



Facultad de  
Ciencias Agrarias  
y Forestales



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
DE LA PLATA

---

Informe de trabajo final para la obtención del título de Ingeniera Agrónoma

**CAMBIOS Y CONTINUIDADES EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE  
HORTICULTORES FAMILIARES DE ORIGEN BOLIVIANO EN LA PLATA,  
PROVINCIA DE BUENOS AIRES (ARGENTINA)**

Facultad de Ciencias Agrarias y Forestales, UNLP.

Modalidad: Una investigación en cualquiera de los campos de las Ciencias Agrarias  
y Forestales.

Nombre de la alumna: Belén Bartoli

Nº de Legajo: 27890/0

DNI: 38.852.421

Dirección de correo electrónico: bartolibelen@gmail.com

Teléfono: 221 15 507 2696

Nombre del Director: Dr. Matías García

Nombre de la Co-Directora: Dra. Soledad Lemmi

Fecha de entrega: 16 de septiembre 2021

## Índice

<b>Resumen</b> .....	3
<b>Introducción:</b> .....	3
<b>Materiales y métodos:</b> .....	7
<b>Resultados</b> .....	10
Quién y cómo se cocina .....	10
Nombres y horarios de las comidas .....	10
Platos de comida y bebidas .....	11
Comidas durante festejos.....	18
Alimentos asociados a alguna finalidad específica .....	18
Aprovisionamiento.....	20
Condicionantes de las prácticas de alimentación.....	22
Trabajo y mujeres.....	23
Descripción semanal de la alimentación en La Plata .....	23
<b>Discusión:</b> .....	24
Comparación del modelo semanal con respecto a las recomendaciones del Ministerio de Salud argentino .....	27
<b>Conclusiones</b> .....	31
<b>Agradecimientos</b> .....	32
<b>Bibliografía</b> .....	32
<b>Apéndices</b> .....	38

## **Resumen**

En el presente trabajo se buscó aportar a la caracterización del consumo de alimentos de las familias horticultoras de origen boliviano del sector hortícola platense (Provincia de Buenos Aires, Argentina) y la influencia de éste en el bienestar, la equidad y el desarrollo social. Para ello, se identificaron el tipo y la variedad de alimentos consumidos en Bolivia y Argentina, los cambios y las continuidades de los mismos en el espacio-tiempo y los factores del nuevo contexto que influyeron en esta transformación. A su vez, se evaluó el tipo, la cantidad, la variedad y la frecuencia de los alimentos ingeridos en la dieta actual. Esto se realizó mediante búsqueda bibliográfica, observación participante durante las copas de leche en Etcheverry (Partido de La Plata) y entrevistas semiestructuradas y estructuradas a horticultoras de la zona. Se relevaron alrededor de un centenar de platos y bebidas consumidos por estas familias a lo largo del año, su cantidad y horarios cotidianos para cada país, entre otros aspectos. A partir de estos datos, se reconstruyó una dieta semanal modelo de la alimentación en Argentina. Como conclusiones principales se destaca que, aproximadamente, la mitad de los platos consumidos en Bolivia persisten en Argentina, aunque en este país hay una importante incorporación de nuevos platos y alimentos a la dieta, evidenciándose un mayor consumo en cantidad y variedad de frutas, productos lácteos y carne. Sin embargo, no se cumplen las cantidades mínimas semanales de frutas, verduras y lácteos recomendados por los organismos de salud argentinos, dando una dieta de reducido nivel nutritivo. Así, es indispensable el desarrollo de políticas públicas que garanticen el acceso a una alimentación de calidad y en cantidad suficiente para todos/as. Finalmente, en ambos países, la mujer cumple un rol fundamental en la planificación y la elaboración de las comidas.

### **Introducción:**

La horticultura del Partido de La Plata (Provincia de Buenos Aires, Argentina) se ha transformado, en la segunda mitad del siglo pasado, en una de las principales regiones de producción de hortalizas de la provincia, mostrando, en los últimos veinte años, una acelerada reestructuración organizacional y aún funcional. Este hecho la convirtió en la región hortícola más importante del país, exhibiendo una gran influencia en todo el sistema hortícola nacional (Lemmi & García, 2017; García, 2012; Viteri et al., 2013).

Este proceso ha sido posible gracias a la influencia y el rol llevado a cabo por un sujeto migrante: el horticultor de origen boliviano. Diversos estudios han descripto y caracterizado la forma en que un grupo de campesinos bolivianos, en proceso de descomposición, tras migrar a la Argentina, encuentra un área que le brinda oportunidades -Área Hortícola Bonaerense-, logrando una movilidad social y una diferenciación como productores capitalistas, a partir de una estrategia de acumulación que conserva elementos campesinos (Benencia, 2006; García, 2011). Tal ha sido la magnitud de este proceso, que varios autores hablan de la “bolivianización de la horticultura” en Argentina o “economía de enclave étnico” (Benencia, 2006; Barsky, 2008; Benencia et al., 2016; Lemmi & Waisman, 2017).

Asimismo, diferentes investigaciones han catalogado las condiciones de vida de estas familias horticultoras como en situación de pobreza, en tanto sus ingresos no les permiten acceder a los bienes de consumo básicos que la sociedad actual ha estipulado para gozar de un buen vivir (Attademo, 2008; Lemmi, 2015; Morzilli & Lemmi, 2016; Vera, 2019). La falta de acceso a estos bienes y servicios básicos para la vida los lleva a encontrarse en situación de vulnerabilidad social. Dentro de dichas condiciones se encuentran las prácticas, las decisiones y las imposiciones que tienen que ver con la alimentación de estas familias horticultoras. Alimentación cuyas características resultan vitales en general y más aún durante los períodos de niñez y adolescencia (Corvalán, et al., 2017).

Los horticultores del Cinturón Hortícola Platense (CHP) provienen, mayoritariamente, de explotaciones familiares campesinas de las áreas rurales de los Valles Andinos y la región del Altiplano boliviano. Allí, la producción se destina principalmente al consumo doméstico y se reserva algún excedente para el intercambio en el mercado de alguna ciudad cercana (García, 2012). En este sentido, la migración a Argentina implica una serie de cambios en relación al acceso a los alimentos que tienen que ver con los usos y las costumbres, la producción y la autoproducción de diferentes tipos de alimentos, las restricciones económicas y hasta de acceso físico a lugares de aprovisionamiento, como también la conformación de nuevas redes sociales y económicas (Castro & Fabrón, 2018; Ringuelet, 2008; Lemmi & García, 2017).

Un dato importante a ser destacado refiere a la feminización del trabajo de cocina (Franco Patiño, 2010; Insaurrealde Martínez et al., 2019). En este sentido, se ha observado cómo las mujeres horticultoras platenses son no sólo las exclusivas

elaboradoras de comidas en el hogar sino también las pensadoras y las diagramadoras de la alimentación familiar, y cuyo rol en el trabajo doméstico y de cuidado es reproducido tal como lo vivieron en su organización familiar primaria en Bolivia (Attademo, 1999; Castro & Fabrón, 2018; Otero et al., 2013). Ello ha sido objeto de estudios que abordan el análisis de las condiciones de vida y la división sexual del trabajo sin hacer especial hincapié en las prácticas alimentarias (García, 2009; Lemmi, 2015; Morzilli & Lemmi, 2016; Insaurralde Martínez et al., 2019; Insaurralde & Lemmi, 2020). Por otro lado, estas familias viven y trabajan en el mismo espacio (Ringuelet, 2008), lo que dificulta que éstas identifiquen las horas de trabajo realizadas al día y la diferenciación de los ingresos generados por la mujer de aquellos generados por el hombre (Insaurralde Martínez et al., 2019).

Dada la vacancia de investigación en el tema en el área geográfica en cuestión, en este trabajo se aborda la alimentación desde una visión holística, donde los fines nutricionales son parte de una trama que incluye factores de comensalidad y de sociabilidad de los alimentos (Aguirre, 2004; Babot et al., 2012; Montecino Aguirre, 2012; Zapata et al., 2016). Esta compleja red de factores intervinientes en la alimentación está íntimamente ligada a la cosmovisión de cada comunidad estudiada, al conocimiento ecológico tradicional que ésta posea y a sus prácticas asociadas (Pochettino & Lema, 2008) y, por lo tanto, a su territorio; entendiendo al territorio no sólo como un espacio geográfico sino también como la construcción de las relaciones sociales y de poder que lo conforman (Mançano Fernandes, 2005, en Toledo López, 2011). Considerando el carácter cotidiano -por ende, naturalizado- tanto de la alimentación como de la cultura, se entiende que ambos son procesos dinámicos y en constante transformación (Aguirre, 2004; Espeitx, 2004). A la par de ello, cuando la relación con el entorno cambia, se modifican las prácticas asociadas al conocimiento ecológico tradicional; algunas se conservan, otras se pierden, otras se transforman (Maffi, 2001), lo cual está en relación a la propiedad adaptativa del conocimiento tradicional (Lema & Pochettino, 2012). Así, cada familia adoptará estrategias domésticas de consumo alimentario, las cuales, como expresa Aguirre (2004), *“...son las prácticas que los hogares realizan en el marco de la vida cotidiana para mantener o mejorar la alimentación y las razones que se aducen para justificarlas”*.

Indagar de qué forma se alimentan y bajo qué variables se encuentran constreñidas estas prácticas, resulta un paso necesario para, en base al tipo y la

calidad de alimentación, poder proponer eventuales alternativas que hagan posible una dieta de mejor y mayor calidad nutricional.

En el presente trabajo se propone, como objetivo general, aportar a la caracterización del consumo de alimentos de la comunidad boliviana del Cinturón Hortícola Platense (en adelante CHP) y su influencia en el bienestar, la equidad y el desarrollo social.

Objetivos específicos:

1. Identificar el tipo y la variedad de los alimentos consumidos por familias horticultoras de origen boliviano.
2. Determinar los cambios y las continuidades de la alimentación en el espacio-tiempo, desde aquella propia de las generaciones criadas en Bolivia hasta la actual, en Argentina.
3. Establecer cómo el nuevo contexto sociocultural y espacial ha influido en la transformación de su dieta y sus costumbres alimenticias y culinarias.
4. Evaluar el tipo, la cantidad, la variedad y la frecuencia de los alimentos ingeridos en la dieta actual.

Hipótesis:

- Las familias horticultoras de origen boliviano de La Plata, dada su situación de pobreza y vulnerabilidad social, ven restringido el acceso a alimentos en la frecuencia, la calidad y la cantidad recomendadas por la Gráfica de Alimentación Saludable del Ministerio de Salud de la República Argentina (2020), ya sea por cuestiones económicas, de disponibilidad, de acceso (por ubicación de las quintas<sup>1</sup>, carencia de vehículos, etc.), de restricciones laborales, entre otras.
- Dichas limitaciones, sumadas a usos alimentarios y costumbres (de origen o bien aquí adquiridos), conllevan a una alimentación inadecuada, generando una dieta desequilibrada y, en muchos casos, problemas en la salud.

---

<sup>1</sup> “...Esta terminología remitía a la forma en que originariamente se pagaba a los/las horticultores/as: en tanto la quinta era la casa de recreo, en el campo, cuyos colonos solían pagar por renta la quinta parte de los frutos (Gutman, Gutman y Dacal, 1987). Esta forma de nominar al/la horticultor/a fue mayoritariamente siendo desplazada, salvo pocas excepciones que se retomarán más adelante, por la de productor/a hortícola. Sin embargo, al momento de dialogar con los/ las horticultores/as en la actualidad, ellos/as se refieren a sí mismo/as como quinteros/as, dando cuenta de la vigencia del término en el territorio y en la autoadscripción de los/ las sujetos/as en cuestión...” (Lemmi, 2019).

Es por ello que, a fin de contribuir a una alimentación equilibrada, este trabajo busca comprender, de forma integral e interdisciplinaria, los cambios y continuidades producidos en la dieta de estos pobladores desde que abandonaron su lugar de origen hasta que se establecieron en el CHP.

### **Materiales y métodos:**

En primer lugar, se realizó una revisión bibliográfica acerca de las características del Cinturón Hortícola Bonaerense y, más precisamente, del CHP, así como de estudios sobre la antropología de la alimentación y sobre casos etnobotánicos específicos, que resultaron relevantes para el presente proyecto. Por otro lado, se tuvieron en cuenta como material de referencia las guías para alimentación de los Ministerios de Salud de Bolivia (2013) y de Argentina (2020).

A partir de ello y de los objetivos e hipótesis planteados, se utilizaron técnicas etnobotánicas de entrevista y de observación participante para el relevamiento de datos (Martin, 1995). En una primera etapa del proyecto se formuló y aplicó una entrevista semiestructurada (Anexo 1), mientras que, en una segunda etapa, una entrevista estructurada (Anexo 2). Para todos los encuentros realizados, las entrevistadas firmaron un consentimiento informado (Anexo 3), dando su aval, en todos los casos, a utilizar la información brindada para el análisis académico y, para realizar grabaciones de voz, en los casos en que estuvieran de acuerdo, tal como estipula el Código de Ética de la Sociedad Internacional de Etnobiología (2008). No se tomaron fotos ya que las entrevistadas se sentían incómodas con las mismas.

