

# Dime qué lees y te diré cómo deberías comer

## Análisis de las recomendaciones alimentarias en la prensa argentina (2009-2014)

Por Flavia Carolina Demonte

---

flaviademonte@yahoo.com.ar - Universidad Nacional de San Martín - Universidad Nacional de La Plata. Argentina

---

### SUMARIO:

El objetivo del artículo es describir y analizar las recomendaciones y consejos alimentarios que difunde la prensa gráfica argentina. Apelamos a un enfoque cualitativo con un tipo de diseño exploratorio-descriptivo a partir de la recolección, procesamiento y análisis de notas periodísticas de medios gráficos de circulación nacional publicadas entre 2009 y 2014. Los resultados muestran que los principales medios gráficos argentinos analizados no sólo difunden información acerca de qué, cuánto y cómo debemos comer, sino que además promueven determinadas elecciones y prácticas alimentarias basadas exclusivamente en motivaciones dietéticas. El análisis nos lleva a considerarlos actores protagónicos para fortalecer el saber de la medicina y la nutrición y el vaciamiento del saber de otros actores fundamentales, promoviendo procesos de normalización/normatización dietética que profundizan la medicalización, la moralización y la individualización de las elecciones y prácticas alimentarias.

### DESCRIPTORES:

Alimentación, salud, recomendaciones alimentarias, prensa gráfica, Argentina

### SUMMARY:

The aim of this article is that of describing and analyzing the eating recommendations and pieces of advice found in the Argentinean written press. We appealed to a qualitative approach with an exploratory-descriptive design, based on the gathering, processing, and analysis of news clippings from the written media published nationwide between 2009 and 2014. The results obtained show that the main Argentinean written media analyzed not only give out information about what, how much, and how we should eat, but also promote certain eating choices and practices based exclusively on dietary motivations. The analysis leads us to take into consideration the starring actors responsible for strengthening the knowledge of medicine and nutrition, as well as the lack of knowledge of other main actors, promoting dietary normalization/standardization processes which deepen the medicalization, moralization, and individualization of eating choices and practices.

### DESCRIPTERS:

Food, health, eating recommendations, press, Argentina

35

Dime qué lees y te diré cómo deberías comer. Análisis de las recomendaciones alimentarias en la prensa argentina (2009-2014)

Tell me what you read and I will tell you how you should eat.

Analysis of the eating recommendations and pieces of advice found in the Argentinean written press (2009-2014)

Páginas 035 a 054 en La Trama de la Comunicación, Volumen 22 Número 2, julio a diciembre de 2018

ISSN 1668-5628 - ISSN 2314-2634 (en línea)



## INTRODUCCIÓN

En Argentina los datos aportados por el Ministerio de Salud de la Nación (2007; 2013) evidencian prácticas alimentarias y perfiles epidemiológicos complejos: alto nivel de consumo de sal y azúcar y bajo consumo de frutas y verduras; deficiencia de hierro, baja talla, sobrepeso y obesidad como las alteraciones del estado nutricional más frecuentes. En este contexto, se ha ido incrementando una inquietud social (alimentada por diferentes corrientes de la salud pública) relacionada con la salud y la alimentación, bajo el supuesto de que llevar una alimentación saludable previene ciertas enfermedades y promueve la salud y el bienestar. Así la preocupación por la alimentación forma parte o expresa el mandato sociocultural que requiere de ciudadanos informados sobre temas de salud, que realicen consultas con los especialistas, y que controlen lo que consumen para limitar riesgos. Esta inquietud expresa lo que algunos investigadores denominan “imperativo de la salud”, “nueva conciencia de la salud” (Crawford, 2006 y Lupton, 1997, citados de Freidin, 2017) o “hambre de salud” (Contreras y Gracia Arnáiz, 2005). No obstante ello, y a pesar de ciertos acuerdos científicos (siempre provisorios) acerca de la alimentación y la salud; de que la alimentación ocupa un primer plano en las recomendaciones de los expertos; de que crece la industria de la comida saludable y que se tematiza lo alimentario en los medios de comunicación (Freidin y Bonetto, 2017), nunca antes el consumidor se ha encontrado tan desorientado por la proliferación de recomendaciones y consejos alimentarios provenientes de diferentes actores, como el Estado, la familia, la escuela, las organizaciones de la sociedad civil, la industria alimentaria, los grandes chefs, las ecónomas y los médicos y nutricionistas a través de los medios de comunicación (Díaz Méndez y Gómez Benito, 2008). Para algunos autores (Aguirre, 2005, por ejemplo) la desorientación tiene que ver con esa multiplicidad de mensajes y discursos acerca de

qué, cuánto y cómo comer para estar sanos o para no enfermarse. Para otros autores (Díaz Méndez y Gómez Benito, 2008, por ejemplo) parte de la desorientación tiene que ver con que lo que se considera saludable hoy, puede no serlo mañana dentro de la comunidad científica. Pero lo central es que lo que se transmite no es una receta o un producto, sino símbolos que abren a múltiples significados porque ponen en juego valores que dan sentido a las elecciones relacionadas con lo que se come, en qué cantidades, con qué frecuencia, por qué se come y cómo se come (Aguirre, Díaz Córdova y Polischer, 2015).

Este artículo forma parte de un proyecto de investigación más amplio titulado Comer para vivir ¿mejor? Análisis de las representaciones sociales sobre la alimentación y su vinculación con la salud/enfermedad en la prensa gráfica argentina (2009-2014). Como parte integrante de los resultados del mismo, el objetivo de este artículo es describir y analizar las recomendaciones y consejos alimentarios que difundió la prensa gráfica argentina en el período 2009-2014. Durante este período se han producido varios hechos vinculados con el tema que estudiamos. Quisiéramos destacar tres que están estrechamente relacionados con la importancia que tienen para los medios de comunicación la alimentación y la salud, específicamente las recomendaciones (RA) y consejos alimentarios. El primero, la publicación de la 2da (en 2009) y la 3era (en 2013) Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) realizada por el Ministerio de Salud de la Nación. El segundo, la iniciativa de Argentina Libre de Grasas Trans y la promulgación de la Ley 26.905 de reducción del consumo de sodio en la población y la iniciativa Menos sal, más vida, del Ministerio de Salud de la Nación. Ambas implicaron la regulación de la producción de la industria alimentaria en relación con las grasas trans y el sodio. El tercero, el inicio de la actualización (y posterior publicación en 2016) de las Guías Alimentarias para la Población Argentina

(GAPA). Comportan tres iniciativas con propósitos diferentes: la primera, un propósito diagnóstico; la segunda y la tercera proponen abordajes diferenciales frente a similar diagnóstico. Cada una de estas iniciativas fue informada por los medios de comunicación, enfatizando algunas voces y algunos aspectos de estos hechos sobre otros. La información sobre estos hechos y la modalidad que asume la construcción de la noticia sobre los mismos expresa, como veremos en profundidad, el lugar que tienen las recomendaciones y consejos alimentarios en los medios. Sin circunscribirnos solamente a esas políticas, buscamos identificar qué aspectos de la alimentación expresan esas recomendaciones y consejos y a quiénes están dirigidos. Finalmente, a qué actores se convoca como fuentes para desentrañar si el campo de saber y práctica que aparece como portavoz legítimo es la ciencia médica nutricional y cuál es el rol de la prensa gráfica en relación con la difusión de esos saberes.

