resignificar tales construcciones. Tal es así que la identificación positiva de los sectores de menores recursos con alimentaciones fuertes, rendidoras y calóricas, los convierte desde la mirada social en individuos gordos por su volumen y brutos por sus maneras, ya que la base del nivel de ingresos también define “las cualidades que hay que tener para

separarse, para no pertenecer, para no estar en el peor lugar de la escala social” (Aguirre, 2007:86)

Alvarez Munárris (2014) sostiene que la alimentación encarna en sí un universal cultural, dado que es una necesidad básica del ser humano, al cual cada cultura imprime su particularidad. Si bien los ciudadanos de países desarrollados poseen mayormente la educación nutricional suficiente para comprender la importancia de la alimentación saludable, a nivel global, la alimentación es uno de los principales interrogantes de los individuos en la actualidad. Una de sus mayores preocupaciones se vincula con lograr hábitos alimentarios que contribuyan al desarrollo de su vida.

En su análisis, el autor observa que los interrogantes más recurrentes en torno a la alimentación refieren a ¿qué tipo de alimentos pueden comer o deben evitar para poder vivir más y con mayor calidad de vida?; ¿qué hábitos alimentarios previenen enfermedades?; ¿qué patrón alimentario deben seguir para tener un cuerpo ideal estético?

Asimismo, describe la incorporación de la categoría “hábitos alimentarios” desde la antropología al partir del supuesto según el cual la alimentación es un elemento esencial en cualquier tipo de sociedad. De esta manera, los hábitos alimentarios se constituyen en modos de ser, pensar y actuar que se imprimen en el cuerpo de los individuos. Esta actividad alimentaria se ejerce sobre la línea entre la naturaleza y la cultura. La actividad alimentaria se realiza en una dimensión donde “se entrecruzan y disuelven las necesidades fisiológicas y simbólicas del ser humano” (Alvarez Munárris, 2014:117)

A la práctica alimentaria vinculada a la particularidad cultural de una sociedad, se suma la caracterización del individuo, el comensal moderno, quien posee cierto desconocimiento en torno a las pautas de lo que resulta conveniente o no a la hora de la alimentación. Díaz Méndez y Gutiérrez Palacios (2014) lo definen afirmando que “el

comensal moderno es un comensal anómico, al que la falta de normas claras sobre lo que es bueno o malo para comer mantiene en una situación permanente de incertidumbre” (9). En su investigación sobre hábitos alimentarios en España, mediante una comparación de resultados de investigaciones de manera temporal y por ciudades, durante 2012, concluyen en un fuerte vínculo de la alimentación con la dimensión social. En este aspecto observan que el hogar es el ámbito central de la alimentación cotidiana y que comer, lejos de estar atado a una cuestión meramente biológica o nutricional, es una actividad con notoria dimensión sociocultural en cuanto al hogar, la compañía, la preparación en grupo, y la transmisión de saberes culinarios.

En esta misma investigación se observa una tendencia de aumento en la alimentación extradoméstica. Se observa que aumenta no sólo el número de personas que comen fuera del hogar, sino también el tiempo que le dedican. De esta manera, se detectan algunos rasgos de homogeneidad alimentaria, reflejando cada vez más patrones alimentarios. En este aspecto, no descartan que algunas decisiones sobre alimentación tengan un determinante más pragmático que social. En este aspecto, la elección de la alimentación extradoméstica observado en su investigación, refiere que casi el 40% de los que se alimentan fuera de su hogar lo realizan por motivos laborales. Mientras cerca de un 30% lo hace por motivos sociales. En este aspecto, Daniel Schávelzon (2000) en su libro en donde analiza históricamente la alimentación porteña a partir de restos (copas, platos, cubiertos, fósiles de comida) encontrados en excavaciones en Buenos Aires, observa que “se comía según la época, la clase social y la capacidad económica real de cada quien, en una compleja red de relaciones sociales, accesibilidad a productos, imagen de prestigio y consumo por modas. (179)”

Por su parte, Andreatta (2013) realiza un análisis de estudios empíricos publicados entre 2002 y 2012, sobre representaciones vinculadas a la alimentación y la salud, con el objeto de analizar las contribuciones realizadas recientemente al tema del vínculo entre alimentación-salud desde el enfoque de la Teoría de las Representaciones Sociales. Parte del supuesto que el vínculo alimentación-salud, en tanto generador de opiniones,

creencias, significados de circulación social, es objeto de representación y tiene un impacto en las prácticas alimentarias. En este contexto, sostiene que esos vínculos en los medios masivos, van tomando nuevos roles, dimensiones y alcances en las construcciones sociales.

A diferencia de Aguirre, Andreatta (2013) identifica que determinadas representaciones respecto de la alimentación y el cuerpo, que solían ser privativas de las clases altas, han comenzado a sedimentarse en todas las clases sociales, tales como las dietas hipocalóricas y la asociación de la delgadez con lo saludable, como así también el consumo de alimentación especial para adelgazar y lograr una figura corporal socialmente aceptada, magra y musculosa.

Sin embargo, ambas reparan y observan las complejidades actuales para el acceso a la alimentación. Andreatta (2013) observa que “aunque el individuo tenga conocimientos y cierta libertad para elegir, se ve limitado ante un sistema capitalista de producción que determina la oferta y las posibilidades de acceso y consumo” (48).

Asimismo, Aguirre (2007) identifica que en los primeros años del SXXI comienza a intensificarse una crisis de acceso a la alimentación y los sectores más desfavorecidos diversifican su abastecimiento utilizando estrategias racionales de consumo en términos costo beneficio, que resulta nutricionalmente inadecuada. Se orienta a la búsqueda sostenida de hidratos, saciedad y sabor y coloca a estos sectores en peligro nutricional, que deriva en desnutrición crónica y obesidad.

Amplios sectores de la sociedad comen lo que finalmente pueden acceder. “Sus estrategias domésticas de consumo están determinadas por la condición ocupacional, el nivel de ingresos, la educación, el acceso diferencial a mercados segmentados y a la asistencia social alimentaria” (Aguirre, 2007:94). Esto deriva en una malnutrición, girando las nociones de los cuerpos de clase de siglos atrás, asistiendo en la actualidad a una identificación en donde “los pobres son gordos y los ricos son flacos” (94).

A partir de la sistematización de investigaciones realizadas en Francia, Andreatta (2013) señala una tendencia en donde el vínculo entre alimentación y salud, y la noción de alimentación saludable, ha ido ocupando el centro de las representaciones sociales, dejando relegado la vinculación con el placer o la comensalidad.

En este aspecto, Rodríguez Zoya (2015), en su investigación sobre la expansión de la medicalización al ámbito de los alimentos y la alimentación, se interroga sobre la producción y circulación de sentido sobre el cuidado de la salud en la Argentina. En su análisis de pautas publicitarias observa que “mediante la normalización, moralización y la *responsabilización* alimentaria, los sujetos son conducidos a observarse y a observar la práctica alimentaria para modificarla y modificarse en tanto que sujetos de esa práctica” (216)

Inicialmente identifica cómo la normalización opera bajo un modelo caracterizado por el bienestar, la vitalidad y la plenitud como pautas de lo normal. Los discursos sociales, orientados a la medicalización alimentaria, buscan encauzar a su público hacia este estado de normalidad. Este discurso no se dirige necesariamente a un estado disfuncional o patológico, sino que busca incrementar el bienestar. (Rodríguez Zoya, 2015).

A nivel de la noción de moralización, esta autora observa que la estrategia en torno a la medicalización alimentaria, no se ejecuta bajo una doctrina moral explícitamente formulada, en los discursos masivos, en términos prescriptivos, sino que se vincula más a una moral comportamental. En los ejemplos que ha analizado¹⁵ puede observar que igualar una alimentación saludable con una buena alimentación, genera una conceptualización bajo la cual un comportamiento alimentario saludable es un comportamiento correcto. “Observar la propia práctica alimentaria y ajustarla al comportamiento correcto constituye un modo de erigirse en sujeto activo y responsable por la gestión de los propios medios para mantener una buena salud y mejorarla.” (Rodríguez Zoya, 2015:19). En este aspecto, observa que éstas prácticas son

¹⁵ Análisis de publicidades de Danone 2008, Producto Actimel

construcciones sociales complejas, que se encuentran determinadas, entre otras variables, por cuestiones de clase, edad, etnia, religión y género.

En relación a la noción de *responsabilización*, Rodríguez Zoya (2015) observa que esta implica un cuidado personal orientado al control de los comportamientos alimentarios según los principios de normalidad y moralidad de la medicalización alimentaria definidos anteriormente. “Esta noción implica la gestión de un saber, una disposición personal y una elección con respecto al cuidado del cuerpo y de la salud; elección que, no obstante, asume carácter imperativo”. (222).

En este aspecto, “la medicalización moraliza, tecnifica y privatiza el cuidado de la salud conforme a comportamientos alimentarios considerados saludables, con el fin de preservar e incrementar el capital humano de la salud. (Rodríguez Zoya, 2015:228)

La responsabilidad individual sobre la salud

Esta reorientación en torno a la búsqueda de alimentación saludable se desarrolla en el contexto de una nueva concepción de salud pública, foco de la tercera línea de antecedentes. En ella confluyen aspectos de la salud orientados a la comunidad, la responsabilidad por la salud, el cuidado personal. Estos aspectos residen más directamente en el individuo. (Tulchinsky *et al*, 2009)

Previo a esta etapa, en sus orígenes el Estado moderno estaba conformado por la delimitación de un territorio en donde gobernaba a sus habitantes. En sus inicios, gobernaba y administraba de manera directa, con el fin de instaurar sus leyes en todo el territorio. Esta forma de gobierno se ejercía a través de los agentes del gobierno, presentes ante todos los habitantes del territorio.

Mediante su intervención, el Estado recopilaba datos sobre sus súbditos a través de censos, asistencia escolar y el servicio militar obligatorio. El vínculo entre gobierno y ciudadano eran cotidianos.

A partir de 1880 con el comienzo de la participación política del hombre, comenzó a perderse la lealtad y el apoyo instintivo al Estado. Comenzó un proceso en donde el Estado y los gobernantes competían con rivales por la lealtad de los habitantes. Con la democratización de la política, la ampliación del derecho masculino al voto y la creación del estado moderno; la lealtad de los individuos ocupó el primer lugar en el orden político.

Al cabo de este período se volvió fundamental la educación de los habitantes en términos de “nación y bandera” (Hobsbawm, 1998:100) pero también emergieron sentimientos de nacionalismos populares y xenofobia. Esto se complementa con el periodo de mayor cantidad de migraciones entre 1880 y 1914, con grandes rivalidades que concluye con el surgimiento de la guerra mundial.

En este contexto el Estado necesitaba resolver problemas de ejercicio del poder. Por un lado, mediante el uso de las escuelas se buscó propagar la imagen de la nación. Asimismo, la etnicidad y la lengua también se convirtieron en criterios centrales en la reivindicación de una nación. Uno de los aspectos a considerar fue la vida de los habitantes y sus problemáticas particulares. Durante este periodo, desde sus orígenes, el Estado necesitó intervenir de manera directa en la vida de sus habitantes para mantener una lealtad y una idea de nación cada vez más sólida.

Para fines del SXIX, el Estado tenía una intervención más central y directa en la responsabilidad concreta de la salud de una población. Un primer paso en la intervención del Estado en la responsabilidad en torno a la salud, se inicia con el registro en instituciones estatales datos de matrimonio, nacimiento, defunciones. El Estado comienza a tener cierto control de la información, en algunos territorios, mediante el surgimiento de los registros civiles. (Di Liscia, 2002).

Como presenta Di Liscia (2002), si bien el relevamiento demográfico, durante esa época era dificultoso, el Estado recurría a normativas específicas y a la recolección de información mediante policías y maestros.

En este periodo la salud no constituye una función central del Estado. “Los servicios de salud son prestados por sociedades filantrópicas. El Estado se limita a controlar epidemias y enfermedades transmisibles.” (Urbina, 2017)

Iniciado el SXX, el Estado formaliza políticas sanitarias mediante el Departamento Nacional de Higiene como máximo órgano sanitario e higiénico del país. Para 1913 se crean las primeras instituciones hospitalarias públicas, que durante las dos décadas siguientes, los únicos centros públicos cumpliendo funciones higiénico-sanitarias. De esta manera, el Estado comienza a ser un actor clave en la salud pública.

González Leandri (1999), observa que el Estado mediante diversas políticas públicas, fue vinculando saberes y prácticas de la salud y la higiene entre instituciones públicas, facultades y médicos, en un contexto en donde la acelerada modernización, presentaba un nuevo ámbito social. La masiva afluencia de inmigrantes, la transformación urbana y la próxima industrialización, demandaron a nivel social una mayor y más ampliada intervención gubernamental. En este contexto, la intervención se observó regulando actividades insalubres, el trabajo femenino e infantil y los accidentes de trabajo. (Perrone y Teixidó, 2007)

De esta manera el Estado aparecía como el garante de la salud de un pueblo, como un Estado encargado y responsable de los servicios de salud como función, consolidándose un sector público que desplaza a las sociedades filantrópicas. (Urbina, 2013)

Para mediados de SXX, el rol del Estado comienza a disminuir en su contribución a la función salud y traslada gran parte de la responsabilidad por el cuidado de la salud

al individuo. Comienza a construirse la idea de autonomía de los individuos en torno a la promoción de la salud (Czeresnia, 2006), delegando las responsabilidades en los individuos.

En este periodo se observa, por retiro del Estado, el amplio grado de importancia en la promoción de que los individuos definan sus formas de vida y sus elecciones en torno a la salud. En términos de Lupton (1995) las determinaciones políticas y sociales influyen en la salud pública y la promoción de la salud, en tanto productos sociales y culturales.

En este contexto de vinculación entre la alimentación en un marco de elección individual en torno a la salud y las nociones de discurso masivo, la Organización Mundial de la Salud ha realizado ciertas intervenciones a fin de regular los efectos que presentan algunos discursos masivos en particular. En la actualidad la OMS recomienda a los países miembros de los nuevos enfoques normativos con el fin de reducir el efecto generado en niños y adolescentes. (Moreno *et al*, 2014).

CAPÍTULO 5

MARCO TEÓRICO

Educación alimentaria y construcción de la realidad social

En virtud de los estudios analizados que caracterizaron las tres líneas de investigación en que se inscribe este trabajo, y con el fin de poder identificar y describir las características del discurso masivo respecto de educación alimentaria, en tanto constructor de un sujeto sano, se definieron las siguientes perspectivas teóricas.

Los discursos sociales

Una primera definición necesaria para esta investigación refiere al concepto de discurso. Concepto con variadas acepciones en el ámbito de las ciencias sociales, dependiendo el autor que se tome como referencia. En este caso, tal como fue anticipado, el discurso es entendido como una configuración espacio temporal de sentido. (Verón, 1980). Es decir, una enunciación realizada en un contexto, espacio y tiempo particular, que da cuenta de las condiciones sociales, históricas, de producción en general, que permiten su existencia.

Según Iñiguez Rueda (2003), no todas las enunciaciones son discursivas. Sólo se considera discursos a aquellos enunciados que “poseen un valor para una colectividad, que implican creencias y convicciones compartidas”. En el discurso es donde un texto “define en el espacio social una identidad propiamente enunciativa, que se circunscribe espacial e históricamente” (102)

Dado que esta tesis aborda el concepto de discurso en torno a la alimentación en los medios masivos, el mismo es comprendido como un creador de realidad social, mediante la producción de sentido en la elaboración del hecho social. En términos de Verón (1982), “producen realidad social” (56). Crean modelos de actualidad,

socialmente compartidos, para diferentes audiencias; es decir, elabora una realidad que no existe como hecho social antes de la producción discursiva de los medios. En este aspecto Verón (1982) aclara que esta afirmación no refiere a que los medios construyen la totalidad de lo que la sociedad conoce como real, ni tampoco que construyen la sociedad misma, sino que “los medios producen la realidad de una sociedad industrial en tanto realidad, en devenir presente, como experiencia colectiva para los-actores sociales.” (57)

Esta realidad que se elabora desde el discurso de los medios masivos contiene ciertas características factibles de percibirse para el individuo como certeras y válidas, por el hecho de identificarse de manera más próxima con las descripciones que contiene. Esta característica es lo que hace verdadero a este hecho social.

La propia creencia del lector, en la información que recibe por parte de los medios masivos, es lo que la vuelve auténtica. (Verón, 1982). A su vez, los discursos son portadores de rasgos de poder desde la producción social y, en torno al conocimiento, engloban, elaboran y permiten un determinado saber sobre la temática que abordan. (Foucault, 1979).

Entendida de esta manera, la producción de los medios masivos, es identificada como un discurso social, y en tanto tal, generadora de sentido. Los discursos sociales (Verón, 1980) alojan en su interior determinadas huellas de un sistema productivo general, que da cuenta de las condiciones en las que este discurso fue producido, ya sea refiriendo a las restricciones de su generación o las restricciones de su recepción.

Así, el concepto de discurso social abordado en esta tesis se entiende como una construcción de materia significativa que remite, mediante huellas inscriptas en su interior, a un sistema productivo más general, a una red semiótica de sentido, la *semiosis social*¹⁶.

¹⁶ La semiosis social definida por Eliseo Verón, refiere a la dimensión significativa de los fenómenos sociales, a la dimensión en tanto procesos de producción de sentido.