Los ámbitos en los que se desarrollaron las entrevistas fueron: reuniones para la copa de leche, ferias y viviendas particulares de las entrevistadas, que son a su vez las mismas quintas en donde trabajan junto a toda su familia. En cuanto al primer ámbito, se realizaron instancias de observación participante durante el servido de las copas de leche en la localidad de Etcheverry, previo a la realización de las entrevistas. Si bien quienes cocinaron en todos los casos fueron las mujeres quinteras (incluidas algunas de las entrevistadas), se colaboró con el servido de los platos y el entretenimiento de los/as niños/as. Ello ayudó a conocer los espacios y los vínculos sociales, como así también algunas costumbres de las familias, las formas de cocinar en grupo, los tiempos para realizar determinadas actividades y, de esta forma, comprender el escenario de estudio y entrar en confianza con las mujeres quinteras

(Taylor & Bogdan, 1994). Con respecto al segundo ámbito de entrevista, las ferias, una de ellas fue la Feria de Productores de Manos de la Tierra en la Facultad de Ingeniería, de la UNLP, y la otra fue la feria de Productores "Paseo de la Economía Social y Solidaria" llevada a cabo en la entrada del Rectorado de la misma universidad. Finalmente, las entrevistas realizadas en las viviendas particulares que se visitaron se encuentran ubicadas en la localidad de Etcheverry, Partido de La Plata, provincia de Buenos Aires, Argentina.

Para ello, a lo largo de los años 2019 y 2020, se hicieron entrevistas a 5 mujeres productoras del CHP, mientras que las observaciones participantes se realizaron durante las copas de leche en el año 2019. Se entrevistaron sólo mujeres porque son ellas quienes realizan la mayor parte de las actividades de cocina y quienes organizan la alimentación familiar (Aguirre, 2004; Attademo, 1997, 1999; Otero, et al., 2013), representando, cada una de ellas, una unidad doméstica. Las mujeres entrevistadas poseen entre 24 y 45 años y llevan viviendo en Argentina entre 10 y 19 años. Dos de ellas son Tarijeñas, una de Cochabamba y dos de Sucre y todas ellas viven en el CHP. En este sentido, cabe aclarar que al menos cuatro de las cinco entrevistadas militan y/o participan, activamente, de espacios de género en organizaciones de productores/as (las rondas de mujeres) (Insaurrealde Martínez, et al., 2019).

Cada entrevista semiestructurada duró aproximadamente una hora. El formato de entrevista semiestructurada consistió en un listado general de preguntas, en cada una de las cuales había una sección para la experiencia de alimentación en Bolivia y otra para la experiencia en Argentina. Estas entrevistas se realizaron a cuatro de las cinco mujeres entrevistadas y su función fue la de relevar datos vinculados a los tres primeros objetivos específicos, relacionados a los tipos de platos y bebidas consumidos en cada país, los cambios y las continuidades de los mismos, las razones por las cuales han llevado y/o llevan a cabo este consumo y las características de sus hábitos alimentarios y culinarios. Para analizar los datos de los platos, las bebidas y los horarios de las comidas, se calcularon índices de consenso, teniendo en cuenta cuántas entrevistadas citaban la misma información, respecto a la totalidad de entrevistas (Eyssartier et al., 2009).

La última entrevista se realizó a una productora en la feria de Productores "Paseo de la Economía Social y Solidaria" y fue de tipo estructurada, enfocándose totalmente en Argentina con la función de profundizar en la recopilación de datos acerca de los hábitos de consumo de estas familias en el país, con la finalidad de poder abordar el



cuarto objetivo específico del presente trabajo de investigación. Esta entrevista consistió en completar un posible esquema semanal de comidas para ahondar en la frecuencia de las comidas y en los platos y las bebidas consumidos. A su vez, se diferenció entre la alimentación durante una semana en invierno y una semana en verano. Además, se indagó sobre los tamaños de las porciones de los alimentos en los distintos platos. A partir de esto, se calcularon, de forma preliminar, las porciones consumidas de cada grupo de alimentos a lo largo de una semana de verano y otra de invierno, en base a las semanas “modelos” respectivas. Tanto para esto como para el posterior análisis de la cantidad y la calidad de los alimentos y las bebidas ingeridos en la dieta, se tomó de referencia a la Guía Alimentaria para la Población Argentina (Ministerio de Salud de Argentina, 2020). Posteriormente, se comparó esta guía alimentaria con aquella del Ministerio de Salud de Bolivia (2013) y se utilizó a esta última para analizar las posibles causas de algunos hábitos alimenticios adquiridos en Bolivia.

Dado que en el presente trabajo se propone aportar a la caracterización del consumo de alimentos de la comunidad boliviana del CHP y su influencia en el bienestar, la equidad y el desarrollo social, se abordaron distintas cuestiones referidas a la alimentación de estas familias. En primer lugar, desde una aproximación cualitativa, se realizó una comparación de los hábitos alimentarios durante su vida en Bolivia y en Argentina. En este sentido, se pretendió comprender las formas de organización familiar, los nombres y los horarios de las comidas diarias y qué alimentos y bebidas abarcaban cada una de ellas, las diferencias en la alimentación según género y edad, los platos consumidos en los días festivos, las formas de abastecimiento y las problemáticas presentes en torno a su alimentación y el acceso a sus alimentos. Esto abarcó los tres primeros objetivos específicos. Por último, en relación al cuarto objetivo específico, se indagó sobre aspectos que permitieron aproximaciones generales acerca de los aportes nutricionales en la dieta actual.

En todo momento, se abordó la investigación desde una visión holística, donde los fines nutricionales son parte de una trama que incluye factores de comensalidad, tales como cuándo, cómo, dónde y con quién se come, así como quién cocina, cuándo, cómo y qué se cocina y de dónde se obtienen los ingredientes (Aguirre, 2004; Montecino Aguirre, 2012; Zapata et al., 2016). Considerando el carácter cotidiano tanto de la alimentación como de la cultura, se entiende que éstos son procesos dinámicos y en constante transformación (Espeitx, 2004).

## Resultados

### *Quién y cómo se cocina*

Se pudo determinar que, en los cuatro casos analizados, tanto para Bolivia como para Argentina, la mujer es quien se encarga de realizar las labores de la casa, entre ellas, cocinar. En Bolivia, quien cocinaba era la madre de cada entrevistada. En Argentina, son ellas mismas quienes cocinan para sus hijos/as y sus maridos. En uno de los casos, cocina también una de las hijas y, en otro, eventualmente, cocina su marido o su hijo.

Por otro lado, se identificó que la forma de cocinar en Bolivia era a fuego: “en fogón” o “a fuego en ollas de barro”. Una de las entrevistadas, mencionó que, posteriormente, empezaron a comprar el gas en garrafas. En Argentina, todas las entrevistadas cuentan tanto con gas de garrafa como con un sector al aire libre para cocinar en una olla al fuego a leña. La principal razón de cocinar a leña es la de disminuir el consumo de gas “...*porque todo está caro...*” (Ivonne), eligiendo esta opción en momentos en que cuentan con mayor cantidad de tiempo para cocinar, en días que no son ventosos ni lluviosos o cuando tienen que realizar comida para muchas personas. También, una de las entrevistadas prefiere cocinar de esta forma durante el invierno. Para prender el fuego utilizan madera de cajones de hortalizas o restos de invernáculos en desuso.

### *Nombres y horarios de las comidas*

En cuanto a los tipos de comida llevados a cabo en Bolivia y en Argentina, se nombraron: desayuno, almuerzo, merienda y cena. En el caso de Bolivia, una de las entrevistadas nombró también a la “merienda de mediodía” (Josefina).

En relación a los horarios de las comidas en Bolivia, todas las entrevistadas coincidieron en un desayuno alrededor de las 7 am. Sin embargo, en el almuerzo, dos de las entrevistadas, ambas tarijeñas, coincidieron que se llevaba a cabo entre las 11 y las 12 horas de la mañana (“...*antes de las 12 porque, después, a la media tarde, siempre se merendaba...*”, Ivonne). A su vez, los días que consumían una merienda, lo hacían entre las 15 a 16 horas. Las otras dos entrevistadas, una de Cochabamba y otra de Sucre, afirmaron que almorzaban alrededor de las 8 horas de la mañana. La primera, consumiendo una “merienda de mediodía” a las 13 horas y, la segunda, una

merienda a las 16 horas. En cuanto a la cena, dos de las entrevistadas respondieron que se llevaba a cabo cerca de las 20 horas y otras dos hicieron referencia a que cenaban cuando se hacía de noche.

Por otro lado, en Argentina, las cinco entrevistadas afirmaron que el horario del desayuno es entre las 6 y las 8 horas de la mañana. Dos de ellas dijeron que desayunan más temprano (a las 6 horas) en verano porque hace calor o cuando hay mucho trabajo en la quinta. Tres de ellas mencionaron una comida a mitad de la mañana, alrededor de las 10-11 horas. El almuerzo, en todos los casos, se lleva a cabo entre las 12 y las 13 horas, algunas de ellas asociándolo al momento en que los/as hijos/as llegan de la escuela. Dos de las entrevistadas mencionaron que los/as niños/as comen un almuerzo en la escuela. La merienda, según dos de las mujeres, se lleva a cabo alrededor de las 16 a 17 horas. Una de ellas aclaró que no meriendan “...*porque no hay tiempo...*” (Ivonne). La cena es la comida que presenta mayor variabilidad de horario en Argentina, pudiendo cenar entre las 19 y las 23 horas. Dos de las entrevistadas explicaron que, los días que tienen menos trabajo, comen alrededor de las 20 horas y, los días de mayor cantidad de trabajo o aquellos en que deben realizar la carga del camión que pasa a buscar sus productos, cenar alrededor de las 22 horas.

#### *Platos de comida y bebidas*

Se pudieron identificar gran parte de los platos consumidos por las familias horticultoras, tanto en Bolivia como en Argentina (Anexo 4), siendo éstos, y no los productos aislados, los que caracterizan a una determinada estrategia doméstica de consumo y sus representaciones culturales, en coincidencia a lo que propone Aguirre (2004). A su vez, se relevaron las bebidas consumidas en cada país (Anexo 5). Esta información se analizó según los tipos de comida nombrados por las entrevistadas (desayuno, almuerzo, merienda y cena). En relación a Bolivia, teniendo en cuenta las variantes en cuanto a la preparación y la combinación de alimentos, se identificaron un total de 46 platos y 12 bebidas distintas. En relación a Argentina, se identificaron 64 platos y 14 bebidas distintas.

## Bolivia

Como desayuno, en Bolivia, en todos los casos se nombró al pan con una infusión, como té, matecocido o café. También, tres de las cuatro entrevistadas mencionaron al *api*<sup>2</sup>, una de ellas al *mote*<sup>3</sup> (“*maíz hervido*”); otra de ellas al maíz, el tostado de trigo y el *pito*<sup>4</sup> y otra de ellas nombró también al arroz con leche, las empanadas y el *tojorí*<sup>5</sup>. En relación a este último, aclaró que es un maíz blanco que se pela, se parte y luego se hierva, pero que en Argentina no se consigue. Sin embargo, otra de las entrevistadas afirmó que lo consumía en Argentina (ver abajo). Otra de las mujeres explicó: “...*el mote es el grano entero; el otro (api) es de harina molida del maíz, de otro maíz, no del mismo maíz que para mote. El mote es blanco, amarillo; el que es para api es morado, tiene que ser negro el maíz, por eso te queda la harina así. (El mote) en fuego se cocina, lo ponés en agua nada más; agua y leña (...) y lo cocinás un montón...*” (Cristina).

Al momento del almuerzo, en todos los casos, se resaltó el consumo de sopa y, en tres de los cuatro casos, el de guiso<sup>6</sup>. Si bien sólo se nombró al guiso de fideos y el de lentejas, se supone que los tipos de guisos mencionados como consumidos en Argentina (ver abajo) también eran preparados cuando vivían en Bolivia ya que derivan de alimentos tradicionales de los pueblos originarios de allí (como guiso de mote o guiso de papalisa) (Pochettino, 2015). Dentro de las distintas sopas, se identificaron la sopa de maní, de zapallo, de trigo, de fideos, de arroz y de lentejas. Una de las mujeres diferenció a la sopa del guiso, explicando: “...*el guiso te llena más*

---

<sup>2</sup> Es el nombre andino tradicional más antiguo de la mazamorra. Se hierva el maíz perla en agua y se agrega lejía realizada con cenizas o bicarbonato, cuando el maíz está casi cocido (Cámara Hernández & Arancibia de Cabezas, 2007). Una de las entrevistadas explicó: “.....*el api morado es un desayuno que le hacen en Bolivia(...) es de harina (...) es de maíz, pero es morado. Es una harina que vos comprás y ahí, en Bolivia, se lo consume. Acá también igual...*” Cristina.