#### LAS RECOMENDACIONES Y CONSEJOS DEL MUNDO

##### EXPERTO: LA CIENCIA BIOMÉDICA NUTRICIONAL

Experimentamos, con mayor intensidad que en otros momentos, la medicalización de los comportamientos alimentarios. La medicalización refiere a los procesos por los cuales lo médico (sus discursos, prácticas e instituciones) avanza sobre ciertos aspectos de la vida cotidiana, definiéndolos y tratándolos como enfermedades y desplegando toda una serie de explicaciones e intervenciones para su prevención o tratamiento (Menéndez, 2009). Como parte de este proceso y cada vez con mayor acento, la asociación entre salud y alimentación se fue potenciando, estableciendo una relación causal entre el consumo de ciertos alimentos; la ausencia o presencia de ciertas enfermedades y la promoción de la salud y el bienestar. De acuerdo con Contreras y Gracia Arnáiz (2005), todas las sociedades han desarrollado a lo largo de su historia, creencias y/o conocimientos, más o me-

nos empíricos, relativos al valor de determinados alimentos y a la conveniencia de los mismos según las particularidades de los individuos relativas al sexo, la edad, al organismo, la actividad y a las circunstancias. Pero en la actualidad estos procesos, asociados con los avances de los conocimientos científicos y al desarrollo de la biotecnología, han cobrado otro impulso. Por tanto y aun asumiendo que una multiplicidad de actores crea y recrea normas sobre el “buen comer” y sobre las prácticas para estar y sentirnos sanos, en el actual contexto, las recomendaciones y consejos alimentarios se erigen en patrimonio de la medicina y la nutrición y están legitimados por el Estado. Como afirma Fischler (2010) el Estado y la Ciencia tienden cada vez más a afirmar su competencia y su dominio sobre las elecciones y las prácticas alimentarias. Y no porque sea un fenómeno nuevo que médicos y nutricionistas indiquen las necesidades y los peligros, dicten prohibiciones y prescripciones. El régimen, precisamente, es una terapéutica fundamental y, desde tiempo muy antiguo, ha existido estrechas relaciones entre estética culinaria y dietética, entre alimento y medicamento. Pero las prescripciones alimentarias de la medicina moderna son de orden profiláctico y no ya solamente terapéutico; son de uso colectivo y no ya únicamente individual; se transmiten a través de los medios de comunicación y no únicamente en la consulta privada; llegan a través de las políticas estatales de prevención y no sólo a través de la clínica. Es cada vez más el Estado el que tiende a imponer la aplicación de las reglas alimentarias, inaugurando así la era de la prescripción alimentaria de masas.

Según Díaz Méndez y Gómez Benito (2008) las recomendaciones alimentarias (RA) son las orientaciones realizadas por instancias públicas y/o privadas para modificar las prácticas alimentarias de la población, recomendando ciertos consumos y desaconsejando otros con el propósito último de prevenir la enfermedad y promover la salud. Éstas son más amplias que

las Recomendaciones Nutricionales (RN) dado que se refieren no solo a lo que se consume (la dieta), sino a cuánto, cómo, cuándo y dónde se consume. Quisiéramos dejar asentado dos características que asumen las RA según los autores: una, la mutabilidad a lo largo del tiempo; otra, relacionada con la primera, la de ser la expresión de un conocimiento que, a pesar de tener el estatus de científico, no deja de ser una construcción social e histórica, esto es, una construcción situada. Es decir que aún estamos lejos de un consenso científico acerca de lo que es bueno o perjudicial (en el comer) para nuestra salud. Lo que se traduce en cambios continuos en las recomendaciones alimentarias.

Si las RA se modifican con el tiempo debido a una multiplicidad de factores (económicos, políticos, sociales, culturales, científicos), esa mutabilidad no puede ser aprehendida si no es historizándolas. Esa necesidad excede este artículo, pero aun el recorte histórico (sincrónico) que realizamos permite analizar las RA que difunde la prensa gráfica en un período determinado. Ese momento histórico que buscamos describir y analizar debe leerse como expresión del proceso de normalización/normatización dietética y corporal reconocido por Gracia Arnáiz (2015), que marca nuestra época y que está relacionado con la medicalización de los comportamientos alimentarios y que impacta en esa nueva conciencia de salud a la que aludíamos más arriba. Para responder a la norma y a las actuales prescripciones médico-nutricionales debemos “comer más de ciertos nutrientes” y “más variado”, “comer menos” (especialmente de ciertas sustancias, como grasas y azúcares), “moderarnos más” y “movernos” más (hacer ejercicio). Las recomendaciones y consejos no sólo se circunscriben a qué alimentos debemos comer y cómo debe ser nuestra dieta (variada, equilibrada, prudente, controlada) sino a cómo debemos vivir (Gracia Arnáiz, 2015).

#### LAS RECOMENDACIONES Y CONSEJOS ALIMENTARIOS DEL MUNDO PERIODÍSTICO

Numerosos autores reconocen que los medios de comunicación son uno de los actores protagónicos a la hora de difundir (y masificar) mensajes y recomendaciones vinculados con la alimentación, la salud y la enfermedad (Contreras y Gracia Arnáiz, 2005; Díaz Méndez y Gómez Benito, 2008; Rodríguez Soya, 2016, Freidin, 2017). Vivimos en una sociedad hiperinformada a nivel alimentario: en los medios se habla de alimentación y las personas los usan como fuentes de información (Gracia Arnáiz, 1996). Esto no quiere decir que los conocimientos sobre alimentación que tiene la población se originen solamente en los medios de comunicación. Como afirma la autora citada, la construcción del saber alimentario cotidiano y su práctica es un proceso complejo que se origina antes del consumo de los medios. Es en la transmisión cultural que los medios juegan un papel importante, difundiendo también saberes y aumentando, amplificando y en ocasiones variando ese saber. Sin embargo, otros autores afirman que los medios desempeñan un papel central en las representaciones sobre la alimentación actuando como mediadores entre el conocimiento médico-científico y el lego (Lupton, 2005 citado en Freidin, 2017).

El análisis que proponemos y desarrollamos en este artículo se inscribe en el campo de la alimentación, la salud y la comunicación. A nivel internacional y nacional se ha venido investigando la matriz productiva y alimentaria y sus principales consecuencias económicas, sociales, políticas, culturales, sanitarias y ambientales. Numerosas disciplinas han aportado conocimiento de manera agregativa y novedosa. Dentro de la antropología y la sociología, autores como Fischler (2010), Gracia Arnáiz (1996, 2015), Contreras y Gracia Arnáiz (2005), Díaz Méndez y Gómez Benito (2008), Guidonet (2007) y autores argentinos como Hintze (1991), Aguirre (2005, 2010), Álvarez y Pinotti

(2000), Piaggio (20016), Freidin (2016) han analizado la relación compleja entre la salud y la alimentación. Por otro lado, autores fundamentalmente españoles como Alzate Narváez (2013), Camacho Markina, Aiestaran Yarza y Echegaray Eizaguirre (2014), Fúster, Ribes, Bardón y Marino (2009), Marín-Murillo, Armentia-Vizuete, Olabarri-Fernández (2016), Westall (2010) han analizado la alimentación, la salud y la enfermedad desde la perspectiva de la prensa gráfica. A diferencia de algunas investigaciones sobre esta perspectiva, nuestro propósito no es solamente descriptivo y propositivo. No estudiamos las recomendaciones alimentarias que se difunden en los medios tratando de identificar si son correctas o incorrectas para luego aportar a una comunicación más responsable –menos engañosa, de calidad y hasta más eficaz-, según un parámetro externo (en ese caso dado por la medicina y la nutrición). No estudiamos tampoco la influencia de los medios sobre los comportamientos de los consumidores (aunque también podamos interrogarnos sobre ello en otro momento de la investigación). Asumiendo la importancia de este tipo de investigaciones, nuestro propósito es describir y analizar los discursos de los medios tratando de comprender su rol en la construcción y/o reproducción de determinados discursos sobre la alimentación, la salud y la enfermedad, reconstruyendo, en este artículo, las recomendaciones y consejos alimentarios que aparecen en la prensa gráfica. El análisis de los perfiles de los medios, la publicación de la información en determinadas secciones, las fuentes a las que acuden, son datos significativos que dan cuenta de la construcción simbólica del medio en relación con el tema. Estudiar los medios desde esta perspectiva requiere asumirlas como instituciones dedicadas a la 'actividad productiva, transmisora y receptora de formas simbólicas', según la definición realizada por J. B. Thomson y citada en Luengo Cruz (2009).

#### ABORDAJE METODOLÓGICO

El presente artículo forma parte de un proyecto de investigación más amplio cuyo objetivo fue identificar y analizar las representaciones sociales sobre la alimentación y su relación con los procesos de salud/enfermedad en el discurso mediático en el actual contexto de industrialización alimentaria y medicalización creciente. En este artículo presentamos los resultados vinculados con un aspecto de lo reconstruido en aquél: las recomendaciones y consejos alimentarios reconstruidos en la prensa gráfica. Utilizamos un enfoque cualitativo con un tipo de diseño exploratorio-descriptivo. Establecimos un período de cinco años para delimitar la recogida de artículos periodísticos de tres medios gráficos de circulación nacional. El recorte histórico lo realizamos teniendo en cuenta que en Argentina si bien este tema viene difundándose desde la década del '80 (con la aparición de los productos dietéticos y luego los light y las nuevas ideas sobre el cuerpo y la salud), y se afianza en los '90; desde el punto de vista mediático estos temas vienen cubriéndose desde hace muchos años, pero comienzan a hacerse más frecuentes a partir del año 2006, ingresando y consolidándose como tema recurrente en la agenda mediática en los últimos cinco años. La selección de los casos (medios y notas periodísticas) fue intencional de acuerdo con determinados criterios. La técnica de recolección de la información fue la documental. Para la configuración del corpus identificamos determinados criterios de selección de los medios y los textos. En el caso de los medios, los criterios de inclusión fueron: que sean de circulación nacional, de frecuencia diaria, que tengan perfiles editoriales diferenciados y, por ende, que se dirijan a diferentes públicos; buscando de este modo la mayor heterogeneidad posible. Los diarios que cumplieron estos criterios fueron La Nación, Clarín y Página 12, por lo que constituyeron el corpus de análisis. Recolectamos notas periodísticas a partir de una primera