Mediante la producción discursiva, el sentido se materializa, se genera y se construye lo real. (Verón, 1980). La importancia del análisis discursivo se centra en la construcción del sujeto y objeto, ya no desde un ámbito psicológico, sino desde la construcción y diferenciación de los sujetos, entendida en términos de Foucault (1979), para quien “el discurso no es el lugar donde la subjetividad pura surge”, sino que “es un espacio de posiciones y de funciones diferenciadas para los sujetos”. (76)

Por lo anterior, en esta tesis el discurso es entendido como una práctica que construye internamente el propio objeto del cual habla. En línea con el modelo ternario sobre la significación desarrollado por Charles S. Peirce, el signo puede representar a un objeto, del cual presupone un conocimiento, y puede decir algo de él, pero no puede hacerlo conocer ni reconocer. (Peirce, 1974). Esta representación del signo y el sentido que se genera en referencia a un objeto, no manifiesta de por sí las determinaciones sociales.

La noción de discurso social aquí abordada, contempla la producción de sentido como particularmente discursiva, dado que parte de una doble hipótesis en donde “toda producción de sentido es necesariamente social” (Verón, 1982:125) y donde “todo fenómeno social es, en una de sus dimensiones constitutivas, un proceso de producción de sentido” (125).

Es decir, por un lado, todo proceso significativo se construye sobre determinadas condiciones sociales de producción, y por otro, todo hecho social posee una dimensión significativa; y estas nociones poseen cierta preeminencia si se considera a la producción de sentido como discursiva, ya que sólo en el discurso es donde se pone en evidencia y funcionamiento esta doble hipótesis.

En el discurso operan diversos controles sociales desde fuera del mismo y desde su interior. Estos controles son los que determinan la imposición de ciertas reglas a los

individuos que se identifican con esta construcción y ciertas restricciones de acceso a otros.

Bajo estas reglas y posterior identificación, en términos de Foucault (1988), se explicita una forma de poder que convierte a los individuos en sujetos. Una forma de poder en base a oposiciones¹⁷ que cuestionan el estatus de individuo. “Esta forma de poder se ejerce sobre la vida cotidiana inmediata que clasifica a los individuos en categorías, los designa por su propia individualidad, los ata a su propia identidad” (7). Más aún, estos discursos forman parte de un universo de estilos que proporcionan los rasgos distintivos característicos que operan como un sistema que contiene y explicita las diferencias sociales. (Bourdieu, 1998).

De esta manera, el discurso social construye realidad social y en su interior se develan distintos rasgos relativos a las condiciones productivas, las restricciones de acceso, diferencias sociales, mediante las cuales refiere a una noción, idea o referencia a un objeto del cual se enuncia.

La educación en sentido amplio

Por otro lado, el discurso de los medios masivos y en particular el discurso especializado en alimentación, cumple un rol educativo en la sociedad al constituir modos, medios y relaciones sociales, que producen y vehiculizan el saber.

Los medios masivos son parte del concepto de educación trabajado por Cucuzza (1996) en tanto extiende su alcance a espacios extra escolares. El alcance lo amplía a todos los modos de producción de saberes incluyendo la ciencia, técnica, trabajo y cultura. Específicamente a los medios de producción, transmisión, circulación y apropiación de saberes contemplando los soportes materiales, tecnología y técnicas, y su

¹⁷ Foucault (1988) desarrolla su teoría sobre las oposiciones entre hombres sobre las mujeres, padres sobre los hijos, psiquiatría sobre los enfermos mentales, medicina sobre la población y de la administración sobre el modo de vida de la gente.

transmisión; y las relaciones sociales de producción, abarcando las condiciones materiales, las instituciones transmisoras, las luchas de clases y la distribución.

En este aspecto el discurso de los medios masivos cumple una función educativa en tanto hecho sociocultural, en tanto medio de producción de un saber y de distribución y transmisión del mismo.

Educación Alimentaria

Otro de los conceptos abordados en esta tesis, es el de educación alimentaria, entendida como los conocimientos, valores, prácticas y prescripciones sobre producción, elaboración e ingesta de alimentos que se construye, transmite y apropia en una sociedad en un momento dado.

Contento (2007) la define como la transmisión de determinados saberes y la elaboración de estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicios para la salud y el bienestar. El objetivo de estas estrategias apunta a desarrollar habilidades en los sujetos para la búsqueda de una adecuada toma de decisiones en alimentación y en la promoción de un ambiente alimentario favorable; y se desarrollan en el ámbito individual, comunitario, y político.

Estas estrategias contemplan la transmisión de saberes relativos al derecho de acceder a una cantidad suficiente de agua potable, alimentos inocuos y de calidad; el desarrollo de hábitos alimentarios saludables; el reconocimiento de una dieta sana y nutritiva y opciones alimentarias aceptables; el consumo, preparación, inocuidad y conservación de los alimentos; la valoración por los estilos de alimentación familiar; el derecho de participar de la adopción de decisiones que afectan al consumidor y al comensal; el reconocimiento de las enfermedades no transmisibles relacionadas con los regímenes alimentarios; el respeto y la valoración por la cultura alimentaria local cuya

apropiación tienda a mejorar la salud, el bienestar y fomenta el desarrollo social y económico de la población. (Fins, 2018)

De esta manera, la educación alimentaria se plantea como un proceso que empodera al individuo para adoptar, de manera voluntaria, hábitos alimentarios y un estilo de vida saludables, en consideración de las costumbres, el medio ambiente, y favoreciendo la correcta nutrición; como tal, posee un gran potencial como guía y motivación en la búsqueda de alimentos sanos, de alta calidad nutricional. FAO (2014)

En el vínculo de las ideas trabajadas hasta aquí, referidas al discurso de los medios masivos como discurso social, como forma de poder y la educación alimentaria, resta destacar el impacto que presenta la comunicación como hecho educativo a nivel social. En este aspecto, Sfez (2008) señala que la información relativa a la salud circula culturalmente tendiendo a nuclear las prácticas individuales en un universal de la salud que moldea al individuo en su exterioridad, su apariencia. Particularmente, los discursos de los medios masivos relativos a la salud, como acciones contempladas en la educación alimentaria, no sólo enfatizan constantemente los beneficios del cuidado del cuerpo en virtud de la obtención de una apariencia más vendible, tal como indicó Featherstone (1991), sino que también moldean la subjetividad, el 'yo interior', siendo ambos aspectos centrales para la vinculación del individuo con la nueva salud pública (Lupton, 1995)

La nueva salud pública

Esta última noción, la nueva salud pública, alude al concepto desarrollado en las sociedades capitalistas neoliberales, que centra la importancia en la autonomía de los individuos y de los grupos sociales en torno a la promoción de la salud, entendida no sólo como un campo de salud, sino de cuestiones físicas, psicológicas y sociales. (Czeresnia, 2006). De esta manera, esta noción disminuye las responsabilidades del Estado en torno a la salud y las delega a los individuos. Pensar en este aspecto identifica

al Estado ejerciendo un “poder pastoral”¹⁸ orientado a asegurar al individuo, el bienestar, la seguridad, la protección en torno a la salud. Un poder desarrollado mediante una “táctica individualizadora”, característica de una serie de poderes: el de la familia, la medicina, la psiquiatría, la educación y los empresarios. (Foucault, 1988)

El fundamento ideológico de las instituciones que han promovido históricamente la salud pública, como ser el Estado, se ha basado en lograr mantener un buen estado de salud para todos, logrando alargar la esperanza de vida. En este sentido, la práctica y los discursos en torno a la salud contienen y vehiculizan determinados valores y cuestiones políticas y sociales, que reflejan el contexto espacio temporal en el que se desarrollan.

A diferencia de esta mirada de promoción de la salud por parte del Estado y bajo el concepto de nueva salud pública, se destaca la importancia de que los individuos elijan las formas de vida que deseen, mediante decisiones individuales, responsabilizándose por la salud y en continua vinculación con un contexto global en torno a la salud. La salud pública y la promoción de la salud son productos sociales y culturales que fluctúan bajo ciertas determinaciones políticas, económicas y sociales. (Lupton, 1995).

Esta tendencia de cambio hacia la nueva salud pública responde también factores estructurales. La globalización de la economía, las políticas supranacionales y las limitaciones fiscales de los Estados, los fueron deslegitimando como actores centrales, mermando la marcada tendencia nacionalista de sus orígenes frente al escenario global. En esta tendencia se fue reorientando y fomentando el empoderamiento del individuo en las cuestiones de salud.

Estas decisiones individuales se toman en un contexto cultural que se constituye en uno de los factores más determinantes. En la actualidad, la cultura del consumo se aferra a una idea de auto preservación del cuerpo, y alienta al individuo a tomar

¹⁸ Foucault (1988) vincula este concepto originario de la religión para definir esa forma de poder que busca la salvación del individuo, exigiendo el sacrificio de los súbditos, que se encarga de cada individuo y contempla el pensamiento interior de la gente.

estrategias de manera individual para su resguardo, siendo este cuerpo el vehículo del placer y de la auto expresión. De esta manera, comienza a tener un peso importante la noción de apariencia. (Featherstone, 1991)

Esta orientación actual hacia las decisiones individuales en torno a la salud, ha llevado el foco y la importancia a las acciones que el sujeto toma, en virtud de las opciones de estilo de vida adecuado socialmente. La salud pública y la promoción de la salud son reinterpretadas como ámbitos que “contribuyen a la regulación de la moral de la sociedad, dado que se enfocan a prácticas éticas y morales de la persona misma”, estas “han adoptado ideas de un amplio espectro de las ciencias humanísticas” con el fin de “categorizar y construir al actor humano.” (Lupton, 1995:4)

De esta manera, el cuerpo humano se entiende entre lo biológico y las determinaciones de las construcciones sociales. En ese marco el énfasis en el cuidado personal y la apariencia, dialoga con un cuerpo interno, *inner body* (que refiere a la salud, al funcionamiento corporal y a su mantenimiento y cuidado) y un cuerpo externo, *outer body* (que refiere a la apariencia y al movimiento en el espacio social). (Featherstone, 1991). El cuerpo es tomado y transformado por las relaciones sociales incluso al interior de los límites biológicos naturales.

Lupton (1995) señala que los discursos en torno a la promoción de la salud, como los discursos de los medios masivos, han sido centrales en la construcción de este cuerpo humano contemporáneo. Aún más que cualquier otro aparato gubernamental o institución, los discursos sobre la salud y sobre la enfermedad “sirven como rutas a través de las cuales entendemos, pensamos, hablamos y vivimos nuestros cuerpos” (6)

Finalmente, la nueva salud pública articula con una noción de sujeto sano que refiere a un individuo con un estilo de vida correcto, con un cuerpo civilizado, racionalizado e individualizado que domina sus impulsos, deseos, mostrando un

autocontrol y una voluntad que lo distingue de los animales. Quien no aborde este autocontrol infringe la moral y la condición de sujeto civilizado.

“La promoción de la salud se apoya en el modelo de un yo racional y unificado, que toma decisiones conscientemente sobre la conducta individual en la vida cotidiana en búsqueda de la auto superación, el éxito social y la integración” (Lupton, 1995:8). Un modelo en el que el cuerpo toma cada vez más notoriedad e importancia, y que demanda una responsabilidad individual en el cuidado y atención para obtener el máximo rendimiento, *body maintenance*¹⁹.

Esta orientación de la nueva salud pública, en vínculo con la construcción social que realizan los discursos de los medios masivos, denota un ejercicio de poder sobre los individuos. En este aspecto la relación de poder se convierte en una forma de acción que actúa sobre el posible accionar de un sujeto. Para esto es vital reconocer al otro, como un sujeto en acción, sobre el cual se ejerce el poder, no entendido como violencia o consenso, sino mediante acciones que consisten en conducir, en gobernar y no ya en confrontar o vincular. (Foucault, 1988). Definir el ejercicio del poder como una acción, gobernando a los hombres, requiere un elemento previo indispensable que es la libertad. “El poder se ejerce únicamente sobre ‘sujetos libres’ y sólo en la medida en que son ‘libres’” (Foucault, 1988:15)

¹⁹ El término *body maintenance*, utilizado por Featherstone (1991) indica la popularidad de la metáfora máquina-cuerpo. Se adopta la misma orientación racional que se tiene sobre los bienes hacia adentro, hacia el cuerpo, donde este último requiere la atención especial como cualquier bien de consumo

CAPÍTULO 6

LA CONSTRUCCIÓN DEL SUJETO SANO

Esta tesis se propuso conocer los valores, prácticas, sensibilidades y prescripciones para el sujeto sano construidas en el discurso de prensa gráfica, como así también de aquellos rasgos sociales y culturales que caracterizan a ese sujeto. Para ello analiza el corpus *Alimentación + vida sana*. El análisis se centra en la totalidad del texto presentado a lo largo de los 70 fascículos. Las imágenes presentadas en el corpus no se abordan con la propuesta teórico metodológica, por definición de alcance y estructura de esta investigación.

Dimensiones y categorías de análisis

Como primer resultado se identificaron posibles categorías que dan cuenta de la totalidad de los aspectos recorridos por los fascículos en pos de los objetivos propuestos en esta tesis. Desde formas de dirigirse al lector, tipos de recomendaciones, valores que transmiten, información médica nutricional, hasta enfermedades, riesgos, peligros. Por otra parte, se sistematizaron diversas dimensiones para validar la información presentada que resulta pertinente categorizar.

Como producto de este trabajo analítico se construyeron 14 dimensiones que sintetizan y sistematizan los fragmentos relevantes del discurso sobre alimentación y salud del corpus.

Cuadro 1: Dimensiones creadas y su descripción

Cod	Nombre	Descripción
1	Imperativos	Frases identificadas como con verbos en imperativos y/o sugerencias de lo que se debe hacer
2	Futuro Mandatorio	Frases identificadas como aquellas cosas se sugiere hacer de aquí en más

3	Soporte de Validez	Frases utilizadas para dar validez verídica a las afirmaciones realizadas. Personajes con voz Autorizada, referencias académicas, entre otras.
4	Hábitos no Alimentarios	Frases que dan cuenta de una práctica cotidiana de una persona que no refieran a la Alimentación
5	Salud	Frases que son referencias médicas sobre buena salud
6	Enfermedades	Frases que son referencias médicas sobre enfermedades
7	Generalizaciones	Frases que generalizan una situación a modo de máxima general
8	Riesgos/ Advertencias	Frases que denotan un aviso de una situación riesgosa o peligrosa
9	Legales	Frases existentes por prevención a posibles situaciones legales
10	Práctica Alimentaria	Frases que den cuenta de situaciones cotidianas de alimentación
11	Valores Nutricionales	Frases que indiquen los valores nutritivos de algún alimento
12	Indagaciones	Preguntas que se dirigen al lector para que se interroge sobre su accionar.
13	Clasificación de actividades	Frases que clasifican los tipos de prácticas físicas que sugieren realizar
14	Clasificación de virtudes	Frases que indiquen clasificación de posibles virtudes o valores que se sugieren.

Fuente: Elaboración propia

La lectura de las dimensiones permitió encontrar elementos en común entre ellas lo que dio lugar a otra agrupación de segundo nivel, en tres grandes grupos de categorías:

Aquellas dimensiones que respaldan y prescriben un “*deber hacer*”, ya sea desde las sugerencias, como desde los riesgos que implicaría no seguirlas.

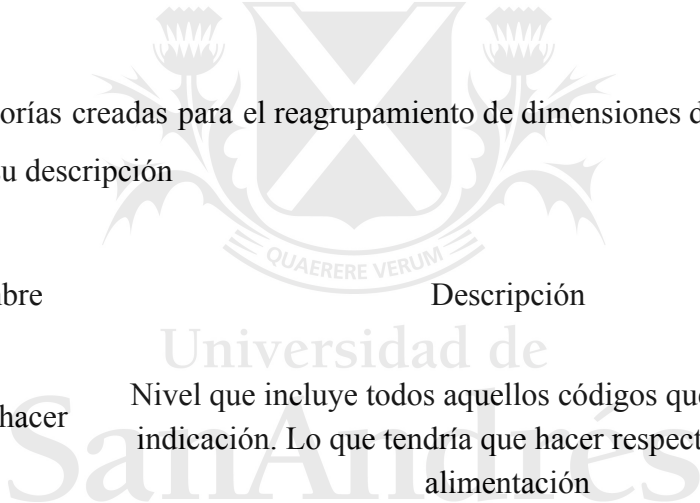
Aquellas otras que funcionan con criterio de “*veracidad*” en busca de brindar fuertes rasgos de autenticidad a la información brindada.

Aquellas dimensiones que buscan la “*identificación*” del lector brindando un conjunto de situaciones asociadas a la cotidianeidad del lector.

El listado de códigos identificados se reagrupó en 3 categorías para un análisis posterior. El nivel que indica lo que se “*deber hacer*”, el nivel que busca otorgar “*veracidad*” a las afirmaciones y un último nivel que apunta a la “*identificación*” del lector con las situaciones propuestas.