<sup>3</sup> Tipo de maíz que, en las sociedades andinas, se cocina previamente en ceniza o lejía, se pela, se seca y se almacena para utilizar oportunamente en las comidas (Capparelli 2015).

<sup>4</sup> Una de las entrevistadas expresó que es un “...*tipo harina que se hace de cebada...*”, (Josefina). Originalmente, es harina realizada en base a quinoa tostada y molida que, luego, es disuelta en agua y azúcar para su consumo (López et al. 2011:57)

<sup>5</sup> “Mazamorra espesa de maíz wilkaparu machacado encurtido en cenizas, cocido y espesado con harina de maíz, y endulzado con azúcar morena” (Orellana Jiménez, 2012).

<sup>6</sup> “...*si hacían un guiso, para comer, era de las comidas más ricas, como comer un asado acá...*”, Cristina

y con la sopa te llenás pero te da hambre de vuelta..." (Cristina). También, dos de las entrevistadas nombraron al consumo de picante de pollo<sup>7</sup> y una de ellas nombró al pollo frito (con arroz, ensalada y papa hervida), la arvejada (con papas fritas, huevo, cebolla), el saice<sup>8</sup>, la ranga<sup>9</sup>, el ají de lengua<sup>10</sup>, las milanesas de carne roja o de pollo y las albóndigas. En general, las comidas incluyen y/o se acompañan con carne de vaca, de cordero o de pollo y de papas y/o maíz. A su vez, una de las entrevistadas hizo referencia al consumo de sopa, previamente al de otro plato denominado "segundo". Con respecto a la bebida, una de ellas, nombró al agua potable "de canilla" como la principal bebida que acompaña al almuerzo.

En relación a la merienda, todas las entrevistadas nombraron el consumo de las papas hervidas con queso. También, las papas fritas con mote, el pan (con infusión), el chuño<sup>11</sup>, el chairo<sup>12</sup> y las empanadas fueron identificados por una de las mujeres en cada caso. Como bebidas, se reconocieron a las infusiones (té y matecocido), el api, el agua, las gaseosas y los refrescos de linaza<sup>13</sup>.

---

<sup>7</sup> Una de las horticultoras explicó: "...si matabas una gallina, hacías un picante, un picante de pollo [...] acá también, yo creo que lo hacen, pero acá le llaman estofado; parecido a un estofado de carne..." (Ivonne). En relación al "picante", otra de las mujeres aclaró que se prepara con tomate molido con ají picante.

<sup>8</sup> Una de las entrevistadas aclaró que es "...como tuco con carne, arvejas, zanahoria, cebolla, carne picada, arroz, papa..." (Delina).

<sup>9</sup> "Guiso caldoso de librillo de panza de res, cocido con ahogado de cebollas, ají amarillo picante, ajo, pimentón, especias y papa" (Orellana Jiménez, 2012).

<sup>10</sup> Compuesto por: "lengua de vaca, papas blancas, cebolla, tomate, perejil, arvejas, ají amarillo, sal, aceite, pimienta, orégano, comino y ajo..." (Cátedra Botánica Aplicada, 2008).

<sup>11</sup> "...El chuño, aquí casi no consumen mucho los tarijeños, porque acá en la zona están más tarijeños y capaz que no... Más está en La Paz y Cochabamba, eso. El chuño se hace de las papas más chiquitas. [...] Este mes de junio, empiezan a llevar así al cerro, donde dé mucho frío, donde hele mucho. Entonces, se extiende así. Tiene que estar en el piso, arriba de paja tendida [...] Como tipo once, doce de la noche se le va a echar agua para que congele [...] Cuando descongele, quede así blandita, blandita. Que esté como bien cocida, digamos. Y eso se pisa, se pisa con los pies. Y es así. Ahí en el lugar. Se amontona así de a montoncitos chiquitos y se pisa [...] y después de ahí, ya se lleva al agua. [...] Tiene que estar por lo menos una semana en el agua, remojando. El agua le saca la acidez. Después de ahí lo sacas, [...] y hacés secar. Y así ya queda el chuño. Ése es el chuño blanco. Si vos querés chuño negro no ponés al agua, directamente lo pisás y lo extendés así y la hacés secar. Se guarda seco y cada tanto se remoja y ahí hacés hervir. [...] se hace como un revuelto con huevo. O también se puede hacer con maní, maní cocido..." (Josefina).

<sup>12</sup> "...El chairo, que es un plato boliviano igual (que el chuño). Que lleva el chuño. Sí, chuño y trigo lleva. Y carne con muchas verduras y choclo..." (Josefina).

<sup>13</sup> Bebida realizada a partir de semillas de lino molidas, remojadas en agua caliente y con el agregado de limón y, opcionalmente, azúcar (Figuerola et al, 2008; Tudela, s.f).

Al momento de la cena, tres de las entrevistadas dijeron que consumían guiso y dos de ellas sopa. También, se identificaron otras comidas como arroz graneado<sup>14</sup> con arvejas, papa y huevo frito acompañado de ensalada, pollo a la canasta<sup>15</sup> y arvejada. Al igual que para el almuerzo, en el caso de la cena se utiliza la denominación de “segundo” para el plato que continúa a la sopa. Una de las entrevistadas también mencionó la comida comprada.

Por otro lado, si bien no se especificó en qué momento del día se consumían, dos de las mujeres identificaron la presencia de platos con pescado, asado, ensaladas de lechuga francesa y morada, *charqui* o *charque*<sup>16</sup>, morcilla, empanadas blanqueadas<sup>17</sup> y tortafritas<sup>18</sup>. Una de las entrevistadas aclaró que “...*mi comida diaria fue siempre papa...*” (Josefina), consumiéndola en aproximadamente tres comidas al día. Una de las mujeres, dijo que, ocasionalmente, comían frutas (banana y naranja) y otra afirmó que en su hogar había frutales.

En cuanto a las bebidas, otra de las mujeres entrevistadas afirmó que la bebida alcohólica más consumida era la *chicha*, pero haciendo referencia principalmente a las fiestas. Por fuera de las mismas, también se consumen la cerveza y el *zingane*. En relación a esta última, aclaró que era consumida por la mañana<sup>19</sup>. Como bebidas no alcohólicas, identificó al agua del cerro y, más que nada, últimamente, a las gaseosas.

A una de las mujeres, se le preguntó acerca de las comidas y las bebidas consumidas durante los fines de semana. En cuanto a las primeras, resaltó a las

---

<sup>14</sup> Es arroz tostado en una olla con aceite y, luego, hervido en agua (Anónimo, 2015).

<sup>15</sup> Plato preparado en base a pollo, cuyas piezas son rebozadas con harina, maicena con agua y condimentos para luego freírlas en aceite hasta que el pollo esté cocido. Se acompaña con arroz, papas fritas y plátanos (Anónimo, s.f.).

<sup>16</sup> “...*Entonces cuando matábamos la vaca, la descuartizaban, entonces, mi mamá tenía que sentarse un día entero para hacer charque; cortarla así, bien rebanadita como milanesas, todo así, ponerle mucha sal y colgarlo. Y se secaba y entonces, después de secar, se guardaba así seco. Si es de llama, es más rica todavía, me encanta de llama...*” (Josefina).

<sup>17</sup> Hacen referencia a aquellas de cayote, probablemente, por el baño de azúcar impalpable que suelen llevar. Obs. Pers.

<sup>18</sup> “... *(El buñuelo) es la torta frita que decimos. Tiene un montón de nombres: torta frita, sopaipilla, buñuelos...*”, (Josefina).

<sup>19</sup> “...*en las fiestas, se consume más chicha; y ahora cerveza, hay uno que es zingane. Eso también se consume mucho. Se hace allá (...) con caña (...)* bien fuerte es (...) *de uva blanca sale el zingane; y hacen vino también. (...) es fuerte (el zingane), lo venden en copitas, así, en las tiendas (...) "me das un tequila" lo piden a veces, es la forma de decirlo. Todas las mañanitas iban ellos...*”, (Cristina).

empanadas y al picante de pollo. En relación a las bebidas, nombró a las gaseosas y al jugo de pelón y, para los adultos, el vino, mientras hacían un asado.

### *Argentina*

En cuanto al desayuno, en Argentina, tres de las entrevistadas mencionaron consumir galletas o galletitas y dos de ellas pan y arroz con leche. Una sola persona nombró al queso de feria, el dulce de tomate, el escabeche y la leche con polenta. Esta última y el arroz con leche son consumidos, principalmente, los fines de semana. En relación a las bebidas, cuatro de las entrevistadas afirmaron tomar una infusión (té, matecocado, mate o café), generalmente, acompañada por pan, galletas o queso. Dos de ellas nombraron a la leche y una de ellas aclaró que era para los/as niños/as. Tres de las entrevistadas nombraron al *api*, una al *tojorí* y otra, durante el invierno, al “chocolate” (chocolatada) con pan.

A media mañana, tres de las entrevistadas dijeron que, a veces, comen una fruta (principalmente banana, manzana, pera y naranja). Dos de ellas también afirmaron que en otras ocasiones toman mate solo y otra de ellas nombra a la gelatina.

Para el almuerzo, tres entrevistadas afirmaron que el guiso es una de las comidas que se preparan con mayor frecuencia. Las variantes que mencionaron fueron: guiso de *papalisa* –*Ullucus tuberosus* Caldas-, de lentejas, de *mote*, de remolacha, *mote* con guiso de zapallo o guiso con verduras. Cuatro de las cinco mujeres nombraron, también, como platos consumidos, a la sopa (de fideos, de maní, de puchero de vaca o de pollo) y las milanesas (de carne, de pollo, de zapallito o de berenjena, acompañadas de ensalada o puré). Hay dos entrevistadas que también mencionaron el consumo de carne roja a la plancha (“...porque ya no utilizo mucho aceite...”, Josefina) con ensalada, fideos (con papas o con salsa de tomate con carne y queso rallado) y revuelto de zapallito. Tres entrevistadas mencionaron el consumo de pescado, dos de ellas comprándolo fresco (una o dos veces al mes) y dos de ellas en lata (sardina con cebolla y tomate, o atún). Una de ellas aclaró que, cuando almuerzan solos, ella con su marido, “...hacemos sardina [...] pero la de nosotros viene con la tomatada; con puré de tomate así, en vez de aceite. El pescado de esa sardina se prepara con cebolla y tomate, así, ensaladita y se la mezcla...” (Josefina). El pollo a

la plancha, la tortilla, el choripán o la bondiola a la parrilla, el sándwich, la *chaufa*<sup>20</sup> (comprado), el *mote*, el queso cuando hacen papa o maíz, la ensalada (de tomate, zanahoria, remolacha, lechuga), el arroz (principalmente en el verano y acompañado por papa y ensalada de lechuga y tomate), el *saice* y las verduras salteadas fueron nombrados por sólo una entrevistada en cada caso. En esta categoría se volvió a mencionar el “segundo” para consumir luego de la sopa. Otra de las entrevistadas afirmó que el mote acompaña a gran parte de las comidas: “...aquí (en Argentina), a veces, lo consumimos, lo sembramos para nosotros [...] hay comidas que se tienen que comer con eso (mote)...” (Ivonne).

En cuanto a la bebida, generalmente toman agua potable que compran en bidones. Una de las entrevistadas aclaró que: “...gaseosas antes tomábamos mucho, pero, ahora, tenemos problemas de salud, así que las tenemos prohibidas y, una vez a la semana, tomamos...” (Ivonne). Aún así, las gaseosas fueron consumidas durante los encuentros para la copa de leche y, también, fueron mencionadas por tres de las cinco entrevistadas, aunque todas ellas hicieron referencia a que han disminuido su consumo explicando que éstas tienen efectos perjudiciales para la salud.

En relación a la merienda, dos de las entrevistadas dijeron que, a veces, comen fruta (naranja, manzana, banana, mandarina, durazno, higos). Otras veces, consumen gelatina, pan casero con unos mates, pan con algún dulce, galletitas o yogur con galletitas (principalmente, los/as niños/as). Una de las horticultoras dijo que sólo meriendan cuando están más cansados y lo hacen sólo con mate (“*mate cebado*”, Cristina). La entrevistada más joven, afirmó que, raramente, merienda. Por otro lado, otra mujer explicó que ya no consume fiambre debido a problemas de salud y otra de ellas contó que les hizo una pastafrola de dulce de batata a sus hijos/as para que lleven al picnic de la escuela. Por otro lado, durante la observación participante, se pudo ver que es frecuente el consumo de tortas fritas durante la copa de leche, la cual se realizaba un sábado de por medio.