búsqueda con las herramientas disponibles en las ediciones digitales de los tres diarios seleccionados. Para ello combinamos las variables de fecha; lugar; secciones y expresiones clave y amplias como Salud y Alimentación. Luego procedimos a evaluar la pertinencia de cada nota, según el tema y la sección. El corpus de notas periodísticas de la investigación mencionada (un total de 191 notas) quedó distribuido de la siguiente manera: 57 artículos de La Nación; 93 artículos de Clarín y 41 artículos de Página 12 distribuidos en notas informativas, columnas de opinión y reportajes. Como dentro de ese corpus el núcleo temático que definimos como recomendaciones y consejos alimentarios fue recurrente en un contexto de medidas y políticas vinculadas con el tema; para este artículo seleccionamos todas aquellas notas referidas a ese tema, constituyéndose en los resultados que presentamos en el siguiente apartado. El corpus de notas periodísticas referidas a este núcleo (un total de 177 notas) quedó distribuido de la siguiente manera: 54 artículos de La Nación; 86 de Clarín y 37 de Página 12. El procesamiento lo realizamos procediendo a la fragmentación de cada uno de los documentos en unidades de codificación para su agrupamiento en núcleos temáticos. Mediante la codificación buscamos

facilitar la identificación de temas específicos de los medios analizados y también patrones recurrentes. El método nos permitió identificar, analizar y comparar los núcleos contenidos en cada una de los medios gráficos seleccionados permitiendo una evaluación comparativa de las diversas modalidades que asume esa construcción, donde la relación entre el análisis de lo textual se une con el análisis contextual. En lo que sigue describimos y analizamos las categorías que reconstruimos: RA (qué, cuánto y cómo comer); las fuentes convocadas (referentes instituciones) y los destinatarios construidos.

#### LAS RECOMENDACIONES Y CONSEJOS ALIMENTARIOS DE LA PRENSA GRÁFICA

Partiendo de la consideración del contexto y de diferentes investigaciones sobre el tema en las que se evidencia una presencia constante de información sobre alimentación y salud en los medios de comunicación, en este artículo nos preguntamos acerca de las recomendaciones y consejos alimentarios que difunden. Trabajamos identificando estos aspectos en la prensa gráfica argentina, durante los años 2009-2014. Algunos datos del perfil del total de las notas periodísticas analizadas (177 notas) muestran que en

Tabla 1. Distribución de las notas periodísticas analizadas según sección en los diarios Clarín, La Nación y Página 12, publicadas en el período 2009-2014 (n=177). Argentina.

SECCIÓN	CLARÍN	LA NACIÓN	PÁGINA 12	TOTALES
Sociedad/Información General	81	26	35	142
Ciencia/Salud	4	22	2	28
Opinión	1	5	0	6
Otras (economía)	0	1	0	1
Totales	86	54	37	177

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2. Distribución de las notas periodísticas analizadas según género en los diarios Clarín, La Nación y Página 12, publicadas en el período 2009-2014 (n=177). Argentina.

SECCIÓN	CLARÍN	LA NACIÓN	PÁGINA 12	TOTALES
Informativo	81	46	30	157
Columna de Opinión	4	3	2	9
Reportaje	1	1	5	7
Editorial	0	4	0	4
Totales	86	54	37	177
Fuente: Elaboración propia				

la prensa el tratamiento de cuestiones vinculadas con la alimentación y la salud (Demonte, 2011; Demonte, 2013) y específicamente con aquello que seleccionamos como recomendaciones o consejos alimentarios ocupa un lugar significativo dentro de la agenda mediática y dentro del total de notas referidas a este tema. La mayoría de las notas analizadas se ubican en las secciones de Sociedad (en los casos de Clarín y Página 12), Información General o Ciencia y Salud (en el caso de La Nación).

La mayoría son notas informativas en desmedro de otros géneros periodísticos como la columna de opinión, el reportaje o el editorial, aunque éstos también están presentes.

A diferencia de otros aspectos de la alimentación que estudiamos (la malnutrición infantil en la postcrisis de 2002, la problematización de la alimentación en el período 2002-2008 o la construcción simbólica de la alimentación y los alimentos en el periodo estudiado aquí) (Demonte, 2011; Demonte, 2013; Demonte, 2015), los temas y su tratamiento no difieren significativamente entre La Nación y Clarín y sí hay una diferencia entre ellos y Página 12.

#### EL QUÉ, EL CUÁNTO Y EL CÓMO COMER

En Clarín y La Nación las recomendaciones que aparecen son aquellas que provienen del campo de la medicina y la nutrición. Amparados entonces en ese campo, es frecuente que estos medios recomienden qué comer. ¿Pero qué recomiendan comer? La respuesta que puede reconstruirse es contundente: alimentos nutritivos. Hay un énfasis en definir los alimentos por los nutrientes que aportan. Ello no es casual ya que las fuentes que consultan tienen esta manera de definir y conceptualizar los alimentos, congruente con las tendencias en nutrición a partir de mediados del Siglo XX.

A diferencia de 2002, donde las recomendaciones expresaban las pautas adecuadas para una población en situación de emergencia alimentaria, donde la cantidad de alimentos era más importante que cualquier otra recomendación (Demonte, 2011), en los últimos años las recomendaciones van dirigidas a una población que está en condiciones de pensar la calidad de su alimentación y puede acceder a una dieta considerada saludable, presuponiendo la capacidad de compra de los públicos. Ejemplo de ello son enunciados publicados en los medios analizados tal como los que transcribimos:



Todas las carnes rojas y blancas son fuentes de muchos nutrientes, entre ellos, proteínas de buena calidad, hierro, zinc, cobre, fósforo y vitaminas del complejo B (...) (La Nación, 10 de agosto de 2010).

El menú escolar, bajo la lupa: sugieren más hierro y calcio y menos grasas (Clarín, 8 de septiembre de 2014).

Queda identificado que los buenos alimentos para La Nación y Clarín y aquellos que deben ingerirse son aquellos “alimentos que nutren” y por lo tanto entran en la categoría de lo saludable. Aunque pocas veces se explicita la diferencia técnica entre macro y micronutrientes, queda claro que los alimentos que aportan nutrientes son los recomendados por médicos y nutricionistas y presentes en sus recomendaciones habituales. En este sentido, las palabras más frecuentemente nombradas y, por lo tanto, asociadas a los alimentos nutritivos son aquellos que aportan calcio, hierro además de vitaminas y minerales. Además, proteínas e hidratos de carbono. También, aunque moderadamente, las grasas, diferenciando las grasas saludables y aceites (como las insaturadas y esenciales) de las que no lo son (grasas trans y saturadas). A partir de ello, puede reconstruirse una identificación directa entre los alimentos y los nutrientes (esenciales, energéticos). Para hablar de nutrientes apelan a los propios alimentos que brindan determinados nutrientes en sintonía con lo que afirma Menéndez Patterson (2008) respecto de que los mensajes sobre alimentos son mejor comprendidos que aquellos que refieren a nutrientes solamente. La autora afirma que es más fácil recomendar el consumo de pescados azules o grasos para disminuir el riesgo de enfermedad coronaria que la de ácidos grasos omega-3, a pesar de que sea este nutriente del pescado el que realice el efecto beneficioso al inhibir la formación de tromboxano, y así disminuir la propensión a la formación de trombos

intracoronarios (Menéndez Patterson, 2008).

En los medios analizados es habitual que se ejemplifique con los alimentos y sus aportes específicos. Quizá el mejor ejemplo que muestra lo que estamos diciendo es un párrafo de Clarín acerca de las propiedades de un alimento: el huevo.

Es 100% natural y envasado en origen, sin agregado de conservantes ni aditivos; tiene proteínas de alto valor biológico que aportan 9 aminoácidos esenciales y son muy bien aprovechadas por el organismo; brinda más del 10% de la recomendación diaria de proteínas; contiene ácidos grasos insaturados, sobre todo el del aceite de oliva, que sube el colesterol bueno; aporta sólo 75 calorías por unidad, igual que una fruta mediana; variedad de minerales y vitaminas (menos la C); sustancias antioxidantes que disminuyen los problemas de vista (Clarín, 10 de octubre de 2011).