De esta manera, la interpretación del corpus se reorganizó en las siguientes categorías:

Cuadro 2: Categorías creadas para el reagrupamiento de dimensiones de análisis en esta investigación y su descripción



Cod2	Nombre	Descripción
A	Deber hacer	Nivel que incluye todos aquellos códigos que implican una indicación. Lo que tendría que hacer respecto de su vida y alimentación
B	Veracidad	Nivel que incluye todos aquellos códigos que funcionan para otorgar validez y veracidad a las afirmaciones sobre alimentación
C	Identificación	Nivel que incluye a todos aquellos códigos que permiten al lector identificarse y personalizar lo que va leyendo en este discurso

Fuente: Elaboración propia

De esta manera la reagrupación quedó de la siguiente forma:

Cuadro 3: Dimensiones creadas para el análisis en esta investigación, su descripción y la categoría en la cual se reagrupa.

Cod	Nombre	Descripción	Cod2
2	Futuro mandatorio	Frases identificadas como aquellas cosas que el lector deberá hacer de aquí en más	A
9	Legales	Frases existentes por prevención a posibles situaciones legales	A
13	Clasificación de actividades	Frases que clasifican los tipos de actividades que sugieren realizar	A
7	Generalizaciones	Frases que generalizan una situación, a modo de máxima general	A
3	Soporte de validez	Frases utilizadas para dar validez a las afirmaciones. Personajes con voz autorizada, referencias académicas, entre otras.	B
5	Salud	Frases que son referencias médicas sobre buena salud	B
6	Enfermedades	Frases que son referencias médicas sobre enfermedades	B
8	Riesgos / Advertencias	Frases que denotan un aviso de una situación riesgosa o peligrosa	B
11	Valores nutricionales	Frases que indiquen los valores de nutrición de algún alimento	C
4	Hábitos no alimentarios	Frases que dan cuenta de una práctica cotidiana de una persona que no refieran a la alimentación.	C
10	Práctica alimentaria	Frases que den cuenta de situaciones cotidianas de alimentación	C
12	Indagaciones	Preguntas que se dirigen al lector para que se interrogue sobre su accionar.	C
14	Clasificación de virtudes	Frases que indiquen la clasificación de virtudes	C

Fuente: Elaboración propia.

A partir de esta sistematización, este capítulo se organiza en 3 secciones complementarias, a fin de presentar los resultados que responden a cada una de las categorías recientemente presentadas.

Del *deber hacer* - Prescripciones

Esta sección recorre las formas y relaciones en las que se visualizan las prescripciones en el discurso *Alimentación + vida sana*. En sintonía con el objetivo específico se presentan aquellas evidencias referidas a concepciones, valores, prácticas, sensibilidades y prescripciones, como así también rasgos sociales y culturales, recurrentes en el corpus, a partir del análisis de los discursos sociales de Eliseo Verón (1980)

El análisis del discurso de *La Nación* vinculado al objeto prescripciones, muestra que una de las primeras marcas son las elecciones gramaticales. Particularmente en los titulares de cada sección, se presenta un predominio de la primera persona del singular del futuro indicativo. Concretamente en casi la totalidad de los fascículos se inicia con la frase 'Aprenderé'. En algún otro recurre al verbo 'Descubriré'.

Esta característica gramatical, tiene una similitud casi idéntica, con el tiempo verbal de los mandamientos católicos. Esta particularidad, en el contexto en el que se presenta en el corpus, es huella de una condición de producción en donde se busca la identificación con ciertas normas, preceptos y leyes vinculadas con la religión. El tiempo verbal, su reiterada particularidad y la ubicación de tal verbo en el titular principal de cada fascículo, caracteriza a estas prescripciones sobre alimentación como leyes, principios, postulados universales, de central importancia.

A su vez, la recurrencia de estos verbos es acompañada por una variedad de sugerencias, indicaciones, prácticas, reflexiones, que presentan un amplio espectro de alcance en cuanto a lo que desean prescribir. Algunos ejemplos de esta diversidad se observa en titulares cómo 'Aprenderé cómo aprovechar el poder de la propia

Mientras algunas dimensiones no superan un 3% de recurrencia, los imperativos triplican este valor, superando el 10% de recurrencia del total de 14 dimensiones identificadas. Esta predominancia es huella productiva de una orientación prescriptiva, determinante en las indicaciones, en torno a concepciones teóricas, valores, prácticas, sensibilidades y prácticas alimentarias que se comunican. A lo largo de todo el discurso construido por *La Nación* se observa este determinismo sobre las prescripciones vinculadas a la alimentación.

Otra marca identificatoria que se observa en torno al objeto prescripciones, es la frecuencia y ubicación de los elementos que forman parte de la dimensión *Generalizaciones*. Mediante distintos recursos se presentan escenarios particulares, específicos, con hechos que se proyectan, generalizando la situación presentada. Frases como “La mayoría busca felicidad en lugares equivocados: ‘Voy a ser feliz cuando... me mude a una casa más grande, me gane la lotería, baje de peso, consiga una pareja, tenga un mejor trabajo...’” (f51 p601), o respecto de saborizar con laurel las comidas, “Protege su salud cardiovascular. Cuida las defensas de su organismo. Suma acción antioxidante” (f8 p88) o bien en torno a la benevolencia del ketchup, “Gracias a su aporte de licopeno, incluir salsa ketchup a diario lo ayudará a prevenir el cáncer de próstata” (f28 p328)

Estas generalizaciones dan cuenta de una condición productiva que dialoga desde el discurso de las máximas generales, presenta las prescripciones, valores e ideologías como únicas y las prácticas y propuestas como recetas universales. Refieren a aquellas indicaciones en torno a concepciones teóricas, valores, prácticas y prescripciones, alimentarias con efectos de dimensiones globales y aplicables en todo contexto. Son prescripciones siempre vigentes, siempre útiles.

De esta manera, un primer acercamiento a los elementos constitutivos del discurso en torno a las prescripciones, da cuenta de una propuesta imperativa, con deseos generalistas, en donde se presentan tanto las prácticas, valores, sensibilidades,

ideologías, tipos y propuestas alimentarias como leyes, a las cuales aferrarse para cumplimentar el ideal de salud.

Otra de las dimensiones construidas respecto de las prescripciones que se agrupa dentro de la categoría *deber hacer*, es la definida como *futuro mandatorio*. Esta categoría refiere a aquellas definiciones tan determinantes y sistemáticas, que esperan implícitamente su acatamiento de aquí en adelante. En el análisis del corpus se identifican grandes recurrencias en la utilización de esta estrategia. Algunas marcas observadas son las secciones en donde define una serie pasos específicos para la obtención de un objetivo concreto. Un primer ejemplo sería el de las “Estrategias para aumentar su capacidad de amar y ser amado” (f16 p190) en donde clasifica las “cinco claves para desarrollar esta fortaleza”.(p190) Aquí recurre nuevamente al indicativo para obtener este determinismo recurrente, con inicios de frases que ordenan “Quiérase más”, ”Identifique el amor en cada situación”, “Tenga compasión y tolerancia”, “Sea amable”, “Demuestre amor activamente” y se complementa con la explicación pormenorizada de cada indicación, el cómo aplicarlo con su beneficio y logro de tal valor.

Otro ejemplo se visualiza en torno a las prácticas corporales, cuando detallan bajo una “Rutina para Hombres”, (f62 p743) los 4 ejercicios de un entrenamiento corporal, en donde define que “con 30’ diarios se pueden trabajar los diferentes grupos musculares y obtener resultados notables” (f62 p743). En esta descripción se argumenta cada paso a realizar permitiendo al lector erradicar toda posible excusa que evite abordar esta propuesta corporal.

Figura 3: Sección *fitness* fascículo n° 62 Alimentación + vida sana



Fuente: *La Nación* (2013). “Alimentación + vida sana”. Fascículo 62.

En relación a las conductas y prácticas cotidianas, otro ítem observado es la descripción y sistematización de “Cómo hacer la compra en el supermercado” (f11 P123). Describiendo los 4 pasos centrales de dicha tarea, en tono indicativo y en cuatro párrafos precisos, aborda instancias previas, iniciales, intermedias y advertencias. Concretamente invita a que el lector “Programe”, “Compre después de comer”, “Camine sin pasear” y para evitar el consumo desmedido concluye “Si va a comprar alimentos con los que puede tentarse, colóquelos debajo en el changuito para no verlos durante todo el recorrido por el supermercado” (123).

Esta categoría de *Futuro Mandatorio* es una constante en cada fascículo a la hora de abordar prácticas corporales, valores, ideologías, prácticas alimentarias. En el análisis total de las categorías alcanza casi un 9% de recurrencia en el corpus, con un peso central que lo ubica entre las 5 categorías más recurrentes.

Esta descripción es huella de una condición de producción que se alinea con lo observado anteriormente. Se construye la caracterización del discurso en general y sus sugerencias en lo particular, como único y determinado, como específico y científico,

como regla y camino a la obtención de los objetivos y metas, valores e ideologías definidos en el mismo corpus.

De este modo, se constituye una condición de producción en torno a las prescripciones caracterizada y vinculada con la estructura de un discurso normativo, con cierta relación a la religión, con determinados rasgos que desean ser un discurso científico en su grado generalista y universal, que reviste y se presenta con una vital importancia en la construcción del sujeto sano. Una condición de producción que da origen al discurso del suplemento de *La Nación*, en torno a las prescripciones, dialogando con conceptos asociados a lo corporal, a los valores, a la reflexión, a las prácticas alimentarias, a la ideología, de una manera imperativa, generalista, aplicable en todo contexto y siempre válida.

Por otra parte, en el análisis del discurso en relación al objeto Prescripciones, se han observado diversas huellas que dan cuenta de las condiciones de reconocimiento, de aquellos discursos, conceptos, ideologías, modelos, que se construyeron en torno a las prescripciones a partir del discurso de prensa gráfica, *Alimentación + vida sana*.

Una de las primeras huellas identificadas está conformada por la diversidad y alcance de los conceptos que se prescriben en torno a la alimentación. En el corpus analizado se observa que la temática central de cada fascículo varía. La totalidad de las temáticas desarrolladas en los fascículos pueden ser agrupadas en cuatro categorías generales. Así es que se observan prescripciones referidas a prácticas socioculturales alimentarias, prácticas de alimentación, prácticas y conceptos médicos y valores e ideologías.

Respecto de las prácticas socioculturales alimentarias, las prescripciones abordan indicativos determinantes en torno al cálculo de calorías, la seguridad alimentaria, la toma de decisiones previas y durante la alimentación, la medición de porciones, el autocontrol del hambre, la planificación en la compra de alimentos y la lectura de

valores nutricionales y su comprensión. Algunas evidencias se observan en titulares como “Aprenderé a calcular mis créditos extra” (f4 p37), “Aprenderé las reglas de oro de la seguridad alimentaria” (f35 p409) “Aprenderé a comer pensando” (f8 p85), “Aprenderé a controlar mis porciones” (f11 p121), “Aprenderé cómo leer etiquetas” (f32 p373), “Aprenderé técnicas para controlar el hambre” (f15 p169).

Estas huellas vinculadas a las condiciones de reconocimiento, erigen en el lector un modelo de la práctica alimentaria de todo sujeto sano. De estas observaciones se construye un discurso relacionado a un sujeto sano que posee un fuerte autocontrol en todas las decisiones que toma en torno a la alimentación. Decisiones que toma desde la auto información, desde el propio conocimiento; decisiones pensadas y calculadas en pos de un objetivo último, que es el del cuerpo sin sobrepeso, estilizado, que consume las calorías mínimas requeridas y tiene un autocontrol continuo, cuidando la totalidad de los detalles que intervienen en la práctica alimentaria. Estos elementos caracterizan uno de los aspectos del sujeto sano en torno a las prácticas alimentarias en el plano individual.

En relación a las prescripciones respecto de las prácticas de alimentación, se observa una tendencia que complementa las prácticas socioculturales mediante la indicación de la elaboración de comidas baja en calorías, con predominancia de vegetales. Algunos de los titulares más significativos refieren a una secuencia de órdenes que indica, “Aprenderé a armar ensaladas completas (Parte 1)” (f27 p313), “Aprenderé a desayunar mejor” (f7 p73), “Aprenderé a cuidar la distribución de mis comidas” (f6 p61), “Aprenderé para qué sirve el arco iris del reino vegetal” (F21 P241), “Aprenderé cómo armar una dieta espumosa” (f31 p361). En esta tendencia se construye un discurso sobre el orden de importancia de los alimentos para un sujeto sano. Con un predominio de los alimentos bajo en calorías, bajo en densidad calórica, altos en volumen y saciedad y alto en nutrientes, se prescribe una mirada muy determinada sobre el cómo y qué elaborar a la hora de la alimentación.

Vinculado a esta tendencia, luego de la sistematización de los diversos tipos de recetas que se presentan en el corpus, se observó que sólo el 33% del total de las recetas presentadas, pueden clasificarse como recetas tradicionales. Esta categoría se comprende como aquella preparación que utilice ingredientes habituales, frecuentes de la cocina nacional, de consumo cotidiano y de fácil acceso en mercados.

En este aspecto, en su investigación sobre la cultura nacional, Archetti (2000) observa que “lo que define a una cocina es, en última instancia, la práctica culinaria de una población que consume determinados platos con cierta frecuencia y que, en consecuencia, esa habituación los lleva a considerarse verdaderos expertos” (219). En este estudio, el autor observa que gran parte de los ingredientes de la cocina nacional está formada no sólo por las características criollas como ser el consumo de carnes, pucheros, milanesas, sino también por prácticas culinarias adquiridas por la inmigración, procedentes de España, Italia, Francia, como ser el pan, la pasta, la pizza, el arroz, salsas de tomates, aceites, entre otras. Los menús porteños, tal como lo observó Bruera (2006), “son una puesta en escena pública de estómagos políglotos e internacionales – cocina española, italiana o francesa – que esconden en la privacidad del hogar los alimentos telúricos – locro, humitas, empanadas, puchero, asado-” (119).

En términos de Ducrot (1998), en su recorrido por la historia argentina desde el análisis de la mesa y la cocina, la comida argentina se caracteriza a partir de ciertos platos que se multiplicaron a lo largo de los años y que, a partir de 1990, ganaron multiplicidad y diversidad cultural.

El bife con ensalada, con puré o “a caballo”, las milanesas con papas fritas, el asado y la parrillada, unas pocas especies de pescado y preparados casi siempre en filetes “a la romana” o enteros, en escabeche o al horno, las distintas variedades de pastas, la pizza, el puchero, las empanadas, las ensaladas –casi siempre de lechuga, tomates y cebollas-, los helados, el flan con crema o dulce de leche, los panqueques y “el queso y dulce” resumían a la perfección las opciones casi excluyentes de los argentinos a la hora de comer.

Vino, cerveza, sidra, champaña, aguas ardientes, cognac, whisky fueron las bebidas; y el café, después de almorzar o cenar, con leche a la hora del desayuno y de la merienda, y en cualquier momento del día, para conversar con amigos, para hacer tiempo o para leer el diario, tuvo un solo competidor: el mate. (Ducrot, 1998:114)

La mayoría de las recetas presentadas al lector (67%) se clasifican como recetas especiales o atípicas. La primera agrupa aquellas recetas que contienen ingredientes poco habituales o bien que presentan cierta barrera de acceso a su consumo por el costo económico de todos los ingredientes. En tanto la categoría atípicas, ubica a aquellas recetas que contienen ingredientes ajenos a la práctica culinaria argentina y de difícil acceso en mercados, por su especificidad y por ser ingredientes de otras culturas.

Esta categorización funciona como huella de una condición de reconocimiento. Aquí se refleja un discurso estructurado por la identidad de los alimentos de importancia para un sujeto sano y la especificidad y complejidad que requiere la elaboración de los mismos. Una identidad que refleja las características valorables del alimento sano (alto en nutrientes volumen y saciedad y bajo en calorías y densidad calórica) en la particularidad de estos alimentos, ya sea su preparación que requiere logística previa para la búsqueda de ingredientes especiales, una inversión económica cotidiana de niveles altos o la búsqueda específica de ingredientes foráneos, ajenos a la tradición, que hacen de cada comida una mesa cosmopolita.

Por su parte, del total de recetas tradicionales que se presentan en la colección, casi un 40% se ubica bajo la sección *Quiosco* o *Gustitos*. Ambas secciones vinculadas a los alimentos menos importantes, a evitar o a mantener bajo un estricto control y moderación. De esta manera se observa un discurso que vincula el peso del valor económico, el valor de lo universal y lo específico de la alimentación importante y destacada, con la necesidad de un control, moderación y resguardo de aquellos alimentos menos importantes para una vida sana, los tradicionales.

El tercer agrupamiento que se observa desde la prescripción es el de las prácticas y conceptos médicos. Se presentan temáticas informativas sobre valores médicamente ideales en métricas corporales, formas de medición, definiciones conceptuales, periodos de medición.

Algunas temáticas centrales se ubican bajo titulares como: “Aprenderé las cifras saludables de mi presión arterial” (f42 p493), “Aprenderé las cifras saludables de mis triglicéridos” (f40 p469), “Aprenderé qué es la densidad calórica” (f16 p181), “Hoy descubriré cual es mi peso ideal” (f46 p541), “Peso Sano: Aprenderé cómo medir mi cintura (y por qué es importante hacerlo)” (f44 p517), “Aprenderé qué son los telómeros y cómo impactan sobre mi longevidad” (f49 p577).