Durante la cena, cuatro de las mujeres entrevistadas afirmaron que comen guiso (de lenteja, de fideos, de pollo o con carne), dos de ellas nombraron a la sopa, pero una de ellas aclaró que la sopa, a la noche, se prepara poco porque lleva más tiempo

---

<sup>20</sup> “...(es el) arroz peruano...”, Delina.



de elaboración. Tres de las entrevistadas mencionaron el consumo de fideos, en uno de los casos, fritos. Las siguientes comidas fueron nombradas por sólo una entrevistada en cada caso: pizza, arroz, huevo cocido (en olla essen, con un poco de aceite), ensalada (de lechuga, tomate, cebolla, radicheta, remolacha, con galletitas), tarta de atún o de verduras (comprada), milanesas, chanco al horno, arvejada, pan con mortadela, pan con fiambre y queso o pan con dulce de leche, mermelada o manteca, tortafritas y *chirriadas*<sup>21</sup>. Una de las entrevistadas afirmó que a veces cenan lo que queda del almuerzo.

En cuanto a las bebidas, en caso de cenar con pan, una de las entrevistadas aclaró que lo acompaña con una infusión (té) y, en el caso de consumir sopa, no se toma bebida.

En relación a los fines de semana, cuatro de las entrevistadas dijeron que comen asado (de vaca o lechón, principalmente) y una de ellas aclaró que éste es, principalmente, para los cumpleaños pero que “...*siempre comemos carne porque acá nos hicimos muy viciosos y comemos carne (roja) [...] pollo poco; pescado una vez a la semana sí comemos...*” (Ivonne). Sólo una de ellas dijo que comen pollo asado o chanco al horno y dos de ellas aclararon que también consumen pollo al horno. Por una de las entrevistadas fueron nombrados en cada caso el picante de pollo, la pizza (a veces, comprada) y las tortafritas. En cuanto a las bebidas, una de ellas aclaró que los hombres toman vino o cerveza toda la semana y que “...*a veces salen y toman cerveza [...] y, los fines de semana, van a la cancha y obvio que toman...*” (Cristina). Otra de las mujeres entrevistadas dijo que, a veces, beben gaseosas, durante los fines de semana. La entrevistada que nombró al consumo de zingane en Bolivia, dijo que en Argentina no se toma.

En cuanto a la preparación de las comidas, cabe aclarar que, tanto el guiso como la sopa, llevan carne. Una de las entrevistadas aclaró que, en general, comen un día carne de pollo y otro día carne de vaca (“...*si no hay carne, no te lo comen...*” expresó Josefina haciendo referencia a sus hijos/as y su marido).

---

<sup>21</sup> Una de las entrevistadas aclaró que es el “*waffle boliviano*” (Delina) y explicó que se hace a partir de harina de maíz, harina “común”, leche, azúcar y sal.

La mayoría de las entrevistadas coincidieron en que consumen papa todos los días. Si bien no fue especificado el momento del día, una de las entrevistadas, también dijo que comen puré de calabaza. En cuanto a las empanadas blanqueadas, una de las entrevistadas dijo que las hace cuando tiene cayotes ya que, si bien ahora los cultiva, algunos años se dañan por las heladas o las lluvias.

En relación a los almuerzos de los/as niños/as en la escuela, una de las entrevistadas aclaró que les dan puré de papa con calabaza, milanesas, sopas o pasta con tuco y queso.

### *Comidas durante festejos*

En Bolivia, según una de las mujeres entrevistadas, antes no solían festejar los cumpleaños. En el caso de hacerlo, hacían asado de chanco relleno, el cual se servía con papa, *mote*, ensalada de lechuga y ensalada de remolacha, zanahoria y cebolla. Pero aclara que, ahora, es más común que en Bolivia se haga asado de vaca, con el mismo acompañamiento. Por otro lado, otra de las entrevistadas contó que “...*hay una fiesta, justo el 15 de mayo, [...] Allá, en mi lugar, se hace fiesta así como de enfrentamiento de toros. [...] pero ese día se cocina el api y con buñuelos, se vende mucho*” (Josefina).

En Argentina, una de las entrevistadas contó que para Navidad cocinan cerdo y otra de ellas afirmó que en los cumpleaños se hacen tortas para los/as chicos/as y gelatina.

### *Alimentos asociados a alguna finalidad específica*

Las cuatro mujeres a las que se les preguntó si consideraban que había alimentos o bebidas que fueran más importantes para los/as niños/as, coincidieron en que los/as niños/as deben consumir más lácteos, frutas y verduras. Dos de ellas nombraron también a los cereales, reconociendo que son una comida que han incorporado en Argentina. En este país, en general, las mujeres y los/as niños/as son quienes más consumen frutas y vegetales. Dentro de las frutas consumidas, se nombraron la banana, la manzana, la pera, el durazno, la mandarina, la naranja, la uva, el higo, la sandía, el melón y la frutilla. La leche y el yogur, por ser productos más caros, son reservados principalmente para los/as más pequeños/as. Por otra parte, si bien una de las horticultoras afirma que no hay diferencias en la alimentación entre los distintos

miembros de la familia, con algunas excepciones con respecto a los/as niños/as, pudo observarse que los hombres tienden a optar por el consumo de la carne roja antes que la carne blanca o las frutas y las verduras, si bien a la carne la acompañan con vegetales.

En los cuatro casos de unidades domésticas analizadas, las mujeres han realizado cambios en sus hábitos de consumo por cuestiones de salud. Entre estas modificaciones se encuentran: comer con menos sal para reducir la cantidad de sodio ingerida, cocinar con menor cantidad de aceite y/o disminuir el consumo de carnes y aumentar el de ensaladas y sopas para reducir los niveles de grasa incorporados en la alimentación y disminuir el consumo de alimentos con azúcares. Así, disminuyeron la frecuencia de preparación de platos fritos, reemplazándolos por una cocción con un mínimo de aceite y el agregado de agua. Al respecto, una de ellas expresó: *“...había un tiempo que usaba mucho aceite para freír; era todo fritado. Entonces, después, me di cuenta que no está bueno, empiezo a utilizar mucho menos; ahora una gotita y le echo por ahí un poquito de agua... y se termina de cocer con el agua, entonces, ya una gotita de aceite es más que suficiente. Por ejemplo, a la ensalada no le echo aceite. Le echo limón y sal... [...] antes comía mucha sal...”* (Josefina). Una de las entrevistadas, que se encuentra al límite de desarrollar diabetes, admitió estar consumiendo papa en exceso, a pesar de saber que no es conveniente.

En relación a los alimentos que eran importantes para los/as niños/as en Bolivia, una de las entrevistadas hizo referencia a las frutas (banana y naranja), pero explicó que éstas se consumían sólo eventualmente debido a cuestiones económicas. En cuanto a los lácteos, dos de las entrevistadas afirmaron que de niñas no comían yogur y, raramente, bebían leche. Tres de las entrevistadas contaron que comían queso hecho a partir de la leche de sus cabras u ovejas. Una de ellas explicó: *“...mi mamá hacía quesos allá en Bolivia. Ordeñaba las ovejas, entonces de esa leche, ella fabricaba queso. Yo iba a pastar ovejas y, entonces, ella me daba a mí un pedazo. Pasa que yo lo llenaba de sal, para que me dure. Y yo comía así, un pedacito por semana...”* (Josefina). El pedacito de queso, en base a lo que explicó, era de aproximadamente 1 cm<sup>3</sup>.

## Aprovisionamiento

### Bolivia

Cuatro de las entrevistadas explicaron que, en Bolivia, gran parte de las verduras que consumían las producían ellos mismos, entre las cuales mencionaron a la papa, el maíz y las arvejas (“...*nosotros sembrábamos (arvejas); no las comprábamos, ni eran enlatadas ni nada; eran cosas que producíamos...*”, Ivonne). Una de ellas mencionó que también tenían árboles frutales. Lo que faltaba lo compraban en la ciudad junto con las frutas, la carne roja, el pescado y las legumbres secas, como las lentejas. A su vez, la familia de todas ellas poseía animales (cabras, ovejas y/o vacas), por lo que el queso se hacía a partir de leche de oveja o de cabra según el caso y, como ya se explicó, una de las entrevistadas contó que lo salaban para que durara más. Una de ellas explicó que “...*mi abuela tenía vacas, a veces, nos daba leche. A veces, todos los días. Ése era el lácteo. Cuando no había terneros, no había leche...*” (Cristina).

También, cada cierto período de tiempo, carneaban algún animal para tener carne para comer (“...*cuando carneaban una (cabra), la carne duraba bastante...*”, Cristina). Una de las entrevistadas, explicó que: “...*matábamos, por año, una vaca. Siempre, todos los años; sagrado era. Una vaca nos duraba como tres meses, cuatro meses. Nosotros teníamos la costumbre de hacer secar la carne. Entonces, cuando matábamos la vaca, la descuartizaban, entonces mi mamá tenía que sentarse un día entero para hacer charque...*” (Josefina). A su vez, afirmó que el charqui también se podía hacer de llama, pero que, en ese caso, a la llama debían comprarla a otros productores ya que en el pueblo donde ella vivía no se podían producir llamas: “...*en el pueblito donde vivía, no se podía criar [llama] y, entonces, comprábamos, así, de un tío, de un conocido y, entonces, traíamos. Si queríamos carne fresca, matábamos un cordero ahí al toque; lo comés todo al cordero, de pies a cabeza, no se echa a perder nada. Hasta la sangre se come [...] cuando cortas el cuello, sale la sangre, la agarrás en una bandeja, la hacés hervir al fuego, en la cocina. Se exprime así toda la sangre y queda así, como ricota. Y eso, si te gusta, hacés con verduritas, lo salteás así, en sartén. O también mi mamá hacía como tuco hacía y lo echaba...*” (Josefina).

## Argentina

En relación al consumo de productos derivados de animales, dos de las entrevistadas afirmaron que crían gallinas para carne y para huevo. La carne roja la compran en la carnicería o en el supermercado del barrio. Al pescado, lo compran a los proveedores que llegan a la quinta con sus camiones. A veces, el marido de una de ellas va a pescar y congelan el pescado en el freezer. Una de las entrevistadas mencionó que, al queso, lo compra en la feria y tres de ellas afirmaron que a la leche, el yogur y las latas de atún las adquieren en el almacén; una de ellas también compra huevos. A su vez, allí también compran arroz y aceite. Una de ellas, a veces, compra en un hipermercado.

En cuanto al consumo de hortalizas, tres de las cuatro entrevistadas coincidieron en que la mayor parte de lo que consumen lo obtienen de sus quintas, a excepción de productos a contra estación (como tomate, morrón y arvejas) y de zanahoria y cebolla que son vegetales de los que no poseen producción propia. Tanto la papa, como la cebolla y la zanahoria las compran en bolsas al camionero que le carga las verduras que ellas producen, ya que éste las compra en el mercado de Capital Federal, resultándoles más barato que ir al supermercado<sup>22</sup>. Otra de las entrevistadas afirmó que de su quinta consumen pocas cosas, sin embargo, al aclarar los productos que obtenían de la misma explicó: berenjena para escabeche o milanesa, zucchini o zapallito en milanesas o como revuelto, calabaza para puré y ají vinagre para escabeche.

Una de las entrevistadas explicó que, en Olmos, hay un almacén que vende productos secos traídos de Bolivia, donde puede conseguir papalisa, harina de maíz, trigo, habas secas y garbanzos. En algunos casos, también intercambian productos<sup>23</sup>, como tomates, con otras familias. Por otro lado, una de las mujeres compra tarta de atún o de verduras cuando se queda en La Plata (casco urbano) “hasta tarde”.

---

<sup>22</sup> *“...las papas, las cebollas, las compramos en el mercado que vende las papas, las verduras (...) en los mercados que están en Capital, encargamos a los camioneros (...) los mismos que cargan la verdura, les decimos “traeme dos bolsas de papa, una de cebolla una de zanahoria”. Te traen y vos les pagás. Porque te sale más barato que ir aquí al supermercado, (...) te sale por la mitad...”*, (Cristina).

<sup>23</sup> *“...a veces siembran (...) y nos invitan: si no tienen tomate, les damos tomate, o así...”* (Cristina).

En relación a la fruta, una de las entrevistadas dijo que la compran en la verdulería, salvo a las uvas y los higos, de los cuales tienen plantas. Otra de ellas tiene un duraznero y explicó que el “frutero” entra a las quintas y les vende la fruta.

### *Condicionantes de las prácticas de alimentación*

En relación a su vida en Bolivia, se identificó que estas familias consumían las comidas citadas debido a cuestiones económicas, de escasez de dinero, que dificultaban el acceso a otros alimentos (“...éramos muchos hermanos... no nos alcanzaba (el dinero)...”, Ivonne). Por otro lado, comían de lo que cultivaban (“...todo lo que sembrábamos comíamos, sólo comprábamos la carne..”, Ivonne; “...porque era lo único que había; los guisos había que comprar el fideo y hacer...”, Cristina). Tenían gallinas, por lo que el pollo era casero.