Como parte de una alimentación saludable, los alimentos que deben ingerirse deben ser no sólo nutritivos, sino que debemos combinarlos de manera que comamos la mayor variedad de los que tenemos disponibles.

Completa, variada y equilibrada. Así debería ser la dieta de todos, pero especialmente la de los niños que están en pleno proceso de crecimiento y desarrollo físico e intelectual (La Nación, 9 de septiembre de 2011).

Por tanto, las dietas restrictivas (flexitarianas, vegetarianas y dentro de ellas las ovolactovegetarianas, las veganas o la dieta paleo) son tratadas como tendencias de grupos minoritarios. Como veremos en el próximo apartado, se valdrán siempre de las fuentes especializadas para marcar esa elección como incorrecta en términos de alimentación saludable y si aún

se tomara la decisión, el consumidor debe estar sujeto a control y evaluación médica constante. Un ejemplo de ello encontramos en el diario La Nación:

Los nuevos vegetarianos se vuelcan de vez en cuando a la proteína animal porque se rebelan contra las ideas más rígidas del vegetarianismo o porque entienden que la alimentación sana no implica eliminar ningún alimento de la dieta, sino balancear y combinar (La Nación, 23 de abril de 2011).

Sin embargo, una definición es la de no conveniente y otra es la de no saludable. Respecto de ésta última, es aquello que no solamente no aporta nutrientes (no nutre) sino que además aporta demasiadas calorías. Los que se integran a estos grupos son los que aportan demasiado sodio, azúcar y grasa y se asocian con la comida ultraprocesada. Frente a ella, la comida integrada por alimentos frescos y naturales (y en algunos casos orgánicos) será "la" manera de comer recomendada.

Pero además de qué alimentos consumir, hemos afirmado que las recomendaciones alimentarias, a diferencia de las estrictamente nutricionales, van más allá y aconsejan no sólo qué comer, sino cuánto, cómo, con quién. Sobre el cuánto comer y la frecuencia, los medios como Clarín y La Nación también aconsejan. Al hacerlo, remiten siempre a los especialistas. "Ellos" son los que recomiendan, frente a un "nosotros" implícito que sólo brinda información.

Los nutricionistas aconsejan que la clave está en una dieta armónica que incluya hidratos de carbono, proteínas y grasas (...) Además, deber ser variada y suficiente para cubrir requerimientos de vitaminas y minerales (...) En cuanto al consumo de frutas y verduras, se recomienda consumir 5 porciones al día entre ambos grupos. También es importante consumir verduras crudas y cocidas de diferentes colores (...)

(Clarín, 8 de noviembre de 2009).

La clave para llevar una alimentación saludable depende tanto de la selección de alimentos que uno haga, como de las cantidades y de la frecuencia con que estos se consumen. Para elegir es necesario conocer bien los alimentos (...) (Clarín, 9 de junio de 2010).

Los nutricionistas llegaron a la conclusión de que, para mejorar el consumo de cereales, habría que intentar disminuir a la mitad la cantidad de pan que ingerimos (...) y aumentar la presencia en la mesa de pastas, arroz o cereales simples y legumbres (...) (La Nación, 3 de septiembre de 2010).

Siguiendo la misma construcción respecto del rol del especialista y el del medio, respecto del cuánto comer, también aparecen las normas. No al exceso, sí a la moderación y al control de uno mismo y su cuerpo.

Los nutricionistas son claros en el mensaje: lo primordial es medirse y no desbarrancar. Dan muchos consejos sobre cómo cuidarse, qué comer y qué evitar, qué hacer los días previos y posteriores a las fiestas. Pero si no se logró la medida, tienen otros consejos para revertir el descalabro (Clarín, 21 de diciembre de 2014).

Los nutricionistas siempre recomiendan una dieta balanceada, sin suprimir ni abusar de ningún alimento, y sobre todo, ser conscientes y moderados a la hora de sentarse a comer (La Nación, 9 de septiembre de 2011).

Porciones "controladas", la clave. Según los especialistas, hay que comer de todo, pero en poca cantidad para mantener el peso (La Nación, 25 de septiembre de 2010).

Finalmente, no está ausente tampoco el cómo comer: aquello que nos habla de las situaciones de consumo y que antropólogos y sociólogos de la alimentación refieren como “comensalidad”. Como parte de las actuales recomendaciones de médicos y nutricionistas se busca evitar el picoteo, el *snacking* y la alimentación vagabunda (por la que cada individuo recoge y come lo que encuentra), propia de nuestros antepasados (Aguirre, 2010) y que reaparece con fuerza en las actuales sociedades de sobreabundancia alimentaria. Los medios toman también estas recomendaciones y además de estructurar los momentos de consumo, reaparece la necesidad de reglar también los estados de ánimo a la hora de comer.

Llevar una fruta en el bolso o la cartera o, por ejemplo, un puñado de almendras. El secreto, sostiene, está en cambiar el picoteo por una colación planificada (Clarín, 30 de septiembre de 2014).

(...) elegir los alimentos correctos es tan importante como el momento y el modo en el que se los ingiere. Para el cuándo, la respuesta ideal es cinco veces por día (...). Tampoco se debe comer de cualquier manera: hay que estar sentado, relajado y disfrutar de los alimentos, ingerirlos a consciencia (Clarín, 6 de noviembre de 2013).

(...) la importancia de compartir la mesa familiar (...) Ordenar los horarios, respetar el ritmo de las comidas diarias y el apetito del niño, mantener un ambiente en la mesa tranquilo, libre de apuros, ansiedad o disgustos (...) (La Nación, 18 de agosto de 2009).

Acercarse a los alimentos frescos en detrimento de los productos procesados o ultraprocesados que llevan conservantes, aumentadores de volumen, endulzantes, colorantes y saborizantes; prepararlos en casa, dedicando tiempo a la cocina; comer variado y

en familia, son los nuevos sentidos del deber-ser de la alimentación que marcan esta época y los medios se hacen eco de estas RA, más allá de que las elecciones y las prácticas no coincidan necesariamente con estas prescripciones, como lo evidencian estudios citados oportunamente.

Como señalamos, sobre este primer aspecto de las RA encontramos diferencias significativas entre los diarios Clarín y La Nación y Página 12. Lejos está el último diario de enfatizar solo en cuestiones de índole médico-nutricional y de abordaje individual/familiar, respecto de qué, cuánto y cómo comer. Son pocas las referencias a este tipo de RA y cuando las encontramos o son palabras textuales de fuentes convocadas o están ligadas a una visión más amplia tendiente a problematizar el qué comemos en relación con las formas de producir los alimentos (dejando de lado la cuestión de los nutrientes y enfatizando en la cuestión del uso de agroquímicos y todos los aditivos utilizados por la industria); en relación con los alimentos procesados por la industria (con más grasas, azúcares y sodio). Todas ellas tendientes más a reforzar las regulaciones del Estado para desalentar el consumo de alimentos no saludables que a poner el foco en la educación alimentaria individual como sería el abordaje que aparece más frecuentemente destacado en Clarín y La Nación. Un ejemplo es el que aquí compartimos:

Como medidas para eliminar el problema del sobrepeso y la obesidad infantil se recomiendan dietas saludables, asequibles y a menudo ricas en productos frescos y propios de cada región. También se invita a los Estados a trabajar con la industria para llegar a consensos en la elaboración de alimentos con menos grasas o menos azúcares, y a promover la actividad física a fin de combatir el estilo de vida sedentario (Página 12, 20 de noviembre de 2014).

Vemos en este ejemplo, muy habitual en este medio, más allá de la reproducción de las iniciativas dominantes frente a la problemática de la obesidad y que pueden discutirse (qué se come y la actividad física) la mención a la intervención del Estado en la regulación de la producción agroalimentaria, además de la educación alimentaria que también forma parte de su función, aunque no la única.

#### EL QUIÉN: EL EXPERTO

La pregunta que nos hicimos además de qué es lo que recomiendan y/o aconsejan los medios analizados para lograr una alimentación saludable, fue quiénes son para esos medios las fuentes especializadas. El discurso experto para los medios, especialmente para La Nación y para Clarín (veremos que Página 12 convoca además a otras fuentes), está expresado, como hemos visto ya en el apartado precedente, en fuentes vinculadas con el saber y la práctica médica nutricional. Es habitual menciones como las siguientes:

¿Pero les habló el médico a estos pacientes sobre la importancia de sacarse de encima los kilos de más, mantener un peso saludable y optar por una alimentación rica en vegetales? (La Nación, 11 de marzo de 2009).

Los médicos se quejan. Dicen que los argentinos comemos mal (...). Y lo malo es que razón no les falta (La Nación, 4 de octubre de 2009).