Estas temáticas, que se nuclean en torno a conceptos médicos, construyen un discurso caracterizado por un sujeto sano en continuo control periódico y metódico de su cuerpo. Nuevamente aparecen las nociones e importancia del conocimiento, del estar informado.

En cada uno de los capítulos toma relevancia el conocimiento de los conceptos médicos, de los valores ideales de salud, de cómo realizar los cálculos de manera individual, de la importancia de mantener los niveles necesarios para un cuerpo saludable y así evitar el listado de enfermedades asociadas. Un discurso construido como reconocimiento en donde prima el valor de la información, de la toma de conciencia de lo que corporalmente el sujeto hoy debe ser y lo que debe irremediablemente hacer para lograr ese ideal de sujeto sano. Un discurso donde el conocimiento, control y responsabilidad se ubica en las decisiones individuales de este sujeto sano.

Finalmente, la última agrupación en relación a las temáticas de las prescripciones refiere a los valores e ideologías. Contenidos que abordan conceptos como el buen vivir, la importancia de la imagen, la felicidad, las relaciones sociales, la fe. Las principales

huellas observadas se desarrollan bajo los siguientes titulares, “Aprenderé las últimas reglas del decálogo de oro para vivir mejor” (f70 p829), “Aprenderé cómo aprovechar el poder del presente” (f54 p637), “Aprenderé a delinear objetivos exitosos” (f37 p433), “Aprenderé cómo aprovechar el poder de la propia imagen” (f55 p649), “Aprenderé cómo aprovechar el poder de la fé” (f62 p733)

Figura 4: Portada fascículo n° 37 Alimentación + vida sana

The image shows the cover of a magazine issue titled "desafío de la semana" (weekly challenge). The main headline is "APRENDERÉ A DELINEAR OBJETIVOS EXITOSOS" (I will learn to define successful objectives). The cover features a portrait of Prof. Dr. Alberto Cormillot. The text on the cover includes a quote from the professor: "¿Cuántas veces prometió hacer algo que finalmente no cumplió? No se desanimen, su respuesta afirmativa coincide con lo que han leído muchos de los lectores de esta página. Sin querer, la intención en el momento en que se dijo o dijo "el lunes empiezo". Ha dicho, el gimnasio, lo comento a cualquier otra cosa pendiente en realidad, ¿cómo cumplir con su propósito? El experimento es que muchas veces un prometo cosas que luego resulta difícil cumplir, especialmente cuando de cambiar un hábito se trata. Como el cambio del esteroide está empoderado de buenas intenciones, es conveniente planear los cambios de una manera realista, para lo cual es importante poner objetivos. ¿Qué es un "objetivo"? Algo que usted se propone cumplir, una guía indispensable sobre todo cuando lo que quiere conseguir es el resultado de un esfuerzo sostenido en el tiempo (como bajar de peso o mantenerse, por ejemplo). Los objetivos sirven de inspiración porque marcan el camino, y alcanzarlos es una motivación para seguir avanzando y modificándose a medida que son cumplidos. Para que un objetivo resulte efectivo debe ser: realizable y alcanzable. Para saber si lo consigue o no y poder evaluarlo. Ej.: caminar 30 cuadras. Escrito. Para no olvidarlo. Temporal. Hacer el mismo cosa (lograrlo la corta plazo permitiendo comparar los resultados más rápidamente). Ej.: todos los días, de 19 a 20 hs. Acordado con usted mismo, un amigo, un profesional o grupo. Realizable. Para que sea posible alcanzarlo. Ej.: caminar (no comer una manzana). Específico. Es decir, no dejar detalles sin pensar. Ej.: caminar 30 cuadras, todos los días de 19 a 20 hs. en la plaza. Ambiental. Cuidar que no altere el entorno ambiente de una manera insostenible. Ej.: caminar cuando mi pareja, familia, amigo o vecino cuida a los chicos. lógico. Para determinar las posibilidades de éxito. ÚTILES SIEMPRE. Los objetivos son indispensables cuando tiene que enfrentar una situación difícil, ya que los grandes problemas se resuelven dando pequeños pasos. Si usted pretende desde el comienzo enfrentar la solución de inmediato, es probable que abandone a ver que las dificultades se mantienen. Por ejemplo: si se dice "no voy a comer postres nunca más", no está siendo realista. Un objetivo nacional puede ser "desarrollar un postre para el sábado por la noche y me doy el gusto". Cuando de procesos se trata, lo más conveniente será ir haciendo cosas pequeñas en lugar de hacerlas de una vez. Nada es más perjudicial que un sentimiento negativo en el que renuncie sus propios sin valorar sus logros. No se pregunta "¿por qué falló?". Preguntas: "¿cómo puedo hacerlo mejor?". Además, durante del proceso y manténgase alerta. Pense sólo en los resultados no ayude a valorar los pequeños logros. Elaborar objetivos claros y concretos dar pasos en la dirección correcta en cualquier área de su vida.

10 PREGUNTAS PARA CHEQUEAR

1. Cada objetivo... ¿está formulado de manera positiva? ¿Es alcanzable? ¿Es medible? ¿Es específico?
2. ¿Para qué quiere conseguirlo?
3. ¿Afecta su entorno? ¿De qué manera?
4. ¿Requiere alguna nueva capacidad para alcanzarlo? ¿Está seguro de tenerla?
5. ¿Qué recursos usará?
6. ¿Cuándo comenzará a ponerlo en práctica? ¿Por dónde empezará?
7. ¿Cómo sabe que lo está consiguiendo? Después de pensar su objetivo, ¿es alcanzable o a es necesario modificarlo. Si es demasiado ambicioso, lo más seguro es que se desmantele antes de comenzar. Por eso es mejor empezar con cosas pequeñas e incrementando. Para lograrlo, divida en metas a corto y largo plazo. Después del tiempo que se haya propuesto: 8. ¿Qué logro? ¿Pudo realizar todo lo que se propuso? 9. ¿Uno por uno? 10. Si no lo logró... ¿cuál es su objetivo siguiente? 11. Si no lo logró... ¿cómo fueron las dificultades? ¿Cómo se solucionaron? ¿Qué aprendió?

La información de este fascículo NO reemplaza el consejo de los profesionales. Ante cualquier duda, CONSULTE A SU MÉDICO.

Fuente: *La Nación* (2013). “Alimentación + vida sana”. Fascículo 37.

Bajo premisas clasificadas detalladamente, se presentan prescripciones vinculadas a la “vida plena, entendida como vida saludable”, con gran vitalidad, “cuerpos equilibrados”, “energía positiva”, “fé y autoconfianza”, entre otras tantas características. Estas huellas construyen un discurso sobre los valores e ideologías que deben perseguirse en la vida del sujeto sano. Se complementan con la sección *psicología positiva y bienestar*; ambas secciones dedicadas a prescribir valores, y buenas prácticas en la vida social. Todas estas huellas van construyendo el discurso de un sujeto sano “feliz” que hace un correcto uso del “tiempo en su vida personal”, con “inteligencia interpersonal”, con un “conocimiento profundo de su personalidad, sus fortalezas y debilidades” y una amplia “comprensión de su condición corporal y cinestésica”, con un

“nivel alto de bienestar”, “buen comportamiento social y alta capacidad de amar” y de ser “asertivo en todas las decisiones” que tome.

Todos estos observables, reconocibles en el corpus, que son categorizados como prescripciones, reconstruyen y desarrollan condiciones productivas del discurso de *Alimentación + vida sana*.

En síntesis, el sentido que circula en este análisis se estructura bajo el la forma de un discurso de un sujeto sano caracterizado por el autocontrol, que ejerce una alimentación equilibrada, una cuerpo en actividad, que censura todo tipo de exceso, que descansa el tiempo sugerido, que logra una adecuada administración del tiempo, con una mente activa y en atención a los pensamientos, emociones y estrés; con un cultivo sano de las relaciones sociales y un desarrollado civismo, con perfecto y continuo conocimiento de las afecciones corporales, de cómo abordarlas y con recursos económicos para hacerlo.

De la *veracidad* - nociones de validez

De manera complementaria a las prescripciones e indicaciones determinantes que se observan en el corpus, se identifican diversos mecanismos que otorgan cierto grado validez de la información.

Ante un discurso que presenta sus prescripciones desde una propuesta imperativa, y como sucede en todo corpus masivo, ciertos mecanismos de validez resultan convenientes para brindar veracidad a la propuesta discursiva desde la perspectiva del lector. Sería el “pensamiento mágico” que identificaron Feldman y Ciruzzi (2007) al trabajar sobre el efecto de cientificidad observado en las pautas publicitarias de productos para el cuerpo. En este aspecto definen que, al incorporar datos científicos, referencias médicas, pruebas y explicaciones, pareciera estar cumpliéndose un rol de aval científico, lejos de un entendimiento racional del lector, quien convalida la

información aún sin comprenderla. Se valida la información no por su recorrido científico sino por el simple hecho de que este aval exista, aún sin comprender lo que se presenta.

En el análisis del corpus hubo diversos elementos que cumplieron este rol de aval y de criterio de autenticidad. Conceptualizados con la categoría *veracidad*, se diferenciaron en 4 dimensiones: Soporte de Validez, Salud, Enfermedades y Riesgos y Advertencias.

En la primera de ellas, Soporte de Validez, se ubican aquellos elementos que por su especificidad y cercanía a datos científicos, cumplen la función de otorgar un grado de veracidad a la información. En el análisis del discurso en relación al objeto validez, una de las principales huellas identificadas en el corpus, es que, tanto en el editorial como en la portada de cada fascículo, se informa que la autoría del mismo pertenece al “Prof. Dr. Alberto Cormillot”.

El grado académico y el ser profesional de la salud cumplen las veces de aval inicial de toda la colección. En este aspecto dialoga, en las condiciones de producción de este discurso, con aquellos discursos académicos, científicos, en donde la identificación profesional conforma un halo de veracidad y precisión, dado los posibles significados asociados a la investigación médica, como ser la precisión de la pericia médica, la lectura detallada de investigaciones globales, el estudio continuo del cuerpo humano, los ensayos observables para nuevos resultados médicos, entre otros.

En esta misma línea y dentro de la primera dimensión, representando a la noción de validez, se observan ciertas huellas de análisis etimológicos de determinadas enfermedades, o el origen e historia de algunos alimentos, como así también la recomendación de distintos institutos u organismos vinculados a la salud. Un ejemplo hace referencia al origen de la salsa ketchup indicando que “es un derivado del ketsiap

chino” (f28 p328) que no incorporaba tomate en sus orígenes y que “fue traída del archipiélago malayo por los ingleses en el siglo 18”.

Esta descripción tan detallada, histórica y precisa, del origen del producto, cumple el rol de demostrar un manejo profundo de conocimientos sobre los alimentos. Este se extiende no sólo al origen y a los efectos y propiedades benéficas del mismo, sino también a los riesgos y enfermedades posibles de desarrollar por no consumirlo. De esta manera, estaría en vínculo con aquellos discursos referidos a tradiciones por un lado y a las debilidades de no seguir las sugerencias, por otro.

Figura 5: Sección *salsas y aderezos* fascículo n° 28 Alimentación + vida sana

salsas y aderezos

KETCHUP: EL PODER DEL LICOPENO

Cuáles son sus beneficios y cómo incluirlo en sus preparaciones cotidianas.

¿La hora de preparar algún aderezo o su acompañamiento... ¿Cuál elegir? El más saludable es, sin dudas, el mayonesa, la mostaza y la salsa ketchup: ¿quedaron quietos en un cuarto lugar la salsa de tomate y la salsa de soja? ¿Por qué? En este caso, unido a la evidencia más detallada sobre esta salsa, los tomates conocidos como *Amoy* en la versión chino o *Amoy* para los ingleses, hámbros que originaron en el mundo sus ingredientes básicos son: tomate, vinagre, azúcar y sal, además de diversas especias. La mayor parte de las marcas comerciales fabrican esta salsa poseedoras de un tomate concentrado que es fermentado con el vinagre, asados en su propia piel. Esto se convierte en una salsa de gran riqueza en vitaminas, minerales y fitoquímicos.

BENEFICIOS
Gracias a su aporte de licopeno, incluir solo ketchup a diario lo ayudará a:
-Prevenir el cáncer de próstata.

RECOMENDACIONES
Deben moderar su consumo quienes padecen:
-Problemas estomacales, gastritis o úlcera, debido al carácter ácido de la fórmula.
-Hipertensión, por su aporte de sodio.

¿EN QUÉ CANTIDAD PUEDE CONSUMIRSE?
Se puede utilizar como condimento agregando 1 cda. sobre por comida.

APORTES NUTRICIONALES	
4/10 g (1 cda. soperal)	4/100 g
13 cal. (0,25 "C")	146 cal. (7,25 "C")
H. de carbono 3,2 g	H. de carbono 35 g
Proteínas 0 g	Proteínas 0 g
Grasas 0 g	Grasas 0 g
Sodio 120 g	Sodio 1200 g
Fibra 0 g	Fibra 0 g

Fitoquímicos: licopeno.

El pimiento rojo natural que da el tomate su color característico y posee una actividad antioxidante muy poderosa.

Es ideal para añadir al sabor de platos como: carnes rojas y blancas, arroz, salteados y guisos. También es ideal para acompañar panes, pizzas, hamburguesas y bocadillos.

Es uno de los antioxidantes más potentes que se encuentran en la naturaleza, ya que ayuda a prevenir el daño celular y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.

¿SABÍA USTED QUE...
El ketchup es un derivado del *Amoy* chino, una salsa con sus raíces en el pasado y sus raíces más profundas en el presente. Fue introducido en Argentina por los ingleses en el siglo 18. En 1876, el comerciante Henry J. Heinz utilizó la receta de dicho ketchup creando la versión del ketchup que se conoce hasta hoy en día.

Fuente: *La Nación* (2013). “Alimentación + vida sana”. Fascículo 28.

En este aspecto, las nociones de origen etimológico, de origen geográfico, de identificación y referencia a una comunidad, presentan aquellas características vinculadas a tradiciones o hechos históricos. Esto brinda un grado de validez y de cierta solvencia en la definición referida, vinculada al reconocimiento y al peso cultural que podrían presentar las tradiciones en una comunidad.

Aun cuando se piense, en términos de Giddens (2007), que las nociones de tradición en la práctica actual se van disolviendo, esto no quita ni niega la veracidad de la existencia de una tradición y su reconocimiento. Por esto mismo y en un contexto donde la práctica se dirime en hacer por fuera de las tradiciones, se presentan los grandes riesgos de no respetar las sugerencias discursivas.

Otro ejemplo de esta dimensión, se identifica con la aparición de recomendaciones de organismos e instituciones reconocidas a nivel mundial como referentes en alimentación. Aquí, el aval funciona casi como la huella del profesionalismo y científicidad. El reconocimiento y veracidad que posee la institución referenciada, se traslada a la información presentada. En referencia a la recomendación de edulcorantes, luego de clasificarlos según su origen entre nutritivos y no nutritivos, detallando sus beneficios, se presenta una tabla de endulzantes con los usos recomendados por la FAO - OMS²⁰ con las aclaraciones y observaciones en cada caso, con el índice IDA (Ingesta diaria admisible) (f37 p438). El alto grado de validez del valor presentado como IDA, se traslada a toda la información presentada en torno a los edulcorantes.

De esta forma se construye, desde las condiciones de producción, un discurso avalado científicamente, como así también validado desde lo histórico social, que identifica las prácticas alimentarias actuales prescriptas y presenta los riesgos de no realizarlas, con un alto grado de veracidad y validez hacia el lector.

A nivel cuantitativo, la dimensión Soporte de Validez, representa la tercera dimensión con mayor recurrencia durante todo el análisis, ascendiendo a más de un 12%. Esta recurrencia dialoga con la necesidad continua de ir validando cada concepción teórica, valor, práctica y prescripción, como así también los rasgos sociales y culturales que presenta en la construcción del sujeto sano.

²⁰ La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Por otra parte, y en relación a la dimensión *salud*, se identificaron aquellas marcas que poseen referencias médicas sobre lo que definen como buena salud. De esta manera se identificaron frases como, “Si prefiere los aceites de oliva, soja o canola estará sumando grasas monoinsaturadas que bajan el colesterol LDL (malo) y protegen la salud de las arterias” (f28 p 325), o respecto del orégano “Gracias a sus aportes nutricionales, al saborizar sus preparaciones con orégano usted suma a sus comidas, acción antioxidante y protección cardiovascular”(f6 p64) o bien respecto del grupo de alimentos denominados carotenoides por su coloración amarillo-rojiza como ser batata, zanahoria, melón, damasco, calabaza, etc., en donde indican que entre sus funciones estos alimentos tienen otros beneficios “ayudan a prevenir la aterosclerosis. Mejoran las defensas. Preservan la salud visual. Ayudan a combatir y prevenir el desarrollo de distintos tipos de cáncer, especialmente de estómago, colon y pulmón” (Alimentación + vida sana, 2013:428)

Estas recurrentes marcas presentes en el discurso son huellas de las condiciones de producción en tanto operan en vínculo con los discursos medicinales. Brindan una caracterización con rasgos de exactitud, de investigación y conocimiento científico de los conceptos que se presentan, caracterizando aún más de manera sistemática y sólida, la noción de validez del discurso. En este aspecto el incorporar la determinación del hecho específico de salud, como resultante inmediato de la ingesta de determinados alimentos, transfiere los significados benéficos, precisos y científicos de la salud, a la práctica alimentaria.