En cuanto a los lácteos, una productora cuenta que “...no consumíamos, era casi leche ni yogurt porque en esos años no sé si no había fábricas. Ahora sí. Los chicos de ahora tienen... Nuestros papás no nos sabían comprar yogurt como, por ejemplo, acá, los chicos que se crían con yogurt, leche. Nosotros tomábamos leche, pero de cabra, teníamos también...” (Ivonne).

En relación al alto consumo de papa, dos de las entrevistadas explicaron que se debía a que ellos mismos la producían (“...allá, nosotros producimos la papa, estamos acostumbrados.... La papa, el maíz se comían más allá...”, Ivonne).

En relación a la dieta llevada a cabo en Argentina, tres de las cinco entrevistadas hicieron referencia a que ciertos platos más elaborados no los realizan, o los realizan con menor frecuencia que a otros, debido a la falta de tiempo. En este sentido, una de las mujeres comentó que “...las verduras es lo que menos comemos casi por el tiempo para hacerlas a las tartas, las tortillas...” (Ivonne). Otra de ellas explicó que a la noche se cocinan platos más sencillos, por disponer de menos tiempo (razón por la cual se hace más guiso que sopa a la noche). A su vez, una de ellas aclaró que en el invierno comen más porque tienen más tiempo para cocinar. Tres de las cinco entrevistadas contaron que debido a problemas de salud de ellas (y de una de sus hijas, en un caso), hay ciertos alimentos que deben restringir de la dieta como aquellos ricos en grasas (lo que llevó a que buscaran incrementar su consumo de ensaladas y sopas) y aquellos ricos en sodio.

Por otro lado, como se dijo anteriormente, una de las entrevistadas afirmó que, en Argentina, no consigue *tojorí*, sin embargo, otra de ellas mencionó que, a veces, consume esta bebida.

Una de las mujeres explicó que, antes, los/as niños/as comían yogur todas las semanas pero ahora (2019) no porque está muy caro, por lo que sólo lo consumen cada 2 semanas.

### *Trabajo y mujeres*

En relación al rol femenino, todas las entrevistadas coincidieron en que, tanto en Bolivia como en Argentina, son las mujeres quienes se encargan de cocinar y planificar las comidas. Así, son ellas quienes se encargan de asegurarse de que sus hijos/as incorporen yogur en su alimentación. Además, una de las entrevistadas expresó, acerca de su vida en Bolivia, que: “...*ella (su madre) siempre estaba en la casa lavando, cocinando...*” (Ivonne). También en Argentina, cocinan ellas mismas y, en algunos casos, sus hijas. Una sola de ellas dijo que, raramente, cocinan su hijo o su marido. A su vez, durante las visitas a las rondas de mujeres, se pudo observar que las encargadas del merendero de los domingos eran las mujeres. La única comida realizada por hombres que fue mencionada fue el asado. Además, es necesario explicitar que las mujeres trabajan en la explotación hortícola a la par de los hombres y están, permanentemente, al cuidado de sus hijos/as a excepción de cuando ellos/as están en la escuela.

### *Descripción semanal de la alimentación en La Plata*

En la tabla del anexo 6, se modeliza a lo largo de una semana de verano y otra de invierno, el consumo de alimentos y bebidas que posee una familia de horticultores/as de origen boliviano, viviendo en el Partido de La Plata. La misma se llevó a cabo en base a la entrevista estructurada realizada a una de las mujeres y teniendo en cuenta el índice de consenso de cada comida, bebida y horario obtenido a partir de lo afirmado por cada una de las otras entrevistadas. En el caso de las bebidas, cuando no se aclara qué se consume, es debido a que se asume que se bebe agua.

A su vez, se interrogó a una de las mujeres acerca de la composición de un plato físico de comida y la proporción de cada componente respecto al total, para tener un mejor acercamiento a la cantidad ingerida de cada grupo de alimentos. Así, aclaró

que, en general, se consume la sopa y luego un segundo plato (“segundo”). La sopa se sirve en un plato soperero. Posteriormente, si, por ejemplo, el segundo es un picante de pollo, la mitad del plato estará compuesta por arroz, un cuarto por papa y otro cuarto por el picante de pollo propiamente dicho. Si fuera un guiso de fideos, el plato soperero tendría fideos y papa entremezclados. En el caso de un guiso de lentejas, la mitad del plato tendría arroz, un cuarto del mismo papa y el otro cuarto guiso de lentejas. Por otro lado, según esta entrevistada, el pan casero es redondo y chato, de aproximadamente 12 cm de diámetro y 2-2,5 cm de espesor (“...unos 200 gramos...”, Delina). Por último, para hacer el cómputo de la ingesta semanal de carne, se consideró, arbitrariamente, el consumo de tres cuartos de porción de carne por plato de sopa o de guiso.

Cabe aclarar que durante la observación participante se pudo comprobar que el lavado de manos y vajillas se realiza en tanques de plástico que contienen agua de pozo. Esto se debe a la falta del servicio de agua corriente en la zona y a la ausencia de un sistema que lleve el agua de pozo hasta sus casas. Esta fuente de agua también es utilizada para cocinar. Como ya se explicó previamente, para beber compran agua potable.

### **Discusión:**

Se pudo corroborar la importancia de la mujer en su función de organizadora de la alimentación familiar, siendo ella, a su vez, quien cocina y limpia el hogar (Insaurrealde & Lemmi, 2020). Esto es llevado a cabo principalmente por las madres de familia, pero, en ciertas ocasiones, también lo realizan sus hijas adolescentes. En todos los casos, las madres son quienes promueven cambios en la alimentación familiar, generalmente, en base a recomendaciones médicas como disminuir el consumo de grasa, azúcar o sal. A su vez, son ellas quienes se aseguran de que sus hijos/as consuman los alimentos que consideran importantes para ellos/as, como ser el yogur. En este sentido, cabe resaltar la importancia de los controles médicos anuales que llevan a cabo las mujeres y sus hijos/as, donde los profesionales de la salud, además de realizarles un control médico, les dan recomendaciones en relación a su alimentación como reducir la cantidad de sal en las comidas, evitar el fritado de las mismas, consumir menor cantidad de alimentos con alta proporción de hidratos de carbono en el caso de tener niveles altos de glucosa en sangre, disminuir el consumo



de grasas animales, aumentar el consumo de verduras frescas y, probablemente, incrementar el consumo de lácteos.

Asimismo, en concordancia a lo que explica Aguirre (2004) en general, e Insaurrealde y Lemmi (2020) para las horticultoras del CHP, son las mujeres quienes se encargan de diferentes maneras de cuidar la salud y la alimentación de sus hijos/as, por ejemplo, destinando el dinero de la Asignación Universal por Hijo para tal fin. Así, además de saber qué consume cada uno/a de sus hijos/as, qué alimentos debería consumir para favorecer su salud y qué problemas de salud debe controlar, en caso de tenerlos, las mujeres también se encargan de los merenderos y trabajan en la quinta, a la par del hombre, aún estando embarazadas. Lamentablemente, la mayoría de las veces, los ingresos generados por las mujeres quedan invisibilizados para ellas mismas y sus maridos ya que no hay una clara diferenciación de los ingresos que genera la mujer de los que genera el hombre, debido a las características de la actividad (Insaurrealde Martínez et al., 2019).

Por otro lado, pudo observarse, cómo a las mujeres se les dificulta tener un momento para ellas solas ya que, permanentemente, están con sus hijos/as cuando éstos/as no están en el colegio (Insaurrealde Martínez et al., 2019), mientras que, los hombres, los fines de semana, pueden juntarse a jugar al fútbol y beber bebidas alcohólicas entre ellos.

En cuanto a la forma de cocinar, la olla al fuego de leña es muy importante en ambos países y es complementaria a la cocina a gas, principalmente en Argentina, concordando con lo relevado por Vera (2019), quien estudió el caso de las familias horticultoras de origen boliviano que utilizan prácticas agroecológicas en el periurbano bonaerense.

Si bien no se ha observado variación en los nombres de las comidas en Bolivia y en Argentina, en algunos casos, sí la hay en los horarios de las comidas debido a las dinámicas de vida de cada lugar. Así, lo que se llama "almuerzo" en algunas regiones de Bolivia (Sucre y Cochabamba) se llevará a cabo a las 8 horas de la mañana y, en Tarija y en Argentina, alrededor de las 12-13 horas. A su vez, en el primer caso, la comida del mediodía es denominada merienda: "merienda de mediodía".

El resto de las comidas se consume en horarios similares en ambos lugares, haciéndose referencia a diferencias según el cambio de estaciones sólo en el caso de Argentina. Así, las mayores temperaturas del verano y las épocas con mayor cantidad de trabajo llevan a que desayunen más temprano, cerca de las 6 horas. Otro factor de

importancia es la escuela de los/as niños/as, ya que los/as adultos/as desayunan luego de dejar a sus niños/as en la escuela. La cena es la comida que experimenta mayor variación en horario, en Argentina. Esto depende, principalmente, de la cantidad de trabajo que posean: los días con mayor cantidad de trabajo o en los que deben realizar la carga del camión que pasa a buscar sus productos, cenan más tarde (a las 22 horas), mientras que, en jornadas más tranquilas, cenan alrededor de las 20 horas. Por otro lado, en Argentina se agrega, de vez en cuando, una comida de media mañana (a las 10-11 horas).

Se determinó que, aproximadamente, un 45% de los platos consumidos en Bolivia pueden ser preparados también en Argentina ya que una gran diversidad de los ingredientes se consigue gracias a la producción propia de vegetales y a la existencia de locales que expendan materias primas traídas de Bolivia. Por otro lado, las entrevistadas reportaron mayores dificultades de accesibilidad física al mercado cuando vivían en su lugar de origen.

Se observó que en Argentina hay una incorporación de un mayor número de platos en comparación con aquellos que dejaron de consumirse de Bolivia. Esta ampliación de la dieta, probablemente, se deba a una mayor accesibilidad a los productos debido a la mayor cercanía y vinculación con los centros urbanos (García, 2014). En ambos contextos, se observa una predominancia del consumo de sopas y guisos, mientras que en Argentina se incorporan platos tales como yogur, tartas, cereales y pizza, a la vez que aumenta el consumo de carnes rojas, lácteos y frutas. Algunos alimentos y bebidas cambian la frecuencia de consumo semanal como, por ejemplo, las milanesas de carne (que aumentan su frecuencia).

Algo que llama la atención es que, si bien estos/as productores/as se especializan principalmente en hortalizas de hoja (Lemmi & García, 2017), casi no se ha mencionado el consumo de acelga y espinaca, aunque sí el de lechuga, rúcula y radicheta.

Se pudo observar que, en Argentina, las principales restricciones que influyen en la alimentación de estas familias son de tipo económico y laboral. En primer lugar, los ingresos son insuficientes para poder acceder a la compra de algunos alimentos, principalmente, los lácteos. A su vez, según Vera (2019), si bien pueden comprar carne, elegirán los cortes de menor costo, los cuales son de inferior calidad (más grasos). En cuanto a los aspectos laborales, las largas jornadas de trabajo llevan a que el tiempo para cocinar sea muy reducido, evitando cocinar algunos platos que

requieren mayor tiempo de elaboración, como las sopas. A su vez, esta misma razón provoca que se salteen comidas, frecuentemente.

Frente a esta situación, las familias horticultoras llevan a cabo algunas estrategias domésticas (Aguirre, 2004) para mejorar su alimentación y lograr el acceso a determinados alimentos. Así, la mayoría de los vegetales y algunas frutas son producidos por ellos/as en sus propias quintas, incluyendo a algunas especies y/o variedades de plantas tradicionales de Bolivia que utilizan para consumo propio (May et al., 2017). También en la mayoría de los casos, tienen gallinas para proveerse de huevos y de carne de pollo. A su vez, las compras de pescado, verduras y frutas que ellos/as no producen, se realizan a los camioneros que llegan a las quintas, logrando así precios mucho más económicos comparados a los que tienen los supermercados o comercios de cercanía. Sumado a esto, cuando las mujeres cobran la Asignación Universal por Hijo, aprovechan para comprar yogur a los/as niños/as. Por otro lado, para poder acceder físicamente a ciertas materias primas necesarias para preparar algunos platos, intercambian productos con conocidos o recurren a almacenes donde se pueden conseguir ingredientes que son traídos directamente desde Bolivia.

Así, queda evidenciada la importancia de las redes sociales y económicas tejidas por los y las migrantes (Ringuelet, 2008; Insaurrealde Martínez et al., 2019), permitiendo no sólo una mayor contención de las personas y circulación de información, sino también la obtención de otros productos a partir del intercambio de los mismos (como, por ejemplo, habas por tomates).

Cabe aclarar que, en muy pocos casos, algunos platos y bebidas bolivianas no pueden realizarse en Argentina debido a la no disponibilidad de sus ingredientes (por ejemplo, el *tojorí* según una de las entrevistadas). Por otro lado, no se detectaron dificultades de acceso físico a los alimentos (por ubicación de las quintas donde viven y trabajan, carencia de vehículos, etc.).