(...) los especialistas en nutrición aseguran que el huevo debe formar parte de la dieta habitual posicionándolo como un alimento funcional y natural (Clarín, 10 de octubre de 2011).

Esto no es exclusivo de los medios analizados. Los medios de comunicación son, en este sentido, una

plataforma eficaz para masificar el conocimiento considerado científico (Gracia Arnáiz, 1996; Freidin, 2016, 2017). Allí no se discuten las RA expresadas por los expertos, lo que viene a confirmar que los medios son el soporte de este tipo de conocimiento y que luego los consumidores discuten, negocian, critican e incluso buscan ampliar la información publicada en los medios tradicionales, según lo afirman diferentes investigaciones (Farré-Coma, Gonzalo-Iglesia, Lores-García, Lozano-Monterrubio y Prades-Tena, 2012; Freidin, 2016, 2017).

Fue posible reconstruir esa apelación indiscutida al saber y la práctica médico-nutricional en primer lugar por la referencia genérica en los enunciados mismos. Pero, en segundo lugar, por la presencia de ciertos actores que son a menudo consultados y que en su mayoría representan este campo de saber y de prácticas. Sobresalen especialmente en La Nación y Clarín las organizaciones supranacionales como la Organización Mundial de la Salud y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). En relación con el Estado, el actor frecuentemente mencionado es el Ministerio de Salud y sus principales referentes vinculados con la temática, además de la Universidad de Buenos Aires (UBA) y la Universidad de La Plata (UNLP). En el campo de las universidades privadas sobresalen la Universidad Maimónides y la Universidad Favaloro. Asimismo, se destacan por su frecuencia como fuentes las sociedades científicas nacionales como la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN), Sociedad Argentina de Obesidad y Trastornos Alimentarios (SAOTA), Sociedad Argentina de Pediatría (SAP), Sociedad Argentina de Cardiología (SAC), la Asociación de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADyND). Además, organizaciones y fundaciones vinculadas con la temática como el Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil, la Fundación Cardiológica Argentina (FCA), la Fundación Interamericana del Corazón (FIC), la Fundación Favaloro, entre otros. Nume-

rosos representantes de estas entidades son también figuras públicas y mediáticas. Representantes del saber y la práctica médico-nutricional se constituyen en la forma dominante de referencia sobre qué alimentos comer, en qué cantidades, con qué frecuencia y en qué situaciones. También otros actores se hacen presentes en el discurso de la prensa, pero de manera mucho más esporádica: activistas de la producción y el consumo sustentable, referentes del Movimiento Argentino para la Producción Orgánica (MAPO) en La Nación, referentes de lugares donde comprar o comer comida orgánica, vegetariana o vegana en Clarín, y en Página 12; también referentes del Movimiento Vía Campesina, actor ausente en los otros dos medios. Cabe también mencionar aquí otra diferencia significativa entre Clarín y La Nación y Página 12. Mientras que en los dos primeros los especialistas convocados en su mayoría son integrantes de las sociedades científicas; en Página 12 las fuentes convocadas siempre son funcionarios del Ministerio de Salud o pertenecientes a programas de otras dependencias del Estado o de asociaciones fuertemente a favor de la regulación en materia alimentaria por parte del Estado. Los especialistas de perfil mediático están ausentes en Página 12, salvo algún caso esporádico. El consumidor es convocado como fuente sólo en ocasiones determinadas. Una de ellas es cuando tratan temas vinculados con las dietas restrictivas o las nuevas tendencias en alimentación, como lo mencionamos en el apartado anterior. A la par de las experiencias sobre estas maneras “alternativas” de comer, serán los especialistas quienes tendrán la última palabra y saludarán o criticarán estas elecciones. Siempre las críticas estarán enfocadas apelando a criterios de evaluación dietético nutricionales y serán omitidas las elecciones basadas en otros criterios, como éticos o políticos. Como hemos visto toda elección alimentaria no encuadrada en la RA normativa (completa, variada y equilibrada) deberá ser objeto de atención médica,

expresión de la medicalización de las prácticas alimentarias. Ejemplo de ello es:

La Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) salió por primera vez a dar su opinión sobre el asunto (referido al vegetarianismo y sus derivaciones). Y si bien reconoce los beneficios de este tipo de alimentación, también advierte sus carencias y recomienda asesorarse (Clarín, 26 de enero de 2012).

Esta tendencia a que los especialistas en medicina y nutrición protagonicen la escena periodística también es una marca de nuestra época. Así como las RA mutan, también los referentes del saber lo hacen. Del médico de pueblo en los años sesenta se pasa a los investigadores que analizan la nutrición humana en la década siguiente. Se consolida esta tendencia en los años sucesivos a través de referencias continuadas de especialistas en medicina y nutrición que van acompañando las orientaciones de las instituciones y sociedades científicas como fuente de verdad óptima para una alimentación considerada saludable. Congruente con esta tendencia, los medios apelan a estos referentes que o son mediáticamente conocidos o son reconocidas las instituciones a las que pertenecen. Teniendo en cuenta ello, quizás más que el cambio del experto lo ha sido el del papel del destinatario de las RA frente al experto. Ya en los años sesenta se insiste en que debe consultarse al médico para una orientación alimentaria correcta (que luego será definida como adecuada y hoy es definida como saludable). En los años sucesivos se va percibiendo la mayor formación del destinatario (primera será la mujer y luego el consumidor despersonalizado y también la familia) y se va ampliando información técnica sobre los nutrientes de los alimentos, buscando que las decisiones alimentarias se tomen a partir de conocimientos médico-nutricionales de expertos científicos. “Los que saben” son los profesionales del campo de la

medicina y la nutrición que, legitimados por instancias públicas y privadas, constituyen un verdadero sistema experto que se expande y consolida también en los medios. Los consumidores, según lo prescripto y es-pecificado en la prensa, debemos acudir a especialistas para todo lo referido a la alimentación: para compartir inquietudes sobre los alimentos; para negociar y evaluar si queremos llevar una dieta alternativa a la dominante; para consultar sobre nuestro peso y el de nuestra familia; para que nos alerten sobre posibles enfermedades o trastornos; para comenzar una dieta o hacer un ayuno. Expresión de la medicalización de la alimentación y signo del vaciamiento de saber que han sufrido madres y abuelas como referentes legítimos de los espacios de la familia. Ya no son portadoras de un saber experiencial sino depositarias de un saber y responsables de transmitirlo a los otros integrantes de la familia (los niños, niñas y adolescentes) según las pautas de los expertos (Aguirre, 2010).

#### EL PARA QUIÉN: EL LECTOR/DESTINATARIO

Entonces ¿a quiénes se dirigen estas recomendaciones en los medios analizados? En Clarín y La Nación, al tomar los mensajes del discurso médico-nutricional, las recomendaciones se dirigen a la población general que, en este caso, es su público lector. Pero, en notas vinculadas con este tema y donde la salud de los niños, niñas y adolescentes está en juego, la familia es la principal destinataria de esas notas. Esta manera de construir al destinatario primero, el individuo como parte de la población interesada en estas cuestiones y segundo, la familia como destinataria natural cuando se habla de la alimentación saludable de los niños, niñas y adolescentes, acompaña los cambios en las actuales sociedades, incluida la nuestra. Díaz Méndez y Gómez Benito<sup>(3)</sup> afirman que en los años setenta las recomendaciones alimentarias del sistema experto español (pero también sucedía en nuestro país) se dirigían al ama de casa urbana como responsable

única de la alimentación y el cuidado familiar; y en los años ochenta respondieron aún durante un tiempo a un estereotipo de mujer hacendosa y cuidadora de los suyos, pero ofreciéndole la posibilidad de dedicar menos tiempo a la cocina debido a su incorporación también al trabajo remunerado. En los años noventa el destinatario de las recomendaciones adquiere un carácter más individual y despersonalizado, construido como un consumidor que parece no tener más objetivo y preocupación que alimentarse a sí mismo, cuidar y controlar su salud y su cuerpo. Al final de la década reaparecen las responsabilidades familiares en el deber-ser alimentario, aunque con un carácter nuevo. Se reclama el papel protagónico de la familia con la intención de hacer confluir las orientaciones educativas alimentarias del Estado con las de la familia (Díaz Méndez y Gómez Benito, 2008). Teniendo en cuenta ello, en la mayoría de las notas de Clarín y La Nación, las recomendaciones alimentarias se dirigen especialmente a un lector genérico (no hay ninguna especificación a su identidad de género ni socioeconómica) construido como un sujeto interesado en llevar adelante una alimentación saludable. Todas las referencias socioeconómicas están borradas, estableciendo de esta manera un patrón general que la población debe cumplir. No obstante, sabemos que el público lector de La Nación y Clarín expresa la pertenencia a un sector de ingresos altos y medios (Demonte, 2011; Demonte, 2013; Demonte, 2015) y sabemos por investigaciones que este sector de ingresos ha interiorizado profundamente los imperativos actuales sobre la búsqueda de la salud y el bienestar propuestos por la medicina y la nutrición (Aguirre, Díaz Córdova y Polischer, 2015; Aguirre, 2005). Por tanto, el lector que construyen además está interesado por este tipo de información para reafirmarla, profundizarla o ampliarla, porque información ya posee (y abundante). Para brindarle información considerada objetiva y científica apelan a las fuentes anteriormente mencionadas.