Muy vinculado a esta dimensión se presentan las dimensiones de *enfermedades* y de *riesgos y advertencias* que operan de manera similar en torno a su caracterización sobre la validez del discurso. En el primer caso se engloban todas aquellas enfermedades que se presentan en la colección como posible resultante de omitir las prácticas alimentarias sugeridas o bien de no estar alineado con los valores, y rasgos sociales y culturales que se presentan. Las referencias a enfermedades más recurrentes suelen ser explícitas, directas y de niveles de severidad complejos. Tal es así que se

identifican enfermedades como cáncer de próstata (f37 p440), diabetes y sus complicaciones como enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares (ACV) (f4 p44) o deterioro cognitivo leve (f15 p176) y detenimiento del crecimiento infantil (f26 p308).

Figura 6: Sección *qué comer si tiene...* fascículo n°15 Alimentación + vida sana

qué comer si tiene...

OLVIDOS FRECUENTES

Los problemas de memoria suelen asociarse con la edad avanzada; sin embargo, esta capacidad puede comenzar a disminuir mucho antes. Se conoce como *deterioro leve* a un estado que se presenta con ligeros problemas de memoria a mediados de los 65 años y que no interfiere con las actividades cotidianas. Los síntomas abarcan:

- Dificultad para recordar más de una tarea a la vez o para resolver problemas.
- Olvidar fechas o conversaciones recientes.
- Tener más tiempo para llevar a cabo actividades diarias.

Si bien en un 10 a 15% de las veces es el inicio de una futura demencia (enfermedad progresiva de las funciones cognitivas), en el 85 a 90% se trata de un estado que puede ser revertido si se adopta una alimentación variada y equilibrada ya que existen numerosos nutrientes que promueven la actividad cerebral y el sistema nervioso: **“Efectos beneficiosos”.**

Para comprender el impacto de la dieta sobre las funciones cognitivas puede tomarse como ejemplo el desarrollo, uno de los canales más importantes en esta tarea ya que incrementa el índice de glicemia (causa en la sangre, que si se ve afectada un trastorno metabólico denominado *diabetes*), relacionado con la memoria. Para producirse el *deterioro* se requiere de cambios sucesivos de vitaminas B1 y B12.

Otras nutrientes usadas a la formación, recuperación de recuerdos y gestión de información compleja son el hierro y los ácidos grasos omega 3. Las recomendaciones del *recuerdo* lo ayudan a incluir los mejores alimentos para proteger su memoria y su capacidad de aprendizaje.

CONVIENE INCLUIR...

- **Vitamina B1:** presente en cereales integrales (pan integral) e productos animales, como el queso, el hígado, los huevos, los granos enteros, el germe de trigo, la levadura y el maíz.
- **Vitamina B6:** presente en papas, papas cocidas y blancas, patatas, bonitos, aguacates, cereales integrales, semillas, germen de trigo, levadura de cerveza en polvo y frutos secos.
- **Vitamina B12:** presente en carnes (pollo, vaca, pavo, cerdo), mariscos, huevos, lácteos, levadura y productos lácteos con un *enriquecimiento*.
- **Hierro:** presente en carnes rojas y blancas, vísceras, legumbres, cereales fortificados, semillas de lino, lentejas, frutos secos, semillas, sésame de hueso y productos enriquecidos.
- **Omega 3:** presente en pescados grasos y otros aceites, mariscos (en especial, salmón, sardinas, atún), germen de trigo, levadura de cerveza, frutos secos y semillas, aguacates y cereales integrales fortificados.
- **Selenio:** presente en el queso, papas cocidas y maduras y el hígado.
- **“Efectos beneficiosos”** (para mejorar, una vez más) y *rehabilitar* (por ejemplo, frutos del bosque, cerezas, kiwi, uva, ciruelas, uvas, papaya, coliflor, cítricos de temporada), entre otros.
- **Ácidos grasos omega 3:** presentes en pescados y frutos de mar, semillas de lino y chía, aceite de coco, nueces y nueces. Se ha demostrado que comer pescado de mar 3 veces a la semana juega un importante rol en la protección de la salud mental y cardiovascular, entre otros beneficios. (Cualquier tipo de Marisco, salmón, sardinas, jurel, langostinos, sardinas, sardinas, pollo de mar o pez ángel, caviar, salmón y salmón, entre otros).

CONVIENE DISMINUIR...

- Las grasas trans: reducen las membranas de las células, especialmente las del cerebro. FUENTES: galletitas, chocolate, helados, masas, budines, snacks (galletas saladas, papas, chichos), golletes saladas y dulces, aceites para freír y cocinar y más.
- Las *insuficiencias* (problemas) predispone al *deterioro* de la memoria. FUENTES: grasas trans, azúcar de mesa, golosinas, refrescos y más.

¿SABÍA LISTED QUE...

- Una *deficiente* reducción de la hidratación puede afectar su capacidad intelectual. Para mantenerse hidratado bebe o dale entre 2 y 3 litros de líquidos sin esperar la sensación de sed.

Fuente: *La Nación* (2013). “Alimentación + vida sana”. Fascículo 15.

Por otra parte, también se referencian algunas marcas vinculadas a síntomas aislados como ser diarrea, vómitos, fiebre, dolor abdominal y muscular (f35 p409) o a enfermedades menores como halitosis (f14 p164), alergias alimentarias (f9 p104) o distimia (f46 p550)

En todos los casos las huellas identificadas en vínculo con la noción de validez del discurso social, operan a nivel de las condiciones de producción vinculadas con los discursos de las ciencias naturales. En este aspecto, estas huellas se presentan como el desencadenante absoluto de no llevar adelante las prácticas alimentarias del sujeto sano caracterizado en el discurso de *La Nación*. De igual manera que en dimensiones anteriores, se traslada la precisión de los discursos de las ciencias médicas a las prescripciones alimentarias, pero en este caso se presenta un mayor grado de

importancia dado que estas huellas evocan un futuro irremediable, lineal, peligroso y que nadie desea.

En el segundo caso, de los *riesgos y advertencias*, se engloban aquellas descripciones con fines preventivos. Toman la forma de 'aviso', de 'antelación', casi a modo de anticipar lo que se viene de continuar con determinada práctica. Esto se complementa con las enfermedades descritas en profundidad en los fascículos. Estas afecciones se vinculan, en cada fascículo, directamente con debilidades en la práctica alimentaria y se indica en el mismo apartado, de qué manera mejorar la calidad de vida si es que ya se atraviesa por esta enfermedad.

Algunas huellas de esta dimensión se observan en la recomendación sobre el consumo del té verde, indicando que previene enfermedades cardiovasculares y la aterosclerosis al reducir los valores de colesterol malo y triglicéridos en sangre, e incluso retrasa el envejecimiento de la piel y de los órganos (f15 p174), o bien otra recomendación indicando que una ínfima reducción en la hidratación puede afectar la capacidad intelectual (p176).

Otra huella en estas advertencias, alude a las decisiones individuales que cada persona toma respecto de sus prácticas alimentarias, sociales y culturales. De esta manera advierte que “cada uno lleva un estilo de vida que le es absolutamente propio, es como su DNI”, y quienes fumen, coman grasas, azúcares en exceso, tengan estrés, depresión, ansiedad, hipertensión, diabetes, sean sedentarios, entre otras... “tendrán un acortamiento más rápido de los telómeros, ubicados en el extremo de los cromosomas. “Los telómeros cortos generan células desactivadas que no se multiplican y provocan un envejecimiento precoz” (f49 p577)

De esta manera, el no cumplimiento ni mantenimiento constante de las prácticas alimentarias recomendadas, llevaría irremediabilmente a tales enfermedades y síntomas, sin mediar otra posible situación ante tan inminente y lineal destino. La

utilización de términos científicos en la descripción de las enfermedades, complementa aún más la validez y vínculo de estas descripciones con definiciones científicas de exactitud infalible.

En este mismo análisis de las dimensiones descriptas se pueden identificar determinadas huellas que dan cuenta de las condiciones de reconocimiento de este discurso. Esta veracidad que se instaura como parte del significado del discurso presentado, opera como base de posibles nuevas elaboraciones discursivas e interpretaciones por parte del lector. Los ejemplos ubicados dentro de esta categoría, estructuran una base sobre la que el lector ejecuta y realiza nuevas construcciones discursivas y aborda sus prácticas alimentarias.

La recurrencia continua a soportes de validez médico científicos, desde la identificación del título profesional del director, hasta las referencias a instituciones y organizaciones mundiales; estructura una base que caracteriza concepciones teóricas, valores, prácticas y prescripciones como aceptados, válidos y veraces, sobre los que el sujeto construye su accionar. En este mismo sentido, las referencias a la buena salud y los riesgos, advertencias y enfermedades concluyentes, ante la omisión de estas recomendaciones, brindan el mismo grado de validez y legitimidad al discurso.

En este aspecto, estas prescripciones podrían ser los argumentos frente a los cuales encuentran su justificación los ideales del autocontrol, la alimentación equilibrada, la actividad física continua, la censura del exceso y la adecuada administración del tiempo. Prescripciones que argumenten también un suficiente descanso que permita una mente activa y atenta sobre los pensamientos, emociones y estrés, manteniendo un excelente vínculo en las relaciones sociales y un civismo ejemplar, atendiendo y advirtiendo las afecciones corporales para abordarlas y lograr así una vida sana.

Este modo de llevar adelante la práctica alimentaria encuentra su racional en el discurso del suplemento de *La Nación* como pareto, válido y preciso, del discurso de su propio médico.

Algunas huellas que complementan la veracidad y la validez del discurso es el título de uno de los segmentos que aborda conceptualizaciones más vinculadas a lo emocional, los valores, y los sentimientos. En alguno de los fascículos, el apartado psicología positiva, reúne diversas prescripciones sociales y culturales en alguno de los fascículos. El concepto y referencia a la psicología opera como vehiculizador de cierto grado de cientificidad ante la ausencia de otras referencias médicas o históricas. Se observa bajo este segmento, por ejemplo, la descripción de la estrategia para aumentar la capacidad de amar y ser amado; (f16 p190) presentando mediante gráficos las virtudes y las fortalezas en cada caso, e indicando las 5 claves para desarrollar la fortaleza de amar y ser amado. Presentar la información de manera gráfica y sistematizada en diversos ítems, opera también como soporte de validez, vinculando este discurso de prensa con algunas estrategias del discurso científico.

Figura 7: Sección *psicología positiva* fascículo n° 16 Alimentación + vida sana

psicología positiva

ESTRATEGIAS PARA AUMENTAR SU CAPACIDAD DE AMAR Y SER AMADO

Con esta fortaleza finalizamos el camino de la tercera virtud: amar y humanidad.

¿ Amar es expresar a través de las acciones y las palabras como un sentimiento. Sin embargo, tiene una esencia corporal que impide definirlo de una sola manera, ya que se aviva como una fuerza tanto como a una emoción, un fin o una pasión. En cualquier caso, sus principales manifestaciones, sentimientos, experiencias, deseos, intenciones y acciones.

Tal vez entonces una capacidad de amar y ser amado, una fuerte pero universal que también puede aumentarse conscientemente a través de la práctica y el ejercicio.

¿De qué se trata? De nuestra habilidad personal para...
 * Tener relaciones y relaciones saludables con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos.
 * Mantener un sentido de propósito y un sentido de conexión al mundo.
 A través de esta fortaleza se nutren las emociones vividas y profundas y se amplía el ámbito de la realidad de cosas que ellas como un red de conexión porque mejoramos nuestra calidad de vida y aumentamos nuestra capacidad de amar.

Sin embargo... ¿De qué manera la capacidad de amar que le da un sentido? No. Algunas personas creen que solo lo saben decirlo: querer: querer porque no se siente metido de expresión y puede ser o porque no se ama: lo suficientemente o al interior. Otras tienen una...

¿CUALES TIENEN IGUALES PODRÍA REFORZAR?

VIRTUDES	FORTALEZAS
Substancia y empoderamiento	Caridad: Amor que es el fundamento del amor cívico.
Amor y humanidad	Amor: Capacidad de amar y ser amado.
Justicia	Amor: Capacidad de amar y ser amado.
Simplicidad	Amor: Capacidad de amar y ser amado.
Transparencia	Amor: Capacidad de amar y ser amado.

CLAVES PARA DESARROLLAR ESTA FORTALEZA

1. **Amor:** Capacidad de amar y ser amado. 2. **Amor:** Capacidad de amar y ser amado. 3. **Amor:** Capacidad de amar y ser amado. 4. **Amor:** Capacidad de amar y ser amado. 5. **Amor:** Capacidad de amar y ser amado.

Fuente: *La Nación* (2013). “Alimentación + vida sana”. Fascículo 16.

Otra huella opera bajo el segmento “identikit del súper alimento”, en donde se describe al máximo un alimento en sí. Desde sus partes naturales, sus aportes

nutricionales, cuestiones culturales, prácticas sociales, beneficios, usos habituales y cantidades recomendadas de consumo. La noción de 'identikit' opera en referencia a la práctica que reconstruye casi a la perfección desde el relato, la fisonomía de una persona buscada. Esta detallada descripción permitiría identificar a la perfección el componente entero de ese alimento, que es cuidadosamente buscado por ser un súper alimento. Ejemplo de esto se observa al referirse a la cebolla como deliciosa y picante (f60 p712), descrita en sus partes constitutivas, hojas, tallo, bulbo y raíz, recorriendo en su origen histórico desde 3200 años A.C. Se indican los nutrientes que aporta, los beneficios que permite como favorecer la salud cardiovascular o mantener normales los niveles de presión arterial, los usos que se le dan y las recomendaciones de cuánto consumir, como así también la explicación del origen de la frase "contigo pan y cebolla".

Estas estrategias utilizadas en los títulos de algunos segmentos operan conceptualizando aún más la veracidad del discurso, desde las nociones de reconocimiento.

Por otra parte, la veracidad que se construye sobre todo el discurso del suplemento se presenta en sí misma como una huella que lleva al lector a percibir que la elección en la alimentación, en las ideas, valores y prácticas sociales y culturales es enteramente individual. La ejecución de prácticas contrarias a las prescripciones presentadas como válidas, recomendadas por las organizaciones mundiales, definidas por profesionales de la salud y con alto grado de prevención ante todas las afecciones posibles, resultaría una decisión enteramente individual y con ello conllevaría la responsabilidad por las consecuencias posteriores. El grado de información que provee reconstruye un mandato, que prescribe y obliga a cumplir un acto responsable frente a la salud, acto presentado como enteramente individual y decisivo.

Finalmente, y luego del análisis de las dimensiones de *soporte de validez, salud, enfermedades y riesgos y advertencias*, en ambas condiciones productivas, se

caracteriza nuevamente al pensamiento mágico (Ciruzzi y Feldman, 2007), respecto de las nociones de validez del discurso. Se identifica un conjunto de huellas vinculadas al discurso médico, con vinculaciones a nociones tradicionales, históricas, sociales y culturales con alto grado de criterio científico en la descripción y presentación de afecciones a la salud.

Caracterizando nuevamente desde las nociones de producción, se reconoce un discurso con fuerte soporte de validez sobre recomendaciones, prescripciones y descripciones que el individuo debe respetar. Prácticas alimentarias, y rasgos sociales y culturales válidos y enteramente precisos, que deben cumplirse por todos los medios y llevarse adelante, dado que se presentan como un conglomerado de nociones científicas, exactas y veraces, única opción para no caer, de manera individual, en las temibles e irremediables afecciones presentadas. Esta referencia sostiene y clarifica aún más el peso y la responsabilidad de las decisiones individuales para la construcción de una vida sana.

De la *identificación* - rasgos sociales y culturales

La última de las categorías de análisis elaborada, refiere a la identificación. En esta categoría se observan aquellos elementos que permiten al lector identificarse con las descripciones y situaciones que se narran, de manera de ir personalizando como propios los escenarios presentados por el discurso.

Dentro de esta categoría se agrupan las dimensiones de prácticas alimentarias, hábitos no alimentarios, valores nutricionales, indagaciones y clasificación de virtudes.

No es de extrañar que por las características del corpus tanto la dimensión de prácticas alimentarias como valores nutricionales sean las dos dimensiones de mayor recurrencia a lo largo de toda la colección, 12,58% y 13,54% respectivamente. Estas

dimensiones refieren, en el primer caso, a prácticas que dan cuenta de situaciones cotidianas de alimentación mientras que la segunda refiere a los valores nutricionales de los alimentos. Entre ambas dimensiones existe una correspondencia a lo largo de toda la colección, dado que aparecen de manera complementaria en prácticamente todos los ejemplos. Es por esto que se utilizan ambas dimensiones como un conjunto que aborda prácticas cotidianas de alimentación y situaciones alimentarias, con sus complementario del aporte nutricional y que, en cierta medida, argumenta la propuesta presentada en cada ejemplo.