#### *Comparación del modelo semanal con respecto a las recomendaciones del Ministerio de Salud argentino*

En base a la dieta semanal modelo, realizada tanto para el invierno como para el verano, se pudo contrastar, de forma cualitativa y preliminar, la dieta de estas familias con las recomendaciones nutricionales brindadas en la Guía de Alimentación para la Población Argentina del Ministerio de la Salud (2020), la cual clasifica a los alimentos

según su función y su frecuencia recomendada en la dieta. Para ambas estaciones, si bien se manifiestan algunos cambios en los platos preparados, la tendencia de consumo de cada grupo de alimentos es la misma.

En este sentido, se pudo observar que la dieta actual de las familias de horticultores de origen boliviano en La Plata presenta una baja proporción del primer grupo de alimentos (frutas y verduras), llegando a consumir, aproximadamente, tres porciones diarias en lugar de las cinco recomendadas<sup>24</sup>. En relación al consumo de los alimentos del segundo grupo (legumbres, cereales, papa, pan y pastas), estos alimentos constituyen la base de la alimentación para las familias aquí estudiadas, tanto en Bolivia como en Argentina (Ministerio de Salud de Bolivia, 2013; Vera, 2019). Cuando se los mide en relación a raciones diarias, parece ajustarse a las cuatro porciones recomendadas por el Ministerio de Salud de Argentina (2020). Sin embargo, dado que la mencionada guía del Ministerio de Salud no especifica claramente el tamaño de la porción, ésta se comparó con aquellas publicadas por el Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI) (2017) que plantea que “...una porción equivale a 60 g de pan o 125 g de legumbres, cereales, papa o pastas cocidas...”. Si se tiene en cuenta lo que afirmó una de las entrevistadas, en relación a que un pan casero pesa unos 200 g y cada persona consume uno entero cuando come este alimento, la cantidad de porciones diarias consumidas de alimentos de este grupo serían mayores a las que propone la guía del Ministerio de Salud<sup>25</sup>. A su vez, el consumo de alimentos de este grupo pareciera ser algo mayor en invierno que en verano. Cabe resaltar que, como detalló una de las entrevistadas, tanto la sopa y el guiso como otros “segundos”, siempre contienen papa y muchas veces también arroz y/o fideos. La alta proporción de este grupo de alimentos en la dieta se considera que está asociado a la tradición culinaria boliviana, a la funcionalidad de “llenado” de estos alimentos (dan saciedad), sumado a las recomendaciones del Ministerio de Salud de aquel país, que ubica a estos tipos de alimentos en la base de su arco de alimentación (Ministerio de Salud de Bolivia, 2013). Así, en las Guías alimentarias del Ministerio de Salud de Bolivia (2013), se afirma que, en las áreas rurales de este país, la alimentación es rica en

---

<sup>24</sup> Teniendo en cuenta que el Ministerio de Salud de Argentina (2020) considera que una porción equivale a medio plato de verduras cocidas o frescas o a una fruta mediana.

<sup>25</sup> Se recomiendan cuatro porciones diarias (Ministerio de Salud de Argentina, 2020).

hidratos de carbono, no pudiendo diversificar su dieta debido principalmente a sus escasos recursos económicos y a la limitada disponibilidad de alimentos.

Por otro lado, el consumo de lácteos (tercer grupo de alimentos) es menor al recomendado, siendo casi nulo. Si bien la recomendación del Ministerio de Salud de Argentina (2020) es consumir tres porciones de productos lácteos al día, en base a las semanas de consumo modelo se pudo observar que estas familias consumen aproximadamente tres a cuatro porciones de lácteos por semana. A partir de las entrevistas, se pudo determinar que este bajo consumo de lácteos se debe, principalmente, a cuestiones económicas, pudiendo esto intensificar el consumo de papa y pan, los cuales son alimentos de menor costo y más asociados a las costumbres culinarias bolivianas (Ministerio de Salud de Bolivia, 2013).

En relación al consumo del cuarto grupo de alimentos (carnes y huevo), se puede ver que, en general, la ingesta es adecuada, pudiendo, en algunos casos, superar a la recomendada. Sin embargo, Vera (2019) afirma que prevalecen los cortes de carne de vaca más grasos, por ser éstos los más baratos.

Dentro de los alimentos del grupo cinco (aceites, frutas secas y semillas), no se registró el consumo de frutas secas y, por otro lado, se observó una importante disminución de la ingesta de aceite en las comidas desde que estas familias llegaron de Bolivia hasta la actualidad, principalmente, debido a la búsqueda de reducción del consumo de alimentos fritos. A pesar de ello, Vera (2019) afirma que la fritura constituye el tipo de cocción más frecuente, luego del hervido; siendo más utilizados que el salteado y el horneado.

En relación a los alimentos del grupo seis, de consumo opcional, si bien antes pudo haber sido alto, principalmente, por una elevada ingesta de gaseosas y bebidas saborizadas, actualmente, se observa una reducción de la misma.

En relación a las recomendaciones generales del Ministerio de Salud (2020), se observó que se cumple con la sugerencia de una elaboración casera de la mayoría de las comidas. Sin embargo, en varias oportunidades, se eligen platos que llevan menor tiempo de preparación debido a que hay épocas del año en que deben pasar la mayor parte de su tiempo trabajando en las quintas (Lemmi & García, 2017). Esto también lleva a que se saltee, en muchos casos, la merienda, no cumpliendo con la recomendación del Ministerio que plantea un consumo óptimo de cuatro comidas diarias. Una de las mujeres explicó que “...*en invierno se come mejor porque hay más tiempo...*” (Delina), haciendo referencia a que se saltean menos comidas y pueden

cocinar platos más elaborados. En cuanto a la realización de actividad física, se considera que los adultos superan las recomendaciones mínimas de treinta minutos de ejercicio diarios debido a las características y exigencias de su trabajo en las quintas.

Lo explicado hasta aquí, concuerda también con Aguirre (2004) y Vera (2019), que explican que hay una alimentación diferencial entre las familias de sectores de mayores y de menores ingresos, no sólo en cantidad sino a nivel cualitativo, disminuyendo el consumo de frutas y verduras, lácteos, carnes magras, cereales y gaseosas con la reducción de los ingresos.

Por otro lado, estas familias obtienen agua para consumo a partir de pozos que, en base a lo que explican García et al. (2020), serían de construcción precaria y de poca profundidad, debido principalmente a la forma de tenencia de la tierra. Esto lleva a grandes riesgos de contaminación microbiológica y química (principalmente, de nitritos y nitratos). De los análisis de 56 muestras de agua de pozo tomadas en distintos puntos del CHP realizados por García et al. (2020), el 96% presentó contaminación microbiológica por encima de los límites determinados por el Código Alimentario Argentino (CAA) y un 9% de las muestras tuvieron excesos de nitratos, por lo que en todos estos casos, el agua es no potable. Sumado a esto, el lavado de manos y vajillas se lleva a cabo en tanques de agua sin protección sanitaria, de los cuales se extrae el líquido con recipientes. Todo esto atenta contra la higiene y, por ende, la inocuidad de los alimentos consumidos por estas familias, no pudiendo cumplir con los requisitos determinados por el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales que plantean que una alimentación adecuada no lo es sólo en lo referido a una adecuada cantidad y calidad de alimentos sino que también está dada por la ausencia de sustancias nocivas como requisito para la inocuidad de los alimentos (Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales- CESCR-, 1999). Esto muestra, claramente, la vulnerabilidad y las precarias condiciones de vida de este sector, el cual se encuentra invisibilizado (Lemmi & García, 2017; Vera, 2019). Cabe resaltar, también que, al vivir en una zona de producción hortícola altamente dependiente de insumos (Vera, 2019; Lemmi & García, 2017), estas familias están permanentemente expuestas a los agroquímicos utilizados. Si bien las mismas productoras reconocen los beneficios ambientales y de salud que implica una transición agroecológica, aún no han dado el salto debido a las dificultades que conlleva el cambio de modelo.

## Conclusiones

En el presente trabajo se relevaron cerca de un centenar de platos consumidos a lo largo del año por familias horticultoras migrantes de origen boliviano en Argentina, así como su cantidad y sus horarios cotidianos. Se pudo determinar que, aproximadamente, la mitad de aquellos consumidos en Bolivia persisten en la dieta actual de estas familias en Argentina. A su vez, en este último lugar ha habido una importante incorporación de nuevos alimentos a la dieta, evidenciándose principalmente, un mayor consumo en cantidad y variedad de frutas, productos lácteos y carne. También se empezaron a consumir otros platos, como milanesas de zapallito, tortillas, tartas, cereales y yogur con galletitas, y otras bebidas como leche, chocolatada y mate. Por otro lado, en Argentina dejaron de consumirse algunos platos, como *chuño* con maní, morcilla de chanco, *charqui* o ají de lengua, y bebidas como la *chicha* y el *zingane*.

En ambos países, la mujer cumple un rol fundamental en la planificación y elaboración de las comidas, encargándose también de la limpieza del hogar, de la salud de sus hijos y del trabajo en la explotación agrícola. En Argentina, se agrega el trabajo en los merenderos.

En relación a la alimentación llevada a cabo en Argentina, se pudo evidenciar un consumo de lácteos, de frutas y de verduras menor al recomendado por los organismos de salud, así como también, a veces, una menor cantidad de comidas diarias a las recomendadas. Por otro lado, habría un excesivo consumo de alimentos feculentos, los cuales son productos de menor costo.

Así, la primera hipótesis de esta investigación, donde se plantea que las familias horticultoras de origen boliviano de La Plata, dada su situación de pobreza y vulnerabilidad social, ven restringido el acceso a algunos alimentos en la frecuencia, la calidad y la cantidad recomendadas por el óvalo nutricional argentino, fue confirmada. En este sentido, se identificaron, como causas de esta situación, restricciones tanto económicas como laborales, en el primer caso debido a escasos recursos y, en el segundo caso, debido a falta de tiempo suficiente, como consecuencia de las largas jornadas de trabajo.

La segunda hipótesis, donde se supone que dichas limitaciones, sumadas a sus costumbres (de origen o bien adquiridas en Argentina), conllevan a una alimentación de reducido nivel nutritivo, también fue confirmada ya que se determinó que estas

familias (como también ocurre con las familias argentinas) llevan a cabo una alimentación que no cumple con varias de las recomendaciones del Ministerio de Salud de Argentina. Así, el consumo de lácteos y de frutas y verduras sería el principal punto a fortalecer.

Se considera que es de vital importancia la realización de trabajos interdisciplinarios que incluyan a profesionales de la salud, de desarrollo rural, entre otros, para lograr visibilizar al sector y sus diversas problemáticas en general, y de la alimentación de estas familias en particular. Dicha visibilización es condición necesaria (aunque no suficiente) para favorecer el desarrollo de políticas públicas destinadas a promover y posibilitar, la producción de alimentos en forma sustentable, amigable con la salud y el medio ambiente, y económicamente viable para los/as productores/as de tal manera que garantice, entre otras cuestiones, el acceso a una alimentación de calidad y en cantidad suficiente para todos/as.

## **Agradecimientos**

A mi director, Matías García, y mi co-directora, Soledad Lemmi, quienes me guiaron y acompañaron a lo largo de este proceso. A las horticultoras entrevistadas, Josefina, Delina, Cristina, Ivonne y Roxana, que dedicaron su tiempo y compartieron sus costumbres y conocimientos. A la FCAyF por facilitar esta instancia de aprendizaje. Al Consejo Interuniversitario Nacional por la ayuda económica brindada mediante el otorgamiento de una beca de Estímulo a las Vocaciones Científicas.

## **Bibliografía**

**Aguirre, P.**, 2004. Ricos flacos, gordos pobres. Colección: Claves para todos. 3 ed. Editorial Capital Intelectual. Buenos Aires. pp 45.

**Anónimo.** 2015. Arroz graneado. En: Diario Opinión. Disponible en: <https://www.opinion.com.bo/articulo/tendencias/arroz-graneado/20150603225600669665.html>. Último acceso: agosto 2021.

**Anónimo.** s.f. Pollo a la canasta. En: Recetas de Bolivia. Disponible en: <https://www.cocina-boliviana.com/recetas/plato-principal/pollo-a-la-canasta>. Último acceso: agosto 2021.

**Attademo, S.** 1997. Participación de la mujer en la esfera del trabajo hortícola del Gran La Plata. Actas del V Congreso Argentino de Antropología Social “Lo local y lo



global. La antropología ante un mundo en transición”, Universidad Nacional de La Plata, 29 de julio-1 de agosto. pp. 227-233.

**Attademo, S.** 1999. El trabajo hortícola y la situación de la mujer en el Gran la Plata. En: Mujer, Trabajo y Pobreza en la Argentina. Sautu R.; M. M. Di Virgilio y G. Ojeda (Compiladores). Ed. UNLP, La Plata. pp. 163-170.