Las referencias a la edad y al género aparecen en la apelación del discurso médico nutricional cuando se habla de la adecuación de la dieta en relación con la edad, el sexo y las problemáticas de salud. En relación con la edad y con la alimentación infantil, aparece la familia como unidad capaz de transmitir información y aprendizajes que le son ofrecidos por el sistema experto, especialmente cuando los medios hablan de problemas que afectan a los niños y adolescentes, por ejemplo, el tipo de alimentación y sus consecuencias, el sobrepeso y la obesidad. Por lo tanto, aquí es la principal destinataria:

Claves para la familia. SOBREPESO EN LOS CHICOS. Incorporar a la dieta frutas y verduras por lo menos cinco veces a la semana. Evitar las frituras y tratar de consumir alimentos caseros. Reducir la cantidad de alimentos dulces y golosinas. Estimular la actividad física y al aire libre (...) (Clarín, 26 de enero de 2012).

El ambiente familiar, la mesa, debe ser agradable (...) la incorporación de cada nuevo alimento. Los niños no aprenderán buenos hábitos alimentarios si los padres no los practican (La Nación, 29 de marzo de 2009).

Además de la recomendación de comer en familia, en un ambiente agradable, fomentar la incorporación temprana a la preparación de la comida, hacerlos partícipes, etc.; la responsabilidad de la familia también se inscribe en no fomentar elecciones alimentarias restrictivas y estar alertas si un miembro (especialmente las adolescentes) dejan de comer determinados alimentos. La responsabilización de la familia se extiende y se define por las prácticas alimentarias que lleva: por los ejemplos que ofrece a los integrantes de la familia (si es vegetariana); si ofrece alimentos no saludables a los niños y niñas fomentando sobrepeso y obesidad; si no está alerta frente a eventuales

trastornos alimentarios. La mirada está puesta en la familia, pero no solo en su capacidad para llevar adelante prácticas preventivas, sino en la responsabilidad sobre las consecuencias de no implementarlas, provocando la "culpabilización de la víctima", como profundizaremos luego. Prácticamente todo debe ser informado y sujeto a evaluación en la consulta con el médico clínico, el pediatra o el nutricionista:

Algunos consejos para empezar a comer sano en el hogar: charlar con los chicos sobre los beneficios de una alimentación sana (...) Dar el ejemplo consumiendo alimentos saludables. Hacer al menos una comida al día en familia para generar buenos hábitos. Tener alimentos nutritivos en casa (...) Que los chicos participen en la compra y en la preparación de los alimentos (...) La comida debe ser sana pero también sabrosa. Aumentar el consumo de agua fresca y disminuir el de jugos, aguas saborizadas y gaseosas (Clarín, 26 de enero de 2012).

El caso de Página 12 vuelve a diferenciarse de los otros dos medios, pues como no se identifican RA provenientes del saber médico-nutricional y tampoco encontramos enunciados vinculados con los consejos como sí ejemplificamos en el caso de La Nación y Clarín, podemos afirmar que el lector al que se dirige la información es un lector construido a partir de su preocupación más por la intervención del Estado en relación con la regulación de los modos de producción y consumo de alimentos promovidos por la industria alimentaria. Por ende, es un lector preocupado no tanto en la educación alimentaria y nutricional de carácter individual o familiar sino en la intervención estatal sobre los entornos sociales que facilitan determinadas prácticas no saludables. Prácticamente son nulas las referencias a la familia como unidad de transmisión de información y responsable de las consecuencias, y numerosas las referencias al Estado como actor re-

gulador. Ello, además, como hemos mencionado, es congruente con las fuentes a las que convoca: no son en su mayoría médicos ni nutricionistas individualizados o pertenecientes a sociedad científicas; son funcionarios del Estado o integrantes de organizaciones y fundaciones que tienen una visión que busca ir más allá del abordaje individual.

Como hemos visto, en Clarín y La Nación proliferan las recomendaciones alimentarias de los expertos en medicina y nutrición que enfatizan el abordaje individual y familiar, mientras que en Página 12 proliferan iniciativas de abordaje sobre los entornos saludables. La pregunta que nos hacemos y que problematizaremos en el último apartado está relacionada con las implicancias que tienen en la vida cotidiana de los consumidores las recomendaciones y consejos de los especialistas y que los medios de mayor circulación y alcance (como La Nación y Clarín) analizados ponen en escena.

#### PARA FINALIZAR: LAS SOCIEDADES MEDICALIZADAS Y MEDIATIZADAS

Con esta investigación pudimos identificar el rol protagónico que adquieren los medios de comunicación, en este caso, la prensa gráfica a la hora de recomendar y aconsejar en cuestiones de alimentación y salud a sus lectores. Frente a la constatación de la cantidad de información de este tipo que se publica diariamente en la prensa en Argentina (y también en otros países) y que podría ser advertido hasta por el lector menos interesado y avezado en estas cuestiones, nos interpelló el desafío de problematizar esa obviedad. Si bien como hemos afirmado autores internacionales y nacionales han constatado la importancia de los medios en la difusión de información y promoción de ciertos consumos y prácticas alimentarias y numerosas investigaciones dan cuenta de ello, debemos destacar que la mayoría de éstas entienden a los medios de comunicación a partir de, por un lado, su capacidad

para crear agenda de temas y modelar discusiones públicas dentro de ciertas características dadas y, por otro, para influir en la adopción de comportamientos más o menos saludables en los individuos. El propósito es descriptivo y en algunos casos propositivo: aportar a una comunicación más responsable de temas y contenidos vinculados con la alimentación y la salud. Sin descartar estos antecedentes; con este estudio buscamos problematizar los contenidos de los medios y su rol en la construcción y reproducción de discursos sobre la alimentación, la salud y la enfermedad. En esa problematización, la búsqueda de análisis más allá de la descripción fue nuestro principal propósito. Nuestra intención fue reconstruir esta información y leerla en clave de significación más compleja para expresar los procesos que experimentamos cotidianamente y que los medios consolidan y ayudan a expandir.

Como hemos mencionado las RA que aparecen frecuentemente en los medios, especialmente en Clarín y La Nación, se inscriben en el saber y la práctica de la medicina y la nutrición. Koldobsky (2011) también muestra cómo los medios gráficos y audiovisuales argentinos cada vez conceden mayor cobertura al discurso médico-científico que aborda la alimentación en términos nutricionales. Pero en los medios de comunicación no se difunde solamente información y/o nuevos conocimientos especialmente médico-nutricionales. Al hacerlo promueven determinadas prácticas alimentarias (Demonte, 2015) congruentes con este mismo saber y esa misma práctica. Esto mismo es lo que queremos también problematizar. Para Clarín y La Nación ese rol es significativo, enfatizando el rol pedagógico que asume la prensa en la educación alimentaria del consumidor. A diferencia de Clarín y La Nación, en Página 12 encontramos pocas referencias a las recomendaciones alimentarias destinadas a la población general, mientras que allí se enfatiza en la regulación de Estado para que la población alcance