Respecto de algunas huellas que se observan en torno al objeto Identificación, podemos ubicar, dentro de estas dos dimensiones, una estrategia que utiliza la presentación de prácticas alimentarias en contextos particulares, en los que el individuo puede encontrar una referencia a situaciones cotidianas. Tal es el caso del suplemento “Aprenderé a calcular mis créditos extras” (f4 p37) en donde luego de caracterizar el concepto ‘créditos extras’, como la programación alimentaria semanal que permitirá bajar de peso disfrutando de comidas especiales, haciendo “que la comida sea un verdadero placer” (p37), presenta las recomendaciones para aquellas personas que “siguen un plan de descenso de peso”. Presenta las recomendaciones de forma tal que se convierten en una posibilidad para que estas personas no se sientan “restringidas, de aprender a comer lo que gustan en forma controlada y anticipar la etapa de mantenimiento”. Esta huella, concretamente el escenario de alimentación en contexto de dieta, presenta un lugar habitual que dialoga con el discurso social sobre alimentación. Las significaciones vinculadas a los planes de descenso de peso se presentan al lector, dialogando con lo dificultoso de abordar y mantener una dieta, la importancia de la voluntad individual, la variedad de opciones o recetas para el descenso de peso, entre otras. Todas estas construcciones se trasladan e interpelan al lector, quien ante el reconocimiento de tales significados y en la observación de este código en común, se identifica con el discurso y otorga aún más un grado de validez desde la identificación.

Los discursos sobre situaciones cotidianas de alimentación, buscan el código en común que permita la identificación del lector. Se observa en los fascículos de “Aprenderé técnicas para controlar el hambre” (f15 p169) una interpelación al lector mediante distintas formas. En algunos casos utiliza formas simples de interrogaciones como: “si le cuesta resolver qué comer”. En otros casos, plantea alguna afirmación más imperativa, como cuando presenta la diferencia entre “saciedad y estar lleno”: “La diferencia la conoce, basta con recordar aquella vez que comió demasiado, tanto que no hubiera podido ingerir ni un solo bocado más”. (p169)

En otras ocasiones aborda directamente al lector afirmando que ha observado y validado la información presentada, como código compartido. En el suplemento “Aprenderé claves para cuidarme cuando salgo a comer” (f29 p337), cuando refiere al alcohol, indica “Usted ya lo sabe: está cargado de calorías vacías (engordan sin aportar nutrientes) y, en exceso, hace bajar la guardia frente a la comida (además de ser perjudicial para la salud). Si le ofrecen una copa de bienvenida, puede elegir si desea beberla o no” (p337).

Figura 8: Portada fascículo n° 29 Alimentación + vida sana

desafío de la semana

“APRENDERÉ CLAVES PARA CUIDARME CUANDO SALGO A COMER”

Por el Prof. Dr. Alberto Cormillot

OBSERVE SU RESPUESTA EMOCIONAL

Si come más de lo planeado, sea cuidadoso y no lo considere como una catástrofe. Una ración de 200 calorías no tiene por qué convertirse en un día de 3.000 calorías. Por el contrario, prepárese para continuar con su plato inmediatamente después. Aproveche estas situaciones como una señal: puede hacerlo mejor la próxima vez.

- **Prepárese desde el comienzo.** Deguste un caramelo o dulce mientras espera la comida o para picotear o rajes en vinagre si desea evitar ellos. Beba abundantemente líquido no calórico, preferentemente gaseoso (gaseoso light o vino).
- **Haga pausas un menú.** Para no sentirse, decida qué va a comer en lugar de leer la zona y pida su plato antes que sea acompañado para no sentirse aislado.
- **Preste atención a la porción.** La mayoría de las personas adoran sentir queso, salsa, mantequilla y mayonesa, aumentando considerablemente las calorías totales de la comida. Si permanece en este grupo, pida el plato que quiere la primera. Si come acompañado y el otro quiere pan, en lo posible ubíquese lejos suyo en un momento donde no llegue ni siquiera extendiendo el brazo.
- **Pregunte al mesero cómo son las porciones.** Comparte puede ser una gran idea para ir con frecuencia las suficientes porciones. Si no, puede pedir media porción o evitar comer hasta limpiar el plato.
- **Cuidado con las salsas.** En el lugar preferido de las calorías ocultas, especialmente cuando son cremosas y acompañan carnes y hamburguesas. Pregunte al mesero en qué consiste el plato que eligió o seleccione una alternativa sin salsas grasas.
- **Empiece por los ensaladas de hortalizas.** Comenzar como entrada aumenta considerablemente la saciedad. Recuerde que el aderezo es crucial y puede convertir su "porción light" en una bomba calórica. Por eso:
 - **Evite el mayoneso que le haga su ensalada.** Si es condimento.

• **Sea moderado con el dulce (1 solo por porción es suficiente).**

• **Evite las aderezos cremosos (mayonesa, salsa goli y prefiera la versión light).**

• **Evite los líquidos, vívagos, como hidratos o aderezos light para humedecer y dar sabor.**

• **Vigile el alcohol.** Usted ya lo sabe: está cargado de calorías vacías (engordan sin aportar nutrientes) y, en exceso, hace bajar la guardia frente a la comida (además de ser perjudicial para la salud). Si le ofrecen una "copa de bienvenida", puede elegir si desea beberla o no. Siempre prefiera un vino o champán.

• **Sea sabio con los postres.** Si la comida principal fue abundante pida una ensalada de frutas o un helado de agua. Otro alternativa es si es una heladería o la salud y disfrutar de un delicioso helado light.

En la página 339 encontrará tips para manejarse exitosamente en un tender libre.

La información de esta colección NO reemplaza el consejo de los profesionales. Ante cualquier duda, CONSULTE A SU MÉDICO.

Fascículo n° 29 337

Fuente: *La Nación* (2013). “Alimentación + vida sana”. Fascículo 29.

Además de apelar a una serie de recursos ya abordados, como ser las advertencias, riesgos y prescripciones narrativas, esta huella busca reforzar la responsabilidad individual en la toma de decisión frente a la práctica alimentaria y sus consecuencias, y también presenta un escenario común, habitual, cotidiano a cualquier comensal que haya concurrido al menos alguna vez esporádicamente a algún restaurante.

Esta iteración continúa, línea tras línea, presentando escenarios que permiten al lector identificarse con tales prácticas alimentarias, llevando a convertir al discurso en un documento que opera como una biografía sobre cómo proceder alimentariamente en la vida particular del lector.

Esta misma recurrencia y estrategia de identificación se observa en aquellas marcas ubicadas en la dimensión de las prácticas no alimentarias. Estos elementos operan como huellas de las condiciones de producción en donde se busca que el lector se identifique y observe como propios los escenarios que se presentan, a fin de poner en práctica las prescripciones presentadas.

En la sección *fitness*, cuando recorre las bondades de “Pilates en silla: movimiento consciente para todos” (f17 p203), sugiere algunas opciones de práctica de pilates con menos requerimientos técnico de cama o poleas, para que las personas “sedentarias, con poco tiempo para moverse o con problemas de sobrepeso y obesidad” (p203) puedan llevar una vida más activa. En la actualidad el vínculo con la poca disponibilidad de tiempo es una identificación casi lineal con el ciudadano promedio ciudadano, quien encuentra ante estas afirmaciones un ejemplo representativo de su cotidianeidad.

En el mismo apartado, bajo el título “Taichí: El arte de la meditación en movimiento” recurre a la recomendación de esta práctica para quienes experimenten un día a día agitado, estresante y de poca conexión interna. “Si está cansado de vivir pendiente del reloj, si siente que necesita aprender a relajarse, encontrar la calma y conectarse con su interior, esta disciplina es para usted.” (f28 p335). Este escenario opera como huella de las condiciones de producción y continúa sumando un diálogo con

los discursos sociales referidos a la escasez de tiempos y el ritmo vertiginoso de la vida cotidiana. Estas vinculaciones apuntan a construir una identificación con el lector desde lo cotidiano, desde la práctica y vida cotidiana, desde rasgos generales de la administración del tiempo.

Complementando y argumentando aún más este vínculo se encuentra, bajo el apartado bienestar, un desarrollo completo que enseña al lector a usar “su tiempo a su favor” (f55 p658); ahí el discurso opera una estrategia para proyectar cuántos días de vida quedarían de llegar a tener 100, 90 u 80 años y de cómo realizar un identikit del uso cotidiano del tiempo.

La caracterización de la identificación, se encuentra también en torno a las indicaciones referidas a cómo conservar los alimentos. A fin de lograr la identificación rápida con el lector, los escenarios sugeridos guardan un vínculo directo, que no requiere un análisis profundo, con la cotidianeidad y las prácticas habituales del lector. Por ejemplo, en el capítulo en dónde se profundiza sobre algún alimento específico, se recomienda que una vez abierta la salsa golf, se conserve en la heladera (f29 p340) o para conservar secas las especies como el romero, recomienda dejarlo a la sombra en un lugar ventilado (f4 p40); también la indicación de guardar los vegetales congelados en el freezer para su mejor conservación (f28 p330). Estas huellas buscan vincular al lector desde las condiciones de producción, con una identificación dada desde las prácticas en el mantenimiento de los alimentos. Afirmaciones y sugerencias casi evidentes, obvias y recurrentes, que apelan al día a día del lector que administra los alimentos de un hogar.

El corpus potencia esta vinculación en el fascículo 69 cuando elabora un apartado de seguridad alimentaria titulado “Cómo conservar mejor sus alimentos” (p826). Allí, además de reiterar esas sugerencias, suma indicaciones como mantener lácteos en la heladera, cereales en la alacena, quesos en la heladera (como una categoría separada de lácteos) y preparaciones cocidas en la heladera con film o tapa.

Figura 9: Sección *seguridad alimentaria* fascículo n° 69 Alimentación + vida sana

seguridad alimentaria

CÓMO CONSERVAR MEJOR SUS ALIMENTOS

La conservación de los alimentos es un paso fundamental de la seguridad alimentaria ya que de este depende, en gran medida, la calidad de las preparaciones que los contengan. Aunque pudiera parecer una obviedad, algunas personas desconocen algunas técnicas de alimentos comunes por lo que aceleran el proceso de deterioramiento del alimento o reducen sus cualidades de sabor y aroma debido a una mala conservación. A continuación compartimos estrategias que pueden ser útiles para recargar adecuadamente este importante estabón de la Cadena Alimentaria (fascículo N°23, página 265).

TIPS PARA TENER EN CUENTA

- Mantenga en forma inmediata los alimentos cocinados.
- No llene en exceso la heladera para que el aire no circule con facilidad.
- Quite siempre dentro de la heladera alimentos crudos con alimentos cocidos.
- No deje alimentos cerca de la cocina, el horno o los esteros, al sol o en lugares calurosos, ya que las temperaturas mayores a 25°C favorecen las principales estrategias de la buena conservación de los alimentos.
- Recuerde que algunos alimentos no necesitan del frío para mantenerse frescos. Por ejemplo:
 - El tomate, el frió desmenuzados.
 - Los pappos, al guardarlos en la heladera adquieren un sabor dulce.
 - Los nababos se conservan mejor a temperatura ambiente.
 - Las manojas y los limones, aunque se guardan en la heladera, se mantienen mejor o temperatura ambiente.
 - La banana, en la heladera se oscurece la piel, pero el sabor no se altera.

TIEMPOS DE CONSERVACIÓN EN HELADERA

- Pescado fresco y limpio y come pasado: 2 días.
- Carnes y pescados cocidos: 2 a 3 días.
- Leche abierta, pastas caseras, verdura cocida: 3 a 4 días.
- Lácteos y derivados con fecha de caducidad: la que se indica en el empaque una vez abierto: 3 días.
- Carne cruda bien conservada: 3 días.
- Verdura cruda y conservas abiertas y pasadas a una refrigerante: 4 a 5 días.
- Huevos: hasta 3 semanas.

ALIMENTO	CONSERVAR EN...
Cereales	Alacenas.
Papas, batatas y cebollas	Lugares oscuros y secos. Separar las cebollas.
Bananas	Lugar oscuro y seco.
Arroz	En lugares oscuros y a temperatura ambiente.
Hortalizas y frutas frescas	Gabinetes inferiores de la heladera, sin bolsas para evitar la condensación de humedad. No lavar estos alimentos antes de refrigerarlos.
Lácteos y huevos	En la parte media de la heladera. Conserve los lácteos en su envase original y los huevos crudos en su casaca sin lavar. Estos se conservan hasta 3 semanas.
Carnes rojas y blancas crudas	Si pueden hacerlo o poner en la parte baja de la heladera. Cuidadosos en recipientes para evitar que sus líquidos se derramen sobre otros alimentos.
Aderezos	En heladero, en los estantes de la puerta.
Quesos	En la heladera, en los estantes superiores.
Preparaciones cocidas	En la heladera, en los estantes superiores, envueltas en un film o dentro de un recipiente con tapa. Si son piezas de carne en las posibles trape en porciones más pequeñas para facilitar el ingreso de frío.

Fuente: *La Nación* (2013). “Alimentación + vida sana”. Fascículo 69.

Otras marcas que operan dentro de la dimensión de hábitos no alimentarios, son aquellos escenarios referidos a los sentimientos y la mente, también operando desde las condiciones de producción como caracterizadores de la identificación con el lector. Algunos escenarios de ejemplo son las siguientes expresiones: “Si suele analizar demasiado las experiencias dolorosas del pasado o sus preocupaciones cotidianas, no está solo” (f44 p526); “Lo más frecuente es hacer las cosas en piloto automático, mientras la mente pasea por un sinfín de pensamientos sin orientación alguna, vagando entre cosas pendientes, recuerdos y temas por hacer” (f4 p46); o cuando refiere al sentimiento de culpa afirmando que “las emociones que se generan son múltiples, pero en las personas normales, resultan siempre negativas: vergüenza, ansiedad, lástima o enojo con uno mismo.”(f43 p514)

Al apelar al sentimiento de culpa, a experiencias dolorosas del pasado, a preocupaciones actuales, o a cuestiones pendientes o recuerdos, ubica al lector en lugares de los cuales es casi imposible no tener al menos una pequeña referencia con alguna experiencia vivida.

Asimismo, estos sentimientos son presentados como propios de una “persona normal” y empuja al lector a desear esa identificación y ubicarse bajo el paño de la normalidad presentado en el discurso. El sentimiento de culpa entra en diálogo con el discurso religioso católico en torno al sentimiento de culpabilidad instaurado ante un accionar en contra del bien hacer, definido religiosamente.

Por otra parte, y complementandose con estas identificaciones, se observaron huellas recurrentes de las condiciones de producción referidas a la dimensión indagaciones, en donde se ubican todos aquellos interrogantes que se dirigen al lector a modo de autorreflexión sobre su accionar cotidiano. Estas huellas referidas a las indagaciones se ubican en el medio del ordenamiento de las dimensiones por recurrencia, y en las condiciones de producción refieren a discursos que apelan a la memoria, la reflexión e incluso se vinculan con una identificación desde lo imperativo.

Algunas se vinculan a indagaciones sobre alimentación, como ser “¿qué determina que un alimento sea más calórico que otro?” (f16 p181) o “¿Disfruta la comida?, ¿saborea cada bocado?, ¿siente aroma?, ¿puede diferenciar las texturas?” (f8 p85), o “Me reservo para el postre. ¿cuántas veces ha dicho o escuchó decir esta frase?” (f26 p306), “¿Incluye arándanos en su alimentación?” (f6 p66). Todas estas huellas apelan a la interrogación de simple respuesta, de inmediata interpelación en torno a experiencias cotidianas de alimentación. La vinculación con experiencias alimentarias, mediante la pregunta dirigida, identifica al lector y lo hace partícipe del relato y de los escenarios presentados.

Otras indagaciones refieren a los sentimientos, los valores, las emociones, apelando ya a una identificación desde la emotividad, lo cultural y la vida social. Algunas de estas huellas interpelan preguntando “¿Se siente una persona feliz? ¿suele pensar en su felicidad?” (f51 p601), “¿Se siente identificado con algún rasgo de la personalidad de sus padres? ¿con cuál?” (f55 p656), “¿Rompió alguna regla que sostiene como valor propio? ¿Realmente hizo algo que considera equivocado? ¿Puede

admitir que ciertas conductas tuyas pudieron afectar a otros? ¿Puede aceptar que no es perfecto?” (f43 p514), “¿Alguna vez oyó hablar o estudió Educación Cívica? ¿Cuáles eran los contenidos?”, “¿Podría imaginar una sociedad con justicia y sin civismo?” (f17 p202).

Todas ellas aluden a la identificación desde rasgos sociales, vinculares y desde determinados valores que se presentan a lo largo de la colección, y que se desarrollarán en la próxima dimensión.

Una vez más, la simpleza y la recurrencia de indagaciones sobre lugares comunes torna casi imposible que el lector responda de manera opuesta a lo esperado por el recorrido narrativo. Estos interrogantes complementan el alto grado de identificación que opera desde la producción discursiva a modo de apalancar aún más los imperativos presentados en cada fascículo, naturalizando cada situación construida.

Figura 10: Sección *psicología positiva* fascículo n° 17 Alimentación + vida sana

psicología positiva

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR SU CIVISMO
Con esta fortaleza iniciamos el camino de la cuarta virtud: la Justicia.