**Attademo, S.** 2008. Lazos sociales y estrategias: ¿una opción para las familias hortícolas empobrecidas? Revista Mundo Agrario 17. <https://www.mundoagrario.unlp.edu.ar/article/view/v09n17a09> . Último acceso: septiembre 2021.

**Barsky, A.** 2008. La bolivianización de la horticultura y los instrumentos de intervención territorial en el periurbano de Buenos Aires. Análisis de la experiencia de implementación de un programa de Buenas Prácticas Agropecuarias en el partido de Pilar. Scripta Nova, Revista Electrónica de Geografía y Ciencias Sociales 12: 81. Disponible en: <http://www.ub.edu/geocrit/sn/sn-270/sn-270-81.htm>. Último acceso: agosto 2021.

**Benencia, R.** 2006. Bolivianización de la horticultura en la Argentina. Procesos de migración transnacional y construcción de territorios productivos. En Migraciones regionales hacia la Argentina: diferencias, desigualdad y derechos. Grimson A., Ed. Prometeo Libros, Buenos Aires. pp. 135-167

**Benencia, R., D. Ramos & F. Salusso.** 2016. Inserción de horticultores bolivianos en Río Cuarto. Procesos de inmigración, trabajo y conformación de economías étnicas. Revista Mundo Agrario 17: 1-16. Disponible en: <https://www.mundoagrario.unlp.edu.ar/article/view/MAe029>. Último acceso: agosto 2021.

**Cámara Hernández, J. & D. Arancibia de Cabezas.** 2007. Maíces andinos y sus usos en la quebrada de Humahuaca y regiones vecinas (Argentina). Primera edición. Editorial Facultad de Agronomía, Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires. pp 16.

**Capparelli, A.** 2015. Reflexiones preliminares en torno a la evaluación de la importancia económica de dos plantas alimenticias registradas en el sitio Inka El Shincal: algarrobo (*Prosopis* spp.) y maíz (*Zea mays*). En: Avances y desafíos metodológicos en Arqueobotánica: miradas consensuadas y diálogos compartidos desde Sudamérica. Belmar C. y V. Lema, Eds. Facultad de Estudios de Patrimonio Cultural, Universidad SEK Ediciones, Santiago de Chile. pp.157-185.

**Castro, M. & G. Fabrón.** 2018. Saberes y prácticas alimentarias: familias migrantes entre tierras altas y bajas en Argentina. *Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo regional* 28: 1-32.

**Cátedra de Botánica Aplicada.** 2008. Sabores andinos en La Plata. Cartilla de práctica de extensión. Facultad de Ciencias Naturales y Museo, UNLP. 16 pp.

**CESCR.** 1999. Cuestiones sustantivas que se plantean en la aplicación del pacto internacional de derechos económicos, sociales y culturales: El derecho a una alimentación adecuada. 20º período de sesiones. Consejo Económico y Social, Naciones Unidas. Ginebra. 9 pp.

**CESNI.** 2017. Se presentaron las Nuevas Guías alimentarias para la Población Argentina. Disponible en: <https://cesni.org.ar/se-presentaron-las-nuevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina/> Último acceso: agosto de 2021.

**Corvalán, C., M. L. Garmendia, J. Jones-Smith, C. K. Lutter, J. J. Miranda, L. S. Pedraza, B. M. Popkin, M. Ramirez-Zea, D. Salvo & A. D. Stein.** 2017. Nutrition status of children in Latin America. *Obesity reviews* 18: 7–18.

**Espeitx, E.** 2004. Patrimonio alimentario y turismo: una relación singular. *PASOS*, 2: 193-213.

**Eyssartier, C., A. H. Ladio & M. Loz.** 2009. Uso de plantas medicinales cultivadas en una comunidad semi-rural de la estepa patagónica. *Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas* 8: 77-85.

**Figuerola F., O. Muñoz & A. M. Estévez.** 2008. La linaza como fuente de compuestos bioactivos para la elaboración de alimentos. *AGRO SUR* 36: 49-58.

**Franco Patiño, S.** 2010. La alimentación familiar: una expresión del cuidado no remunerado. *Prácticas de oficio. Investigación y reflexión en Cs. Ss. UNGS-IDES* 6: 1-8.

**García, M.** 2009. Acumulación de capital y ascenso social del horticultor boliviano. Su rol en las transformaciones de la estructura agraria hortícola platense en los últimos 20 años. Tesis de Maestría. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, La Plata, Argentina. 145 pp.

**García, M.** 2011. Proceso de acumulación de capital en campesinos. El caso de los horticultores bolivianos de Buenos Aires (Argentina). *Cuadernos de Desarrollo Rural*, 8: 47–70.

**García, M.** 2012. Análisis de las transformaciones de la estructura agraria hortícola platense en los últimos 20 años. El rol de los horticultores bolivianos. Tesis doctoral. Universidad Nacional de La Plata, Argentina. 432 pp.

**García, M.** 2014. Fuerza de trabajo en la horticultura de La Plata (Buenos Aires, Argentina). Razones y consecuencias de su competitividad. Núcleo Básico de Revistas Científicas Argentinas (Caicyt-Conicet) 22: 67-85. Disponible en: [www.unse.edu.ar/trabajosociedad](http://www.unse.edu.ar/trabajosociedad). Último acceso: agosto 2021.

**García M., G. Rozadilla, & L. Cano.** 2020. Agua No Potable Para Consumo En La Horticultura de La Plata (Buenos Aires). Causas, Consecuencias y Alternativas. Ciencia, Docencia y Tecnología 31:245–62. Disponible en: <https://doi.org/10.33255/3160/497>. Último acceso: agosto 2021.

**Insaurralde Martínez N., L. Lemmi González, S. Lemmi González, N. Remorino Friga & R. Velazco Barbiero.** 2019. Feminismos en ronda: diálogos para mirarnos hacia adentro de la piel. Garzillo, J., Ed. Lucía Lemmi González (ilustradora). 1a ed revisada. Bosque Editoras, La Plata. 158 pp.

**Insaurralde, N. & S. Lemmi.** 2020. Cuerpos productivos, cuerpos reproductivos. El caso de las mujeres productoras de hortalizas del Gran La Plata (2017). En: La agricultura familiar entre lo rural y lo urbano. González Maraschio F. & F. Villarreal (compiladores). EdUNLu, Buenos Aires. pp. 107-130.

**Lema, V. & M. L. Pochettino.** 2012. Cambio y continuidad al plato: los saberes culinarios y su rol en la dinámica de la diversidad biocultural. En: Las Manos en la Masa. Babot, M. P., M. Marschoff, F. Pazzarelli, Eds. UNC, Facultad de Filosofía y Humanidades; Museo de Antropología UNC; Instituto Superior de Estudios Sociales UNT, Córdoba. pp 25-46.

**Lemmi, S.** 2015. Condiciones de vida, conflicto y conciencia de clase en los horticultores del Gran La Plata, 1940-2003. Izquierdas 25: 229–257.

**Lemmi, S.** 2019. Productor/a Hortícola (Prov. de Buenos Aires, Arg. 1940-2019). En: Diccionario del Agro Iberoamericano. Salomón, A. y J. Muzlera. Eds. TeseoPress, Buenos Aires. pp. 467-476. Disponible en: <https://www.teseopress.com/diccionarioagro/>. Último acceso: agosto 2021.

**Lemmi, S., & M. García.** 2017. Cambios y continuidades en la estructura hortícola de La Plata (Buenos Aires) en los últimos 30 años. En: Expansión de la frontera productiva y estructura agraria argentina, siglos XIX-XXI. Prometeo-A. A. de H. Económica, Ed., Ciudad de Buenos Aires. pp. 323–359.

**Lemmi, S. & M. A. Waisman, M. A.** 2017. Movilidad social y recambio étnico nacional en la horticultura platense. Ponencia presentada en el IV Seminario Internacional. Desigualdad y Movilidad Social en América Latina. FaHCE-UNLP. La Plata. 1 pp.

**López L., A. Capparelli, A. Nielsen.** 2011. Traditional post-harvest processing to make quinoa grains (*Chenopodium quinoa* var. *quinoa*) apt for consumption in Northern Lipez (Potosí, Bolivia): ethnoarchaeological and archaeobotanical analyses. *Archaeological and Anthropological Sciences* 3: 49-70.

**Maffi, L.,** 2001. *Introduction. On the Interdependence of Biological and Cultural Diversity.* En: On biocultural diversity. Linking language, knowledge and the environment. s.l. Smithsonian Institution Press. pp. 1-13.

**Martin.** 1995. Chapter 4: Anthropology. En: Ethnobotany: a method manual. Worldwide Fund for Nature, Ed. Chapman & Hall, Londres. pp 85-119.

**May, M. P.; S. Fauret ; I. Ciocchini; A. Ahumada & M. M. Bonicatto.** 2017. Cultivos tradicionales y saberes culinarios en el cinturón hortícola de La Plata, Argentina. Su rol en la conservación de agrobiodiversidad. Actas del VI Congreso Agroecología SOCLA, Brasilia. Disponible en: <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/63913>. Último acceso: agosto 2021.

**Ministerio de Salud de Argentina.** 2020. Manual para la aplicación de las guías Alimentarias para la Población Argentina. Manual. Ministerio de Salud Argentina, Buenos Aires, Argentina. 143 pp.

**Ministerio de Salud de Bolivia.** 2013. Bases técnicas de las guías alimentarias para la población boliviana. Editorial Quatro Hnos, La Paz. 102 pp.

**Montecino Aguirre, S.** 2012. Prólogo. Miradas Latinoamericanas, miradas disciplinarias: la construcción de un campo plural sobre la alimentación. En: Las Manos en la Masa. Babot, M. P., M. Marschoff, F. Pazzarelli, Eds. UNC, Facultad de Filosofía y Humanidades; Museo de Antropología UNC; Instituto Superior de Estudios Sociales UNT, Córdoba. pp. 19-23.

**Morzilli, M. y S. Lemmi.** 2016. Primeras aproximaciones al estudio de las trayectorias escolares de los jóvenes de familias migrantes bolivianas dedicadas a la horticultura en el periurbano platense. IX Jornadas de Sociología de la UNLP. Departamento de Sociología FaHCE, Ensenada, Argentina. 23 pp.

**Orellana Jiménez, J. A.** 2012. Diccionario abreviado de la cocina en Bolivia. Ed Oriente S.A., Santa Cruz de la Sierra, Bolivia. 40 pp.

**Otero, J., G. Larrañaga, & G. M. Hang.** 2013. La organización del trabajo en la horticultura familiar de La Plata. *Revista de La Facultad de Agronomía*, 112: 79–90.

**Pochettino, M. L.** 2015. *Botánica económica: las plantas interpretadas según tiempo, espacio y cultura*. 1ra ed. Sociedad Argentina de Botánica, Ciudad Autónoma de Buenos Aires. 95 pp.

**Pochettino, M. L. & V. S. Lema.** 2008. La variable tiempo en la caracterización del conocimiento botánico tradicional. *Darwiniana* , 46: 227-239.

**Ringuelet, R.** 2008. La complejidad de un campo social periurbano centrado en las zonas rurales de La Plata. *Mundo Agrario*, 9. Disponible en: [http://www.fuentesmemoria.fahce.unlp.edu.ar/art\\_revistas/pr.3160/pr.3160.pdf](http://www.fuentesmemoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.3160/pr.3160.pdf).

Último acceso: agosto 2021.

**Sociedad Internacional de Etnobiología.** 2008. Código de Ética. Disponible en: [https://www.ethnobiology.net/wp-content/uploads/ISECodeofEthics\\_Spanish.pdf](https://www.ethnobiology.net/wp-content/uploads/ISECodeofEthics_Spanish.pdf)

Último acceso: agosto de 2021.

**Toledo López, V.** 2011. Conflictos ambientales y territorio en la búsqueda de una complementariedad teórico conceptual. *Revista de Geografía*. 10: 155-176.

**Tudela C.** s.f. Recetas de comida boliviana: refresco de linaza. Disponible en: <https://recetasbolivianas.blogspot.com/2012/11/refresco-de-linaza.html>. Último acceso: agosto 2021.

**Vera, N.** 2019. Situación nutricional y estado de seguridad alimentaria en productores hortícolas agroecológicos del periurbano bonaerense. Ponencia. XI Jornadas Interdisciplinarias de Estudios Agrarios y Agroindustriales. Facultad de Ciencias Económicas de la UBA, Ciudad de Buenos Aires. Disponible en: <https://www.ciea.com.ar/web/CIEA2019/CIEA2019.htm>. Último acceso: agosto de 2021.

**Viteri, M. L., Ghezán, G., & Iglesias, D.** 2013. Tomate y Lechuga: Producción, comercialización y consumo en la Argentina. Proyecto Específico AEES 302421: Economía de las Cadenas Agroalimentarias y Agroindustriales. INTA. N° 14. 165 pp.

**Zapata, M. E., A. Roviroso. & E. Carmuega.** 2016. *La mesa argentina en las últimas dos décadas. Cambios en el patrón de consumo de alimentos y nutrientes (1996-2013)*. 1a ed. CESNI, Buenos Aires. 203 pp.