una alimentación más saludable. Bajo ese rol encontramos diferentes supuestos acerca no solo de la alimentación y cómo debe ser esa alimentación para alcanzar la salud sino además quiénes son esas voces autorizadas para definir qué es alimentación saludable y qué no lo es y la construcción de los destinatarios principales de esas recomendaciones. Los medios dicen a los lectores qué deben comer (variado), cuánto (equilibrado y moderado) y cómo comer (sin sobresaltos y en familia), asumiéndolos como sujetos libres de cualquier condicionamiento y capaces de comprender la información y actuar en consecuencia. Al seleccionarla como la única fuente válida para recomendar y aconsejar y al acentuar la cuestión de la salud como única motivación, opacan las múltiples condiciones (económicas, políticas, éticas y simbólicas) que explican determinadas elecciones alimentarias. Las implicancias en la vida cotidiana son profundas. Amparados excluyentemente en la medicina y la nutrición los medios contribuyen a amplificar y reproducir de una manera inusitada lo que Gracia Arnáiz (2007) denomina como el proceso de normalización dietética. Se trata de un patrón alimentario basado en la restricción o promoción del consumo de ciertos alimentos y la prescripción de un conjunto de pautas relativas a cómo, cuándo y con quién hacerlo, cuyos objetivos son lograr una nutrición sana exenta de riesgo para la salud. Dichos objetivos implican normalizar la vida cotidiana, promueven una regulación de los modos de vida basada y, a su vez, en una responsabilidad del cuidado de sí mismo. Tales requerimientos de la medicina y la nutrición, las erige como dirigentes morales empeñadas en inculcar un estilo de vida saludable (Gracia Arnáiz, 2015). Si ello no se lleva a la práctica, se responsabiliza al individuo o a la familia de las elecciones y prácticas alimentarias (culpabilizándolos) y, sobre todo, de sus consecuencias porque se entiende el problema a partir de la capacidad del individuo de elegir y a su responsabilidad en la modificación de sus

prácticas, omitiendo condiciones de vida más amplias y estructurales. Como afirma Menéndez (2009) colocar en el estilo de vida del sujeto la responsabilidad de su enfermedad (o de su salud) constituye una variante de la denominada culpabilización de la víctima que no solo posibilita colocar la responsabilidad sobre llevar o no prácticas alimentarias saludables sino que correlativamente excluye el rol que juegan los procesos económico/políticos, culturales e ideológicos en la generación por lo menos parcial de los problemas de salud relacionados con las prácticas alimentarias. Asimismo, la normatización/normalización encuadra en el marco más general de la medicalización del comportamiento alimentario: todas las elecciones y las prácticas pasan a ser definidas, evaluadas y controladas por el sistema médico. Al énfasis puesto en la capacidad de elegir qué alimentos comer, en qué cantidades y cómo comerlos, se suma el énfasis puesto en la responsabilidad y en el autocontrol de los riesgos. Por lo tanto, las prácticas alimentarias consideradas no saludables, además del sobrepeso y la obesidad, son explicadas por la falta de control de los individuos en el consumo de determinados alimentos.

Quisiéramos finalizar diciendo que las RA que difunden los medios analizados contribuyen a consolidar y a expandir esa matriz sociocultural. Por tanto, nos encontramos aquí con dos procesos que se refuerzan: la medicalización que encuentra en los medios plataformas capaces de reproducir esa matriz sociocultural como mediadores y difusores; la medicalización de nuestras sociedades que hace que todo el funcionamiento de las instituciones (médicas y no médicas) y de las prácticas, se estructure en relación directa con los medios. Ahora bien, los medios no son los únicos actores que contribuyen de manera decisiva a la medicalización. Como hemos afirmado, en su proceso de expansión y consolidación participan además del sistema médico amparado por el Estado y sus disposiciones, también la industria alimentaria y

la misma población. Cuando sea posible discutir esta manera acotada de comprender la alimentación en relación con la salud; cuando analicemos en profundidad las consecuencias que tiene esta manera de comprenderla en la vida cotidiana (por los aspectos morales que subyacen en las prescripciones), quizá leamos en los medios nuevas maneras de abordar la alimentación. Recuperar esta dimensión ética se vuelve insoslayable. Mientras tanto, los consumidores/lectores accederán a información biomédica sobre alimentación y salud, y seguramente la resignificarán, pero seguirán tan desorientados como hasta hoy.

#### FINANCIAMIENTO

El estudio que dio origen al artículo se titula "Comer para vivir (¿mejor?). Análisis de las representaciones sociales sobre la alimentación y su vinculación con la salud/enfermedad presentes en los discursos mediáticos en la Argentina reciente (2009-2014)". Fue financiado por el Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) a través de una beca postdoctoral desarrollada en el Instituto de Altos Estudios Sociales (IDAES) de la Universidad Nacional de Gral. San Martín (UNSAM), bajo la dirección de la Dra. Patricia Aguirre, durante 2015-2017.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre, P. (2016) Alimentación humana: el estudio científico de lo obvio. *Salud Colectiva* 12(4):463-472.
- Aguirre, P., Díaz-Córdoba, D., Polischer, G. (2015) *Cocinar y comer en la Argentina de hoy*. Buenos Aires: FUNDASAP, Fundación ESSEN.
- Aguirre, P. (2005) *Estrategias de consumo: qué comen los argentinos que comen*. Buenos Aires: Miño y Dávila.
- Aguirre, P. (2010) La construcción social del gusto del comensal moderno. En Katz, M., Aguirre, P., Bruera, M. *Comer: Puentes entre la alimentación y la cultura*. Buenos Aires: Libros del Zorzal.
- Álvarez, M. y Pinotti, L. (2000) *A la mesa. Ritos y retos de la alimentación argentina*. Buenos Aires: Grijalbo.
- Alzate Narváez, T. (2013) Consejos nutricionales y dietéticos en la prensa española. *Revista Española de Comunicación en Salud* 4(1):17-26.
- Camacho Markina, I., Aiestaran Yarza, A. y Echegaray Eizaguirre, L. (2014) Educación para la Salud en la prensa. Análisis de los diarios vascos y navarros. *Comunicación y Sociedad XXVII* (3):187-207.
- Contreras, J. y Gracia Arnáiz, M. (2005) *Alimentación y cultura*. Barcelona: Ariel.
- Demonte, F. (2011) La construcción de la malnutrición infantil en la prensa escrita argentina durante la crisis de 2001. *Salud Colectiva* 7(1):53-71.
- Demonte, F. (2013) La alimentación como problema en el espacio mediático: análisis de editoriales de la prensa gráfica argentina, 2002-2008. *Signo y Pensamiento XXXII*(62):82-97.
- Demonte, F. (2015) Comer para vivir (¿mejor?). Análisis de las representaciones sociales sobre la alimentación y su vinculación con la salud/enfermedad en la Argentina (2009-2014). III Congreso Nacional y I Congreso Internacional de Promoción y Educación para la Salud; 26-28 de nov; Ciudad de Buenos Aires, Argentina.
- Díaz Méndez, C. y Gómez Benito, C. (2008) Evolución de las recomendaciones institucionales sobre salud y alimentación. En Díaz Méndez, C. y Gómez Benito, C. (coords.) *Alimentación, consumo y salud*. Colección Estudios Sociales Nº 24. Barcelona: La Caixa.
- Farré-Coma, J., Gonzalo-Iglesia, J., Lores-García, M., Lozano-Monterrubio, N., Prades-Tena, J. (2012) Comunicación de riesgos y seguridad alimentaria en la era