¿Alguna vez oyó hablar o estudió Educación Cívica? ¿Cuáles eran los contenidos? En líneas generales podemos definir la moralidad como un primer paso en el aprendizaje para vivir en sociedad. Y desde ese se trata el civismo. Este fortalece es la primera para conquistar la virtud de la JUSTICIA, que reúne en su concepto la interacción individuo - sociedad y permite adoptar una forma objetiva de definir derechos y responsabilidades tanto propios como ajenos. ¿Por qué se relacionan civismo y justicia? Porque sin lo primero es casi imposible lo segundo, ya que el civismo termina que pro-

viene del latín *civis*, ciudadano y *ius*, ciudad. Hace referencia a "los pautas mínimos de comportamiento social que nos permiten convivir". El respeto hacia el prójimo, el entorno natural y los objetos, bienes e instituciones públicas. "Las normas de buena educación, urbanidad y cortesía. El cómo imaginar una sociedad con justicia y sin civismo? La respuesta seguramente sea negativa, ya que el vivir en sociedad el civismo es indispensable para el cumplimiento de las leyes. Por eso, en líneas generales, queremos el civismo es desarrollar al máximo nuestra capacidad de saber vivir con respeto y consideración hacia todos los individuos que la componen. En esta tarea, es indispensable poner en práctica muchas de las fortalezas anteriores, ya que una buena práctica de civismo involucra pensamiento crítico, mente abierta, valentía, perseverancia, integridad, honestidad, capacidad de amar y ser amado... ¿Por qué? Porque el civismo se constituye sobre actitudes tolerantes y respetuosas hacia los derechos de todos a pesar de las diferencias, y permite un sentimiento de pertenencia que retroalimenta positivamente nuestro bienestar."

CLAVES PARA DESARROLLAR ESTA FORTALEZA

- Aunque en prácticas cívicas corrientes, no siempre se basan en la vida cotidiana, requiere las virtudes de justicia. ¿Por qué? Porque para que la vida de su "vecino" cuando lo necesite, no le sea imposible de resolver en la puerta de calle (ni en la propia ni en la de su vecino, hay consejos para eso), desde el inicio a una persona con eficiencia que surge mucho peso, sea el adulto en la medida de las cosas, respete los horarios de descanso de los demás, haya quien quiera vivir en un edificio, tener un Respeto que que cumplir, alice el auto en forma comunitaria (siempre puede compartir con alguien para el mismo caso).
- Ofrecer como voluntario. El tener buena mano con las plantas? Plantar un árbol o arreglar la cámara de la plaza de su barrio. También puede ser una buena colaboración con los vecinos. ¿Por qué? Porque es para regalar? Dárvale a una iglesia, una escuela o una organización sin fines de lucro. ¿Sabe cocinar rico? Ofrece platos en un comedor social. Recuerda que ciertos barrios, comunidades y culturas brindan numerosos servicios en los que puede brindar una mano. Únicamente lo que necesita es un voluntario específico. Muchas emprendimientos pueden encontrarse con su colaboración humana y profesional.
- Trabaja en equipo. En emprendimientos escolares, laborales o barriales, trabajar con otros permite un objetivo en común, fortalece el sentimiento de pertenencia.

¿CUÁLES TIENE?	¿CUÁLES PODRÍA REFORZAR?
VIRTUDES	FORTALEZAS
Sabiduría y conocimiento	• Cuidado Amor por el conocimiento • Respeto Respeto cívico • Seguro Integridad emocional • Mente abierta
Valor	• Valentía Perseverancia • Integridad
Amor y humanidad	• Bondad Capacidad de amar y ser amado
Justicia	• Civismo Imparcialidad • Liderazgo
Templanza	• Autocontrol Paciencia • Humildad
Trascendencia	• Dialéctica de la belleza • Gratitud Esperanza • Españolidad Perseverancia • Sentido del humor Entusiasmo

Fuente: *La Nación* (2013). "Alimentación + vida sana". Fascículo 17.

La última de las dimensiones englobada dentro de la categoría *identificación* es la denominada, *clasificación de virtudes*. Esta dimensión reúne todas aquellas referencias a posibles virtudes o valores asociados a la alimentación en el suplemento.

Una de las primeras huellas identificadas en torno a las condiciones de producción, es el listado de 24 fortalezas que se agrupan en 6 virtudes y que son referenciadas en casi la totalidad de los fascículos.

En cada sección de psicología positiva, se explican y desarrollan habilidades para potenciar algunas de las virtudes y fortalezas enmarcadas de antemano. De esta manera, se presentan y prescriben de manera anticipada los valores, mediante las virtudes y fortalezas, sobre los cuales el sujeto sano debe reparar y deberá adquirir. Las virtudes son: Sabiduría y conocimiento; Valor; Amor y Humanidad; Justicia; Templanza; Trascendencia; y se visualizan mediante del desarrollo de varias fortalezas que se han definido como “rasgos morales que pueden entrenarse y mejorarse.” (f4 p58).

Basado en que las fortalezas pueden desarrollarse “incluso a partir de cimientos frágiles” (p58), el discurso traslada fuertemente, una vez más, la responsabilidad sobre el accionar individual. Esta determinación se potencia al concluir afirmando que “es clave la voluntad porque cualquier persona puede obtener, con tiempo, esfuerzo y determinación suficientes, las fortalezas personales que necesite para vivir más y mejor”. (p58).

Esta caracterización opera como huella de las condiciones de producción que dialoga con los discursos en torno al bienestar, para caracterizar a la identificación con el receptor, mediante el deseo de “vivir más y mejor”. Una doble afirmación que nuevamente encuentra a un lector adepto a este claro y simple deseo de vitalidad.

Las 24 fortalezas que se vinculan con las virtudes son, curiosidad; amor por el conocimiento; pensamiento crítico; ingenio; inteligencia social; mente abierta; valentía;

perseverancia; integridad; bondad; capacidad de amar y ser amado; civismo; imparcialidad; liderazgo; autocontrol; prudencia; humildad; disfrute de la belleza; gratitud; esperanza; espiritualidad; perdón; sentido del humor; entusiasmo.

Otra huella vinculada a la identificación y en diálogo con la responsabilidad individual del sujeto y la autoconciencia continua, está en algunos capítulos en donde se destaca la importancia de la elección y decisión personal. Así es que se encuentra un apartado en donde indaga “¿Triste o deprimido? Claves para detectar un trastorno que disminuye la calidad de vida” (f45 p538) o “Descubra su nivel de bienestar. Un cuestionario simple para evaluar en qué áreas conviene que focalice su atención para vivir mejor” (f51 p610), o “Autochequeo: ¿Está estresado? Conozca los estresores más frecuentes y averigüe cómo impactan sobre su salud” (f48 p574), concluyendo con la propuesta de “Mindfulness. El poder de la conciencia total” (f4 p46).

Estas huellas dialogan desde las condiciones de producción con discursos vinculados al autocontrol, el autoconocimiento y la conciencia de las decisiones tomadas. Mediante herramientas prácticas invita al lector a responder, a involucrarse, a reflexionar e identificarse a sí mismo. Presenta un test de experiencias de vida con un puntaje que, al final y luego de la suma de valores, denota el nivel de estrés que posee; o una medición de respuestas a una serie de indagaciones vinculadas al bienestar y hasta una sistematización de cuestiones observables que orienta y diferencia entre depresión o tristeza.

Figura 11: Sección *psicología positiva* fascículo n° 4 Alimentación + vida sana



Fuente: *La Nación* (2013). "Alimentación + vida sana". Fascículo 4.

Estos son algunos ejemplos observados, que convalidan y caracterizan a la identificación desde la autorreflexión y la autocrítica de las experiencias y las prácticas cotidianas, una vez más, potenciando y ubicando la responsabilidad en el ámbito de lo individual, complementada con la importancia de tomar conciencia de las situaciones de vida actual.

A lo largo de la colección se observan prescripciones en torno a prácticas alimentarias, hábitos no alimentarios, vida saludable, actividades corporales, enfermedades y determinadas virtudes del ser saludable que requieren un alto grado de identificación del lector. De esta manera, se caracteriza esta identificación, desde las huellas observadas y vinculadas con las condiciones de producción, como vinculada con escenarios alimentarios comunes, habituales, cotidianos. Una identificación que continúa reforzando la responsabilidad individual en las decisiones alimentarias, encontrando códigos comunes con el lector desde los hábitos sociales y culturales cotidianos y apelando a lugares comunes, a experiencias de vida habituales y a

indagaciones directas. Una identificación que aborda las virtudes y fortalezas válidas y los sentimientos y las prácticas corporales.

Desde las condiciones de reconocimiento, y vinculadas al objeto identificación, observamos que el discurso sienta las bases desde donde se construyen diversas conceptualizaciones.

Inicialmente y vinculado a la dimensión *prácticas alimentarias y valores nutricionales*, las huellas recurrentes que se han observado refieren a la presentación de prescripciones sobre qué alimentos consumir, de qué manera elaborarlos, cuando consumirlos, de qué manera conservarlos, qué aportes nutricionales y beneficios otorga y qué riesgos asume el individuo al no mantener estas indicaciones. Esta sistematización, delicadamente estructurada, se presenta como un modo completo, sin fisuras, para un lector que no puede hacer más que asumir su responsabilidad. Este *modus operandi* dialoga en las condiciones de reconocimiento con posibles prácticas cotidianas que reflejan el cumplimiento de esta sistematización. Dialoga con el esfuerzo en la administración y autoconciencia de todas las decisiones vinculadas a la alimentación.

En este aspecto y complementándose con el resto de las dimensiones aquí abordadas (que caracterizan a la categoría identificación) se construye y elabora un discurso desde las condiciones de reconocimiento que refiere a la destacada y central importancia de la noción de voluntad y autocontrol del individuo como sujeto sano.

En este aspecto, mediante la recurrencia en las indagaciones, las propuestas prácticas, los lugares comunes, el corpus estructura una identificación ineludible con el lector. También se erige un discurso de la autocrítica y por tanto una posible experiencia negativa sobre la lectura que se realice.

Es decir, al proponer una descripción de lo que se debe realizar validado como hecho certero y científico, ante el cual el lector se identifica continuamente, se presenta un ideal prefijado. Ante este modelo propuesto, un individuo puede confirmar que su situación particular dista y es contraria al ideal de salud indicado. Esta situación podría dialogar con discursos vinculados, ya no a prácticas regeneradoras sino por el contrario, a la aceptación de su exclusión del concepto de sujeto sano, mediante la auto argumentación con sus situaciones de vida que le impiden abordar las sistematizaciones propuestas. Estos impedimentos podrían ser: limitaciones económicas, poca disponibilidad de tiempo, limitaciones geográficas para la obtención de determinados alimentos, escasez de herramientas vinculares para la ejecución de las virtudes y fortalezas sugeridas, entre tantas otras.

Desde el reconocimiento, este discurso aborda y presenta de manera muy precisa múltiples particularidades que hacen a la identificación del individuo, pero es aquí donde esta identificación puede operar en desmedro, dada la distancia entre el estado de situación ideal propuesto por *La Nación*, y la realidad subjetiva del individuo, quien además concluye en que es el principal y único responsable de poder ser parte o no en esta conceptualización de sujeto sano.

CAPÍTULO 7

CONCLUSIONES

A lo largo de esta investigación se observa de qué manera el discurso de los medios masivos como agente educativo en torno a la alimentación construye realidad social. Más precisamente se observa cómo el discurso de prensa construye una realidad de sujeto sano, en un contexto donde la responsabilidad respecto de la vida saludable recae en el individuo y en sus decisiones sobre la salud.

El discurso de prensa gráfica del suplemento de *La Nación* analizado en esta investigación, opera como un generador de saberes, en torno a la alimentación, referidos a concepciones teóricas, valores, prácticas y prescripciones, rasgos sociales y culturales. Estas referencias caracterizan al sujeto sano construido desde el discurso masivo. Una construcción social de un ideal, que es parte de la cultura de una comunidad, como una de las posibles realidades disponible. Esta construcción estructura creencias, representaciones, conocimientos, prácticas alimentarias que orientan las decisiones del lector.

Se observa así, cómo se caracteriza esta realidad de sujeto sano, sus aspectos alimentarios, las actividades y prácticas que se fomentan y los valores que se vinculan con este. Se construye un modelo de ideal de salud que se estructura a través de un conjunto de prescripciones imperantes, argumentadas mediante una cuidadosa estrategia, que opera como criterio de validez hacia el lector y se apoya en una continua presentación de códigos compartidos, que hacen las veces de marco para la identificación personal del receptor.

Este ideal construido, y los rasgos que se vinculan en torno a él, caracterizan al sujeto sano y lo diferencian y alejan de cualquier otro tipo de práctica, modelo o ideal cultural que no cumpla con las características estructurales. Estas características otorgan

cualidades de pertenencia a lo saludable, diferenciándolo y erigiéndose por siempre, fuera y en diferencia de otros sujetos, 'no sanos'.

Concretamente, se observa cómo, en virtud de la práctica de alimentación y prácticas corporales, esta construcción prescribe una alimentación equilibrada, entendida como una ingesta de una gran variedad de alimentos, baja en calorías y en densidad calórica y rica en volumen, saciedad y nutrientes. Estos variados alimentos, como así también la definición de cómo y cuándo consumirlos, determinan un conjunto de prácticas en sí mismas, poco representativas de la *cocina argentina*, tal como la recorrió Archetti (2000), Ducrot (1998) y Bruera (2006). Es decir, una prescripción que contempla un conjunto de prácticas alimentarias alejadas de la experiencia culinaria frecuente del ciudadano porteño, orientadas a la elaboración de comidas con ingredientes de otras culturas y comidas que requieren, para ser adquiridas o elaboradas, un esfuerzo económico destacado y periódico.

A su vez, este sujeto sano posee un entendimiento acabado de su condición corporal y cinestésica. Posee un cuerpo en actividad continua, periódica e ininterrumpida, mediante la adaptación de la práctica a todo tipo de contexto, tiempo y realidad que se le presente. Estas prácticas periódicas se argumentan desde el fortalecimiento corporal, la fijación de músculos y la eliminación de grasas, en búsqueda de un cuerpo estilizado y fuerte. En este punto, la diferenciación que opera se aleja y se muestra como un otro distinto de aquellos cuerpos desarmonizados, con exceso de peso, sin musculación tonificada, que reflejan lo no sano.

Este sujeto, a su vez, logra una destacada administración del tiempo que le permite un reposo corporal preciso, obteniendo la cantidad de horas de descanso requeridas de manera diaria y continua. Las horas de descanso necesarias prescriptas, recaen como la resultante directa de una disponibilidad de tiempo amplia y en la precisión individual en la administración del mismo.

Por otra parte, en torno a los rasgos socioculturales, este sujeto sano se presenta como alguien con extremo autocontrol, de gran voluntad y sumamente informado. Sujeto que realiza el cálculo de calorías continuo, ocupándose de mantenerse informado de los valores de cada alimento, midiendo con exactitud cada una de las porciones que ingiere, para mantener los niveles necesarios para poseer un cuerpo y vida saludables. Posee un preciso conocimiento de algunos conceptos médicos y de los valores presentados como ideales de salud, información que le permite evitar la gran variedad de enfermedades presentadas a lo largo del corpus.

En este aspecto, este ideal rescata la importancia de la búsqueda individual de la información y la ubica en un lugar central en esta construcción social, alejándose de modelos que transfieran la responsabilidad de la información a las instituciones. Es aquí donde se estructura la importancia y el valor de la práctica, voluntad y responsabilidad individual ante la búsqueda de la información necesaria para garantizarse una vida saludable.

Esta información será fuente para un autocontrol de todo tipo de exceso y en periódica búsqueda del conocimiento, para la toma de decisiones en alimentación. Decisiones que se toman en virtud de un cuerpo idealizado y construido en este discurso.

De esta manera, se conocen en detalle y se diferencian las prácticas aceptadas de las que no lo son. Quedan evidenciados los riesgos del no cumplimiento del plan de vida saludable y los beneficios, físicos y socioculturales, que se obtienen en virtud de este inmutable autocontrol. Se cumple así con la moral presentada en torno a la vida saludable.

A su vez, este sujeto posee una mente activa con resguardo de su interioridad y su socialización. Con atención a sus pensamientos, emociones y estrés, identificando y conociendo las afecciones y sus riesgos, para evitarlas, erradicarlas y excluirlas de su vida cotidiana.

En su vínculo social, mantiene un cultivo sano de las relaciones sociales y un desarrollado civismo y buenas prácticas en la comunidad, manteniendo una alta capacidad de amar y un gran asertividad en todas las decisiones que toma. Aquí se distancia de toda práctica no emocional, y meramente externa, sin la importante introspección y autorreflexión de la vida cotidiana.

Desde las emociones, las sensibilidades y los valores, este sujeto se erige como un ser feliz, consciente de sus fortalezas y debilidades conociendo en profundidad su personalidad. Posee la virtud de la sabiduría y la refleja en el amor por la búsqueda del conocimiento, el pensamiento crítico, el ingenio, la inteligencia social, la curiosidad y la mente abierta. Posee también la virtud del valor, el amor y la humanidad, evidenciándose en la valentía, la integridad, la perseverancia y la bondad. También la virtud de la justicia y la templanza mediante el civismo, el liderazgo, la imparcialidad, el autocontrol, la prudencia y la humildad. Y finalmente posee la virtud de la trascendencia, disfrutando de la belleza, la gratitud, la esperanza, el perdón, el humor y el entusiasmo.

Todas estas características, delicadamente construidas, dan cuenta de las prescripciones, conocimientos, valores, rasgos culturales y sociales en la construcción del sujeto sano. Como rasgos generales de esta construcción, prima el valor de la información, la toma de conciencia del sujeto y la responsabilidad individual en todas las decisiones que tome, teniendo conciencia plena de lo que corporalmente el sujeto hoy es y lo que debe irremediabilmente hacer para lograr alcanzar este ideal.