## Apéndices

*Anexo 1: A continuación, se transcribe la entrevista semiestructurada realizada:*

Información personal:

Nombre:

Edad:

Contacto (dirección/teléfono):

Origen (País/Provincia o Departamento):

Cuándo migró:

Con quién vive:

¿Quién/es cocinaba/n en Bolivia? ¿Cómo lo hacían? Y en Argentina, ¿quiénes cocinan? ¿Cómo?

¿Cuántas comidas diarias realizaban en Bolivia? ¿a qué hora se realizaba cada una? ¿cómo se denominaba cada comida? Y, ¿en Argentina?

En Argentina, ¿Cuántas comidas diarias realizan? ¿a qué hora cada una? ¿cómo denominan a cada comida?

¿Qué tomaban y qué comían en cada comida cuando vivías en Bolivia? ¿Cada cuánto consumían cada plato o bebida? ¿Los fines de semana consumían lo mismo? Y, ¿en Argentina?

¿Por qué comían lo que comían en Bolivia? ¿Qué hubiesen comido si no hubieran tenido tal impedimento? Y, ¿en Argentina?

¿Qué alimentos se estilaban para los festejos en Bolivia? ¿Y en Argentina?

¿Los adultos consumían lo mismo que los niños en Bolivia? ¿Y las mujeres con respecto a los hombres? En Argentina, ¿los adultos consumen lo mismo que los niños/as? ¿Y las mujeres con respecto a los hombres?

En Bolivia, ¿qué alimentos eran importantes para crecer (niños/as), para la salud, etc.? Y, ¿en Argentina?

¿Qué insumos compraban y de qué se autoabastecían en Bolivia? Y, ¿en Argentina?

¿Dónde compraban los alimentos en Bolivia?

Y, en Argentina, ¿dónde suelen comprar sus alimentos? Y, ¿los más específicos?

¿Qué producían en la quinta, en Bolivia? ¿Consumían algo de esto? ¿Por qué? En Argentina, ¿qué producen en la quinta? ¿Consumen algo de esto? ¿Por qué?

¿Tienen animales? ¿Cuáles? ¿Cuántos? ¿Los consumen? ¿Por qué?

*Anexo 2: Entrevista estructurada.*

Nombre de comida	Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

### *Anexo 3. Consentimiento informado*

#### *Consentimiento previo informado*

##### Acuerdo de voluntad de los entrevistados/as

Estimado/a participante: Gracias por destinar su tiempo para participar y dar el consentimiento para la realización del presente trabajo de tesis de grado. El título del mismo es “Cambios y continuidades en el consumo de alimentos de horticultores familiares de origen boliviano en La Plata, provincia de Buenos Aires”. El propósito de este trabajo es aportar a la caracterización del consumo de alimentos de la comunidad boliviana del Cinturón Hortícola de La Plata y su influencia en el bienestar, la equidad y el desarrollo social. Este trabajo se realiza en el marco de un proyecto de investigación del Departamento de Desarrollo Rural de la Universidad Nacional La Plata. Los resultados podrán ser útiles para conservar un registro de las costumbres alimentarias pasadas y actuales de las familias en cuestión y para comprender qué factores han incidido sobre las mismas. A su vez, esta información contribuirá al futuro planeamiento de políticas públicas en torno a su alimentación.

Reconozco que no obtendré un beneficio directo por participar de la presente investigación, pero que mi aporte podrá generar conocimientos para las futuras generaciones. Si está de acuerdo con la propuesta:

Por medio de esta carta declaro mi voluntad de permitir la difusión de (Encerrar con un círculo lo que corresponda):

Mi nombre y apellido	Si	No
Imágenes fotográficas	Si	No
Grabaciones	Si	No
Conocimientos	Si	No

Acepto participar de las entrevistas realizadas por Belén Bartoli en el marco de su trabajo de investigación, siempre y cuando se me reconozca como fuente de información y se mantenga este conocimiento disponible para el uso.

Firma

Aclaración:



*Anexo 4: Listado de platos mencionados como consumidos en Bolivia y como consumidos en Argentina:*

Bolivia (total entrevistas: 4)			Argentina (Total entrevistas: 5)		
Alimento	Consenso	Comidas	Alimento	Consenso	Comidas
AjÍ de lengua	1	Almuerzo	Arroz	2	Cena
AlbÓndiga	1	Almuerzo	Arroz con leche	2	Desayuno
Arroz con leche	1	Desayuno	Arroz con papa y ensalada de lechuga con tomate	1	Almuerzo
Arroz graneado	1	Cena	Arvejada	1	Cena
Arvejada	2	Almuerzo, Cena	Asado (de vaca o de cerdo) con guarnición y pedazo de pan	3	Almuerzo
Asado de chancho o vaca	1	Fiestas	Asado con papas, mote y/o queso y ensalada (tomate, zanahoria, remolacha).	2	Almuerzo
Carne de cordero	1		Carne a la plancha (con ensalada)	2	Almuerzo
Chairo	1	Merienda	Carne con guarnición	3	Almuerzo
Chancho relleno	2		Cereales	2	para niños/as
Charqui	1		Chancho al horno	1	Almuerzo, Cena
Chuño con manÍ	1	Merienda	Chaufa	1	Almuerzo
Chuño revuelto con huevo	1	Merienda	Chirriadas	1	Cena
Empanadas	2	Desayuno, Merienda	Choripán	1	Almuerzo
Empanadas blanqueadas	1		Pan o galletas con dulce	2	Desayuno, Merienda
Frutas (banana, naranja)	2	Merienda	Empanadas (de pollo, de carne)	2	Almuerzo
Galletitas	1	Desayuno	Ensalada (lechuga, tomate, cebolla, radicheta, remolacha)	1	Cena
Guiso*	4	Almuerzo, Cena	Escabeche de ajÍ vinagre	1	Desayuno
Guiso con ensalada de lechuga	1	Almuerzo	Fideos	2	Almuerzo, Cena
Guiso de fideos	2	Almuerzo	Fruta (banana, manzana, pera, durazno, mandarina, naranja, uva, higos, sandía, melón, frutilla)	4	Media mañana, Merienda, Cena
Guiso de lentejas	1	Almuerzo	Galletas	2	Desayuno
Maíz y tostado de trigo	1	Desayuno	Galletitas	4	Desayuno, Merienda
Milanesa de carne o pollo	1	Almuerzo	Gelatina	1	Media mañana, Merienda
Morcilla de chancho	1		Guiso*	4	Almuerzo, cena
Mondongo	1		Guiso de fideos	3	Almuerzo, Cena
Mote	1	Desayuno	Guiso de lentejas	2	Almuerzo, Cena
Pan	4	Desayuno, Merienda	Guiso de mote	1	Almuerzo
Papa con arroz y chuño	1	Merienda	Guiso de papa lisa	1	Almuerzo
Papas fritas con mote	1	Merienda	Guiso de pollo	1	Cena
Papas hervidas con queso	3	Merienda	Guiso de remolacha	1	Almuerzo
Pescado	2	Cena	Guiso de zapallo con mote	1	Almuerzo
Picante de pollo	2	Almuerzo	Huevo cocido con un poquito de aceite	1	Cena

Pollo a la canasta	1	Cena	Leche con polenta	1	Desayuno
Pollo frito con arroz, ensalada y papa hervida	1	Almuerzo	Milanesas*	4	Almuerzo, Cena
Queso de oveja o de cabra	3		Milanesas (carne o pollo) con puré	1	Almuerzo
Ranga	1	Almuerzo	Milanesas de carne roja	4	Almuerzo
Saice	1	Almuerzo	Milanesas de pollo	3	Almuerzo
Sopa*	4	Almuerzo, Cena	Milanesas de zapallito	1	Almuerzo
Sopa de fideos	2	Almuerzo	Milanesas de berenjena	3	Almuerzo
Sopa de maíz	1	Almuerzo	Pan	4	Desayuno, Merienda, Cena
Sopa de sorgo	1	Almuerzo	Pan con mortadela, fiambre y queso, manteca, dulce de leche o mermelada	1	Cena
Sopa de arroz	1	Almuerzo	Pastaflora	1	Merienda
Sopa de maní	1	Almuerzo	Pescado*	3	Almuerzo
Sopa de zapallo	1	Almuerzo	Pescado a la parrilla	1	Almuerzo
Sopa de trigo	2	Almuerzo	Pescado frito	1	Almuerzo
Tortafritas (buñuelos)	1	Merienda	Pescado: Sardina con tomatada	1	Almuerzo
Trigo en cereal	1	Cena	Picante de pollo	2	Almuerzo
			Pizza	2	Almuerzo, Cena
			Pollo al horno	3	Almuerzo
			Pollo asado	2	Almuerzo
			Puré de calabaza	1	
			Ravioles	1	Almuerzo
			Revuelto de zapallito	1	Almuerzo
			Saice	1	Almuerzo
			Sándwich	1	Almuerzo
			Sopa*	4	Almuerzo, Cena
			Sopa de fideos	1	Almuerzo
			Sopa de maní	2	Almuerzo
			Sopa de pollo	1	Almuerzo
			Sopa de puchero de vaca	1	Almuerzo
			Tarta	3	Almuerzo, Cena
			Tortafritas (buñuelos)	2	Merienda, Cena
			Tortilla	1	Almuerzo
			Verduras salteadas o tipo revuelto con aceite y sal (zapallitos, morrones, etc)	1	Almuerzo
			Yogurt con galletitas	1	Merienda

\*En esta categoría se agrupan el total de las menciones del plato, incluidas todas sus variantes.

*Anexo 5: Listados de las bebidas mencionadas como consumidas en Bolivia y en Argentina:*

Bolivia (total entrevistas: 4)			Argentina (Total entrevistas: 5)		
Bebida	Consenso	Comidas	Bebida	Consenso	Comidas
Agua	3	Almuerzo, Merienda, Cena	Agua	3	Almuerzo
Api	3	Desayuno, Merienda	Api	3	Desayuno, cena
Café	1	Desayuno	Café	2	Desayuno
Chicha	1	Fiestas	Cerveza	1	Almuerzo
Gaseosa	3	Merienda	Chocolate	1	Desayuno
Matecocido	2	Desayuno, Merienda	Gaseosas	3	Almuerzo
Refresco de linasa o de pelón	1	Merienda	Jugo	1	Almuerzo
Té	3	Desayuno, Merienda	Leche	2	Desayuno
Tojorí	1	Desayuno	Licuada (banana o manzana con agua y azúcar o con agua y leche)	1	"Almuercena"
Pito	1	Desayuno	Mate	4	Desayuno, Media mañana, Merienda, Cena
Vino	2		Matecocido	2	Desayuno
Zingane	1	Desayuno	Té	3	Desayuno, Cena
			Tojorí	1	Desayuno
			Vino	1	Almuerzo

*Anexo 6: Semanas modelo del consumo de platos y bebidas para verano y para invierno*

Semana modelo de verano								
Comida	Horario	Lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
Desayuno	6-7 hs	Matecocido con galletas	Té y pan casero	Café con pan	Té y pan	Tojorí	Arroz con leche	Matecocido y pan
	10-11 hs	1 manzana	1 naranja	1 naranja	1 banana	mate (feria)	1 manzana	1 pera
Almuerzo	12 a 13 hs	Milanesa de berenjena	Milanesa de carne roja con puré de papa	Sopa	Sopa de maní con segundo (picante de pollo con arroz y papa)	Guiso de lentejas	Pescado frito con ensalada	Asado (de vaca o lechón) con papas. A veces con mote y queso. Ensalada de tomate, zanahoria, remolacha, etc.
Merienda	16-17 hs	-	Fruta	yogurt	gelatina	pan	-	Mate
Cena	19-23 hs	Guiso de pollo	Pan con queso	Fideos con tuco y queso	Ensalada con carne a la plancha	Guiso	Arvejada	Té con 1 pan casero con dulce de leche

Semana modelo de invierno								
Comida	Horario	Lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
Desayuno	7-8 hs	"Chocolate" (chocolatada) con pan	Café solo con pan	Té solo con galletitas	Té con pan y queso	matecocido con pan	Té solo con pan	Arroz con leche o api
Media mañana	10-11 hs	-	2 naranjas	2 mandarinas	mate	-	1 banana	1 manzana
Almuerzo	12 a 13 hs	Mote con guiso de zapallo	Carne roja a la plancha con ensalada	Sopa + guiso de pollo	Guiso de fideos (lleva fideos y papas) con mote	Milanesas de pollo con puré	Guiso de remolacha	sopa + picante de pollo Con gaseosa
Merienda	16-17 hs	pan con dulce y mate	-	-	manzana	yogur	mate	té con galletitas
Cena	19-23 hs	Fideos con salsa con carne	Guiso de lentejas	Sopa (sin bebida)	Milanesas con ensalada	Pan con fiambre y queso y té	Guiso de fideos	Chirriadas con api