- 2.0. *El profesional de la información* 21(4):381-384.
- Fischler, C. (2010) Gastro-nomía y Gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna". *Gazeta de Antropología*, 26(1):1-19.
  - Freidin, B. y Bonetto, M. (2017) Alimentación saludable y vida cotidiana. En Freidin, B. (coord.) *Cuidar la salud. Mandatos culturales y prácticas cotidianas de la clase media en Buenos Aires*. Buenos Aires: Imago Mundi.
  - Freidin, B. (2016) Alimentación y riesgos para la salud: visiones sobre la alimentación saludable y prácticas alimentarias de mujeres y varones de clase media en el Área Metropolitana de Buenos Aires. *Salud Colectiva* 12(4):519-536.
  - Fúster, F., Ribes, M. A., Bardón, R. y Marino, E. (2009) Análisis cuantitativo de las noticias de alimentación en la prensa madrileña en 2006. *Revista española de documentación científica* 32(1):99-115.
  - Guidonet, A. (2007) *La antropología de la alimentación*. Barcelona: Editorial UOC.
  - Gracia Arnáiz, M. (2015) *Comemos lo que somos. Reflexiones sobre cuerpo, género y salud*. Barcelona: Icaria Editorial.
  - Gracia Arnáiz, M. (2007) Comer bien, comer mal: la medicalización del comportamiento alimentario. *Salud Pública de México* 49(3):236-242.
  - Gracia Arnáiz, M. (1996) *Paradojas de la alimentación contemporánea*. Barcelona: Icaria Editorial
  - Hintze, S. (1991) Las relaciones entre salud y alimentación: acerca de la autonomía de lo alimentario. *Cuadernos Médico Sociales* (58):47-53.
  - Koldobsky, D. (2011) La gastronomía en el discurso crítico actual. En Traversa, O. (comp.) *Comer, beber, hablar: semióticas culinarias*. Buenos Aires: La Crujía.
  - Luengo Cruz, M. (2009) Desde los "efectos" mediáticos a la influencia cultural: fundamentos analíticos para la interpretación simbólica de las noticias. *Análisis* (39):113-129.
  - Marín-Murillo, F., Armentia-Vizuete, J., Olabarri-Fernández, E. (2016) Alimentación y Salud: Enfoques Predominantes en la prensa española. *Revista Latina de Comunicación Social* (71):632-653.
  - Menéndez, E. (2009) Estilos de vida, riesgos y construcción social. En *De sujetos, saberes y estructuras*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
  - Menéndez Patterson, M. A. (2008) Avances científicos en nutrición y alimentación. En Díaz Méndez, C. y Gómez Benito, C. (coords.) *Alimentación, consumo y salud*. Estudios Sociales Nº 24. Barcelona: La Caixa.
  - Ministerio de Salud (2007) Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Buenos Aires: Ministerio de Salud. Disponible en: <http://goo.gl/M9uPSi>.
  - Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Estadística y Censos (2013) Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para Enfermedades no Transmisibles. Buenos Aires: Ministerio de Salud. Disponible en: <http://goo.gl/ttjQu7>.
  - Piaggio, L. (2016) El derecho a la alimentación en entornos obesogénicos: Reflexiones sobre el rol de los profesionales de la salud. *Salud Colectiva* 12(4):605-619. doi: 10.18294/sc.2016.934.
  - Rodríguez Soya, P. (2016) Cuando comer concierne a los modos de ser-sujeto y potenciar la salud. Un análisis de los mecanismos de subjetivación de la medicalización alimentaria en discursos publicitarios de alimentos. En Petracci, M. (coord.) *La salud en la trama comunicacional contemporánea*. Buenos Aires: Prometeo.
  - Westall, D. (2010) La obesidad infantil en la prensa española. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico* 17(1):225-239.
- CORPUS DE ANÁLISIS (NOTAS CITADAS)
- La Nación 10 de agosto de 2010. Qué comer en reemplazo de la carne. Sección Información General. Disponible en: <http://www.lanacion.com.ar/1292970-que-comer-en-reemplazo-de-la-carne>
  - Clarín 8 de septiembre de 2014. El menú escolar, bajo la lupa: sugieren más hierro y calcio y menos grasas. Sección Sociedad. Disponible en: [http://www.clarin.com/sociedad/escolar-sugieren-hierro-calcio-grasas\\_0\\_r1hsAYqv7g.html](http://www.clarin.com/sociedad/escolar-sugieren-hierro-calcio-grasas_0_r1hsAYqv7g.html)
  - Clarín 10 de octubre de 2011. Adiós a un mito: el huevo es saludable y no sube el colesterol. Sección Sociedad. Disponible en: [http://www.clarin.com/sociedad/adios-mito-huevo-saludable-colesterol\\_0\\_BktQWG3hDXI.html](http://www.clarin.com/sociedad/adios-mito-huevo-saludable-colesterol_0_BktQWG3hDXI.html)
  - La Nación 9 de septiembre de 2011. El calcio y las proteínas no pueden faltar en la dieta. Sección Información general. Disponible en: <http://www.lanacion.com.ar/1404598-el-calcio-y-las-proteinas-no-pueden-faltar-en-la-dieta>
  - La Nación 23 de abril de 2011. Flexitarianos: la nueva alimentación. Sección Información General. Disponible

- en: <http://www.lanacion.com.ar/1367736-flexitarianos-la-nueva-alimentacion>
- Clarín 8 de noviembre de 2009. 10 errores que hay que evitar para que una dieta tenga éxito. Sección Sociedad. Disponible en: <http://edant.clarin.com/diario/2009/11/09/um/m-02037014.htm>
  - Clarín 9 de junio de 2010. Alimentación y cerebro: cómo influye. Sección Sociedad. Disponible en: [http://www.clarin.com/sociedad/alimentacion-cerebro-entremujeres-com\\_0\\_rJYx0agRv7l.html](http://www.clarin.com/sociedad/alimentacion-cerebro-entremujeres-com_0_rJYx0agRv7l.html)
  - La Nación 3 de septiembre de 2010. La dieta de los argentinos es de baja calidad. Sección Ciencia y Salud. Disponible en: <http://www.lanacion.com.ar/1300821-la-dieta-de-los-argentinos-es-de-baja-calidad>
  - Clarín 21 de diciembre de 2014. Habrá que caminar 12 horas para bajar la cena de Navidad. Sección Sociedad. Disponible en: [http://www.clarin.com/sociedad/kilos-calorias\\_navidad\\_0\\_ByFvBw9PXe.html](http://www.clarin.com/sociedad/kilos-calorias_navidad_0_ByFvBw9PXe.html)
  - La Nación 25 de septiembre de 2010. Porciones "controladas", la clave. Sección Información general. Disponible en: <http://www.lanacion.com.ar/1308210-porciones-controladas-la-clave>
  - Clarín 30 de septiembre de 2014. Picoteo que engorda: puede aportar tantas calorías como una comida. Sección Sociedad. Disponible en: [http://www.clarin.com/sociedad/Picoteo-engorda-aportar-calorias-comida\\_0\\_B1wd3MFcDQg.html](http://www.clarin.com/sociedad/Picoteo-engorda-aportar-calorias-comida_0_B1wd3MFcDQg.html)
  - Clarín 6 de noviembre de 2013. Crean un test para medir la alimentación saludable. Sección Sociedad. Disponible en: [http://www.clarin.com/sociedad/crean-test-medir-alimentacion\\_saludable\\_0\\_ryJlfuMsvXg.html](http://www.clarin.com/sociedad/crean-test-medir-alimentacion_saludable_0_ryJlfuMsvXg.html)
  - La Nación 18 de agosto de 2009. Nutrición infantil: cuando los chicos no quieren comer. Sección Información general. Disponible en: <http://www.lanacion.com.ar/1162543-nutricion-infantil-cuando-los-chicos-no-quieren-comer>
  - Página 12 20 de noviembre de 2014. Se viene la comida más sana. Sección Sociedad. Disponible en: <https://www.pagina12.com.ar/diario/sociedad/3-260225-2014-11-20.html>
  - La Nación 11 de marzo de 2009. Hipertensión: bajar de peso, la medida más útil. Sección Ciencia y Salud. Disponible en: <http://www.lanacion.com.ar/1107475-hipertension-bajar-de-peso-la-medida-mas-util>
  - La Nación 4 de octubre de 2009. Las costumbres argentinas no son saludables. Sección Ciencia y Salud. Disponible en: <http://www.lanacion.com.ar/1182214-las-costumbres-argentinas-no-son-saludables>
  - Clarín 4 de abril de 2014. Advertencia sobre las dietas vegetarianas mal planificadas. Sección Sociedad. Disponible en: [http://www.clarin.com/sociedad/Advertencia-dietas-vegetarianas-mal-planificadas\\_0\\_BJ9eWUCqwXe.html](http://www.clarin.com/sociedad/Advertencia-dietas-vegetarianas-mal-planificadas_0_BJ9eWUCqwXe.html)
  - Clarín 26 de enero de 2012. Claves para la familia. Sección Sociedad. Disponible en: [http://www.clarin.com/sociedad/Claves-familia\\_0\\_rk6zYZ\\_hw7e.html](http://www.clarin.com/sociedad/Claves-familia_0_rk6zYZ_hw7e.html)
  - La Nación 29 de marzo de 2009. Obesidad: el momento es hoy. Sección Ciencia y Salud. Disponible en: <http://www.lanacion.com.ar/1113166-obesidad-el-momento-es-hoy>
  - Clarín 10 de abril de 2014. Consejos para padres. Sección Sociedad. Disponible en: [http://www.clarin.com/sociedad/Consejos-padres\\_0\\_HtZU705P7g.html](http://www.clarin.com/sociedad/Consejos-padres_0_HtZU705P7g.html)

#### DATOS DE AUTOR

Flavia Carolina Demonte.  
Argentina.

Doctora en Ciencias Sociales por la Universidad de Buenos Aires. Magister en Políticas Sociales Facultad de Ciencias Sociales Universidad de Buenos Aires. Licenciada en Ciencias de la Comunicación Facultad de Ciencias Sociales Universidad de Buenos Aires.

Afiliación Institucional: Docente Investigadora del Instituto de Altos Estudios Sociales Universidad Nacional de San Martín. Docente de la Facultad de Periodismo y Comunicación Social Universidad Nacional de La Plata.

Área de especialidad: Salud, alimentación, comunicación y políticas sociales.

e-mail: [flaviademonte@yahoo.com.ar](mailto:flaviademonte@yahoo.com.ar)

RECIBIDO: 22/07/2017

ACEPTADO: 10/10/2017