Un ideal que además de caracterizarse por estos rasgos fuertemente diferenciadores, utiliza una estrategia de identificación con la realidad subjetiva del lector desde algunas prácticas cotidianas más simples. Esta identificación permite al lector apropiarse de los escenarios presentados, permite creer indefectiblemente que este ideal y sus beneficios son posibles, reales y lineales. Esta identificación del ideal de sujeto sano con la realidad subjetiva del lector, recurre a espacios y prácticas cotidianas,

observados durante el análisis. Un sujeto sano que opera, vive y siente lo que operan, viven y sienten los otros.

De esta manera es un sujeto sano que se ubica en el mismo punto de partida que el lector, por su similitud e identificación con este. En un contexto de vida similar, con prácticas similares, con problemáticas análogas y en donde, ahora, ambos poseen un cúmulo de prescripciones que indican la hoja de ruta a seguir para una vida saludable.

Ante este escenario, la distancia que opere entre el ideal de sujeto sano construida y la realidad subjetiva del individuo, recae sin más, en las responsabilidades individuales de este último. Consecuentemente, la obtención o no del logro, de llegar a esta ideal queda, enteramente, en las manos, la voluntad, las decisiones, el autoconocimiento, el control de todo tipo de exceso y la responsabilidad alimentaria, del individuo. Si luego de ubicarse en un punto de partida similar, los caminos, entre el sujeto sano ideal y los otros, se bifurcan, no hay más que concluir que se debe a la decisión individual de cambio de rumbo, y con ello la determinación moral sobre este.

Este modelo cultural posible que se construye en este corpus, opera como un sector de reconocimiento con el cual es factible identificarse. Sector que presenta un gusto de clase, una condición de vida, una caracterización sociocultural, a la cual se pretenda pertenecer.

Un modelo cultural que comparte, como punto de partida, las mismas problemáticas que el lector, y que mediante las prescripciones que presenta; garantiza, promete y evidencia el camino para llegar a ser parte de este ideal. Esto impulsa y obliga a pensar, actuar, comer, vincularse, como este modelo cumpliendo con la moral de la vida saludable y alejándose de modelos que se bifurcan. No solo por la caracterización negativa, los riesgos y advertencias que se presentan, sino también porque la responsabilidad por alejarse de este ideal es meramente individual, y con ello

la mirada social que resignifica los modelos no ideales como aquellos faltos de voluntad, haraganes, con excesos e influenciables.

De esta manera y en su rol educativo, los medios presentan aquí un posible arbitrario cultural con un alto grado de veracidad. En este aspecto, este modelo constituye un sentido común alimentario, en donde se caracteriza y construye lo que socialmente se observa como el ideal del sujeto sano.

Este ideal es parte del racional que opera, junto con otras experiencias de vida, culturales, tradicionales, de posibilidades de acceso, en la definición de las estrategias de consumo que el individuo aborda. Más aún, este ideal, con toda su construcción moral sobre la alimentación, se va a encontrar en tensión con los otros determinantes de las estrategias de alimentación de los individuos, que poco tienen que ver con este ideal.

Como observó Aguirre (2007), las experiencias y la cultura de los sujetos son uno de los grandes determinantes de estas estrategias. Estas experiencias reúnen sus posibilidades de acceso, de recursos, de tiempos y espacio, y los gustos de clase en torno a la alimentación. Aún más, y como observa Bruera (2006) “en el plano ideal, la comida se identifica con el convite o la convivencia, aunque en el plano fáctico alimenta las diferencias de clase” (31). De esta manera, ante los distanciamientos del ideal saludable construido socialmente, la construcción de los medios vehiculiza, más directa que indirectamente, la determinación moral sobre el individuo y la diferenciación hacia un otro.

En estos últimos años observamos cómo se complejiza aún más este vínculo. La afluencia de los medios digitales de información vinculados a la promoción de la salud emergió de manera destacada. Cabe preguntarse aquí el lugar que ocupan en las determinaciones de las estrategias de alimentación. El uso de apps, redes sociales, webs, entre los profesionales de la salud, se ha incrementado para la promoción de la salud. Entendiendo que emergen con nuevas particularidades que abren nuevos

interrogantes. En este aspecto, Lupton (2015) observa algunas nuevas iniciativas que utilizan estas tecnologías digitales para la promoción de la salud, pero que no contemplan los determinantes sociales del individuo. El uso de redes sociales en este aspecto, se orienta de manera dominante a efectuar cambios en el comportamiento individual.

La moral de la vida saludable ya no está en la construcción social de un medio masivo, compartido y promocionado socialmente. Parecería observarse que se abre aquí una nueva reflexión sobre una moral quizás alojada en lo digital, 'instalada' junto con la app en los dispositivos móviles, o programado en el *software* de los dispositivos portátiles de seguimiento de actividades físicas, por ejemplo. Nuevos interrogantes que demuestran y mantienen el foco en las formas de construcción de este sujeto sano y en las determinaciones que afectan a las estrategias de alimentación del individuo

En este aspecto, la importancia de evidenciar las características de la construcción del sujeto sano, en este caso desde los discursos de los medios masivos, radica en dar a conocer los sentidos sociales que se asocian al ideal de la vida saludable. No para negarlos ni intentar estar ajeno a ellos, ni creer que un análisis social sea suficiente para evitar la determinación de las estrategias alimentarias, sino más bien para conocer cómo, cuándo, qué y por qué se estructuran estos ideales en un contexto en donde la malnutrición en todos sus aspectos es una preocupación global.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adorno, Theodor (1966). *Televisión y cultura de masas*. Córdoba. Eudecor.
- Aguirre, Patricia. (2007) *Ricos Flacos y Gordos Pobres. La Alimentación en crisis*. Buenos Aires, Argentina. Capital Intelectual.
- Aisenstein, Angela (2015) “La educación alimentaria en la escuela argentina desde el siglo XIX. Un programa de investigación en curso” Conferencia pronunciada el 22 de agosto de 2015 en el ámbito del Seminario Permanente de Investigación de la Escuela de Educación de la Universidad de San Andrés.
- Aletti, Silvia (2017). “La alimentación y la educación alimentaria en el discurso periodístico del Diario La Nación entre 1885 y 1921”. Tesis de Maestría. Universidad de San Andrés, Escuela de Educación. Buenos Aires. Argentina.
- Alvarez Munárris, Luis. (2014) “Hábitos alimentarios saludables: el reto de una dieta personalizada” *Panorama Social. Comida y Alimentación: hábitos, derechos y salud*. N°19. P.115-125. Madrid.
- Andreatta, María Marta. (2013) “La alimentación y sus vínculos con la salud desde la Teoría de las Representaciones Sociales”. *Diaeta*, 31. 42-49. Buenos Aires.
- Archetti, Eduardo. (2000) “Hibridación, pertenencia y localidad en la construcción de una cocina nacional”. *Trabajo y Sociedad. Indagaciones sobre el empleo, la cultura y las prácticas políticas en sociedades segmentadas*, N°2. Universidad Nacional de Santiago del Estero. Santiago del Estero.
- Arnoux Narvaja, Aurelio (2018) “El sueño de una ciudad deportiva. El espacio libre en la ciudad de Buenos Aires en torno a la década de 1920 y su utilización para la práctica deportiva y de educación física.” Tesis de Maestría no publicada. Universidad de San Martín. Escuela de Humanidades. Buenos Aires. Argentina.
- Balash, Marcel. (2007). Reseña de D. Lupton "The Imperative of Health". *Athenea Digital*, N°12, 384-386. Disponible en <http://psicologiasocial.uab.es/athenea/index.php/atheneaDigital/article/view/442>
- Bourdieu, Pierre. (1988), *La distinción. Criterios y bases sociales del gusto*. Madrid. Taurus.
- Bourdieu, Pierre (1980) *Questions de sociologie*. Paris. Minuit.
- Bruera, Matías (2006) *La Argentina Fermentada. Vino, alimentación y cultura*. Buenos Aires. Paidós

Czeresnia, Dina. (2006) “El concepto de salud y la diferencia entre prevención y promoción” En: Czeresnia, Dina y Machado de Freitas, Carlos (org.) *Promoción de la Salud. Conceptos, reflexiones, tendencias*. Buenos Aires. Colección Salud Colectiva

Contento, Isobel (2007), *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice*. Sudbury, Massachusetts. Jones and Bartlett Publishers.

Contento, Isobel. (2015). *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice*. United States: Jones & Bartlett Learning.

Costalat-Founeau A, Picot M, Hauchard D, Klimekova M, Favier F. (2002) Représentation du corps et de l'alimentation chez une population de femmes de plus de 75 ans. *Papers on Social Representations*; Vol.11 4.1: 4.20. Paris.

Cucuzza, Héctor Rubén (1996). *Hacia una redefinición del objeto de estudio de la Historia Social de la Educación*. En Héctor Rubén Cucuzza (comp.). *Historia de la Educación en debate*, 124-146. Buenos Aires: Miño y Dávila.

Cucuzza, Héctor Rubén (2011) “El Proyecto Histelea: nuevas aperturas teóricas y desafíos metodológicos”. *Magis, Revista Internacional de Investigación en Educación*, 4 (7), 45- 66

Di Liscia, María Silvia. (2002). “Saberes, terapias y prácticas médicas en Argentina, (1750-1910)” *Salud Colectiva*. Nro 5. 259-278. Buenos Aires.

Díaz Méndez, Celia; Gutiérrez Palacios, Rodolfo (2014) “Patrones alimentarios de los españoles: continuidad y cambio de la comida familiar” *Panorama Social. Comida y Alimentación: hábitos, derechos y salud*. N°19. P.09-24. Madrid.

Ducrot, Víctor E. (1998) *Los sabores de la patria. Las intrigas de la historia argentina contadas desde la mesa y la cocina*. Buenos Aires. Grupo Editorial Norma.

Espeche, Carlos (2009). “Tensiones políticas y culturales en el surgimiento de la prensa moderna en Latinoamérica. El caso del diario *La Nación*.” *RLCS, Revista Latina de Comunicación Social*, 64, PP.682 A 693. La Laguna (Tenerife): Universidad de la Laguna. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81911786055>

Fins, Karina. (2018). “Análisis de Políticas Públicas de Seguridad Alimentaria. El Programa Nutricional: un modelo de prácticas en Educación Alimentario Nutricional”. Tesis de Maestría. Universidad de San Andrés, Escuela de Educación. Buenos Aires. Argentina. No publicada

FAO, (2010). *La importancia de la Educación Nutricional. Grupo de Educación Nutricional y de Sensibilización del Consumidor*, Roma, FAO.

FAO (2014). “La educación nutricional como estrategia para fortalecer a los agricultores familiares y beneficiar la alimentación y nutrición de la población”. *Foro global sobre seguridad alimentaria y nutrición*. Disponible en: <http://www.fao.org/fsnforum/es/forum/discussions/nutrition-education>

FAO (2019). *Educación alimentaria y nutricional. Para promover dietas saludables*. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/es/>

Featherstone, Mike; Hepworth Mike y Turner Bryan S. (1991) *The Body. Social process and cultural theory*. Londres. Sage.

Foucault, Michel (1988) “El sujeto y el Poder” en *Revista Mexicana de Sociología*. Vol. 50, No.3

Foucault, Michel (1979) “Poder-Cuerpo” en *Microfísica del Poder*, 2ed. Madrid P103-110

Foucault, Michel (1979b) “Preguntas a Michel Foucault sobre la geografía”. En *Microfísica del Poder*, 2ed. Madrid. P111-124

Giddens, Anthony (2007). *Un mundo desbocado, los efectos de la globalización en nuestras vidas*. Taurus. México.

Gil, Julián.(2004). “Fútbol y ritos de comensalidad: El chori como referente de identidades masculinas en la Argentina”. *Anthropologica*, Vol. 22, n° 22, Lima.

González Leandri, Ricardo. (1999). *Curar, persuadir, gobernar. La construcción histórica de la profesión médica en Buenos Aires (1852-1886)*, CSIC. Madrid.

Gracia Arnaiz, Mabel (2007), “La vigilancia del peso y la dieta o de las relaciones entre ideología, ciencia y mercado: a propósito de los trastornos del comportamiento alimentario”, IX Congreso Español de Sociología, *Poder, cultura y civilización*, Barcelona, 13-15. Citado en HERRERA RACIONERO, Paloma. (2014) “La obesidad, enfermedad del desarrollo” *Panorama Social. Comida y Alimentación: hábitos, derechos y salud*. N°19. P.63-76. Madrid.

Herrera Racionero, Paloma. (2014) “La obesidad, enfermedad del desarrollo” *Panorama Social. Comida y Alimentación: hábitos, derechos y salud*. N°19. P.63-76. Madrid.

Hobsbawn, Eric (1998) *Naciones y nacionalismo desde 1780*. Barcelona, Editorial Crítica, (caps. 3 y 4).

Iñiguez Rueda, Lupicino (2003) “Capítulo III. El Análisis del discurso en las ciencias sociales: variedades, tradiciones y práctica” en Iñiguez Rueda, Lupicino (editor) *Análisis del discurso. Manual para las ciencias sociales*. Barcelona. Editorial UOC (Universitat Oberta Catalunya) Pp 83-124

- La Nación (1997). *Manual de Estilo y ética periodística*. Buenos Aires. Editora Espasa.
- Lupton, Deborah (2015) "Using social media to promote wellbeing and preventive health" *Helat Voices. Journal of the consumers health forum of Australia*. Issue 17.P.27-28. Australia.
- Lupton, Deborah (2013) "The digitally engaged patient: Self-monitoring and self-care in the digital health era". *Social Theory & Health*, vol. 11, no 3, p. 256-270. Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/239731332_The_Digitally_Engaged_Patient_Self-Monitoring_and_Self-Care_in_the_Digital_Health_Era
- Lupton, Deborah (1995) *The Imperative of Health: Public Health and the Regulated Body*. Sage Publications, London.
- Marafiotti, Roberto (2005). *Sentidos de la comunicación*. Buenos Aires. Editorial Biblos.
- Marqués Peña, Gervasio. (2017). "Hoy la audiencia es protagonista". *La Nación*. Buenos Aires. Disponible en <http://www.lanacion.in/AudienciaDetalle.aspx?id=5>
- Mathé, T., Pilorin, T., Hébel, P., & Denizeau, M. (2008). Du discours nutritionnel aux représentations de l'alimentation. Paris: CRÉDOC.
- Millán Fuertes, Amado A.; (2012) "Reseña de "Del comer al nutrir. La ignorancia ilustrada del comensal moderno" de Paloma Herrera Racionero". *Reis. Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, núm. Julio-Septiembre, pp. 208-211. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=99725054011>
- Moreno, Marta y Luque, Emilio. (2014) "Comer por los ojos: la publicidad alimentaria y sus riesgos" *Panorama Social. Comida y Alimentación: hábitos, derechos y salud*. N°19. P.49-62. Madrid
- Organización Mundial de la Salud (2020) *Malnutrición*. Disponible en:<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Pasquali, Antonio (1980). *Comunicación y cultura de masas*. Caracas. Monte Ávila Edit.
- Peirce, C. S. (1974). *La ciencia de la semiótica*. Buenos Aires. Nueva Visión.
- Perrone N, Teixidó L. (2007). "Estado y Salud en la Argentina". *Maestria Salud Publica*. N5. P.1-46. Argentina.
- Rodriguez Zoya, Paula (2015). "Alimentación y medicalización. Análisis de un dispositivo de cuidado personal y potenciación de la salud" en *Sociológica*. 86, pp. 201-234. México. Universidad Autónoma Metropolitana.

Saítta, Sylvia (1998), *Regueros de tinta. El diario Crítica en la década del 1920*, Buenos Aires, Editorial Siglo XXI.

Schávelzon, Daniel (2000), *Historias del comer y del beber en Buenos Aires*. Buenos Aires. Aguilar.

Sfez, Lucien (2008) *La Salud Perfecta*. Prometeo Libros, Buenos Aires.

Sidicaro, Ricardo (2011); "Consideraciones a propósito de las ideas del diario *La Nación*". En Wainerman, C. y Sautu, R. (Org.); *La trastienda de la investigación*. Buenos Aires: Ediciones Manantial. 4ta. Edición

Traversa, Oscar; Moré, María Rosa; 2001. "Acerca de la construcción del cuerpo en el período 1940-1970: un curso de semiotización en los medios de prensa". *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales - Universidad Nacional de Jujuy*, Num17, Febrero, p 465-479. Jujuy.

Tulchinsky, Theodore H., Varavikova, Elena. (2009) *The New Public Health. Academic Press*. Ottawa.

Urbina, Paola. (2017). "Estado y salud en Argentina: una aproximación histórica". Ministerio de Saludo Presidencia de la Nación. disponible en: <http://www.salud.gob.ar/dels/entradas/estado-y-salud-en-argentina-una-aproximacion-historica>

Verón, Eliseo (1982) *Construir el acontecimiento*. México. Gedisa.

Verón, Eliseo (1980) *La semiosis social. Fragmentos de una teoría de la discursividad*. México. Gedisa

Weber, Max. (1964) *Economía y Sociedad*. México. Fondo de cultura económica.