

UN PORTAL PARA TODAS LAS VOCES

# EL HÁBITO ESTÁ SERVIDO



edición u

DIC.15

university



**UNCUYO**  
UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE CUYO

LA BASE DE UNA ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE RESIDE MÁS EN  
LAS CONDUCTAS QUE EN LAS  
COMIDAS

**Señal U**  
TV DIGITAL ABIERTA  
CANAL 30

**RADIO U**  
FM 96.5

**RADIO ABIERTA**  
FM 107.9

**edición u**

**Señal U**  
ACADÉMICO ONLINE

**NOTICIAS**  
UNCUYO

Nº 08

## DE QUÉ HABLAMOS CUANDO DECIMOS UNIVERSIDAD SALUDABLE



**GRACIELA COUSINET**  
Secretaria de Bienestar Universitario

La Universidad Nacional de Cuyo ha sido certificada como “Universidad Saludable”, transformándose en la primera en haber obtenido este logro. La garantía de una alimentación saludable fue de los ejes evaluados. La UNCUYO ofrece en el Comedor Universitario, y en cada uno de sus buffets, menús vegetarianos, raciones balanceadas, pescado y frutas.

Según las palabras del doctor Jaime Breilh en su visita a la UNCUYO, consideramos que la Universidad es un terreno fértil para la construcción de un mundo centrado en la vida y en el bien común, porque además de formar ciudadanos críticos y comprometidos, funciona como ejemplo en la aplicación de políticas públicas.

En tal sentido, cuando hablamos de alimentación, hablamos también de los modos de producir, comerciar, consumir y aprender a relacionarnos con la naturaleza, de comunicarnos y de hacer cultura. Todos estos aspectos deben integrarse en una estrategia que garantice la oferta de alimentos saludables, pero que se entrecruza con acciones que abarcan lo ecológico, lo cultural y lo accesible.

Las acciones de mayor trascendencia se realizaron en el punto central de encuentro de los estudiantes, el Comedor Universitario, ámbito por excelencia para la multiplicación de mensajes que generen conciencia e impulsen la adquisición de hábitos saludables. De tal modo que el comedor ya no es un lugar donde se va únicamente a comer, sino que allí uno se nutre de aspectos que fortalecen la salud individual y colectiva.

Otro programa que avanza en este camino es el “Ponete en Movimiento”, consistente en una evaluación de la condición de salud de los estudiantes y, a partir de ella, en recomendaciones nutricionales. Permitió además la difusión de los ejes del comedor saludable y contribuyó a la difusión de las diversas propuestas en materia de salud con las que hoy cuenta la Universidad.

Una juventud saludable es aquella que se reconoce como actor protagonista del cambio, ciudadanos conscientes de sus derechos y comprometidos en la acción de los mismos, que cuenta con las herramientas para prevenir las enfermedades y los medios para tratarlas. Es necesaria la redimensión colectiva de una concepción integral de la salud –que corresponda a la lógica de los pueblos y del bien común–, y que se asuma como parte sustancial del derecho a la salud y el disfrute de un nuevo modelo de civilización.



**RECTOR** Ing. Agr. Daniel Pizzi  
**VICERRECTOR** Dr. Jorge Barón

**COORD. GENERAL DEL CICUNC**  
MBA. Alejandro Zlotolow

**COORDINADOR DE MEDIOS**  
Nacho Castro

**DIRECCIÓN EDITORIAL**  
Jorge Fernández Rojas

**EDICIÓN**  
Cecilia Amadeo

**PERIODISTAS**  
Verónica Gordillo, Paola Alé,  
Juan Manuel Stagnoli, Ana Vargas,  
Camila Balter, Milagros Martín

**CONTENIDOS**  
Prensa Rectorado UNCUYO

**CORRECCIÓN**  
Elizabeth Auster

**DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN**  
Andrés Asarchuk, Roxana Sotelo,  
Elena Visciglio, Silvana Victoria,  
Sergio Montanari

**FOTOGRAFÍA**  
Axel Lloret, Marcelo Fernández

Edición U es propiedad de la UNCUYO. RNPI en trámite. Se autoriza su reproducción en parte citando la fuente. El contenido de las notas firmadas no necesariamente refleja la opinión de la Universidad.

Centro de Información y Comunicación de la UNCUYO (CICUNC).  
Centro Universitario, M5502JMA,  
Mendoza, República Argentina.  
uncuyo@uncuyo.edu.ar

# CACEROLAZO

“QUE LA COMIDA SEA TU ALIMENTO Y EL ALIMENTO, TU MEDICINA”

(HIPÓCRATES, MÉDICO GRIEGO, CONSIDERADO EL PADRE DE LA MEDICINA)

Según la Organización Mundial de la Salud, más de 1000 millones de personas en todo el mundo padecen sobrepeso y, de estos, al menos 300 millones son obesos. Además, un estudio reciente ha demostrado que la obesidad causa más efectos perjudiciales en la salud que el tabaco o los problemas con el alcohol. El incremento de las afecciones crónicas ocasionadas por la obesidad es similar al provocado por un envejecimiento de 20 años.

Este diagnóstico nos incluye. Nuestras elecciones de vida son múltiples y casi siempre tienen que ver con la conformidad, con la comodidad, es decir, con lo que hoy se conoce como la “zona de confort”.

Esa zona de confort se relaciona con lo que se logra sin mayores dificultades, y eso se convierte en un riesgo cuando se traduce en hábitos de abulia y sedentarismo.

De eso se trata este trabajo de Edición U, que refleja la preocupación de la Universidad Nacional de Cuyo al concluir un censo entre los estudiantes que a diario concurren al Comedor Universitario. Se trata del denominado Examen Preventivo de Salud (EPS) realizado, en forma aleatoria, a los alumnos de tercer año de varias carreras, el cual determinó que el 20 % de los alumnos revisados tenía problemas de sobrepeso, mientras que casi el 80 % no tenía hábitos saludables de alimentación.

El cuadro preocupa y por eso se produjeron cambios en la dieta preparada en el comedor de la UNCUYO. Esas modificaciones se explican en las páginas siguientes de este suplemento.

Este fenómeno que atribula, en realidad no sorprende (o no debería sorprender) si se amplía la mirada. Lo que fue detectado en el mundo universitario se ve como una muestra de nuestro

colectivo social, que se traslada al ámbito de la formación educativa y transporta hasta allí la apuntada zona de confort, ese espacio donde nos mal alimentamos y lo hacemos con más frecuencia.

También está dicho en estas notas periodísticas que los hábitos saludables para alimentarnos van perdiendo la batalla ante los malos hábitos adquiridos del consumismo basado en un estilo de vida “fast food”. Justamente, es esa vida ligera la que nos lleva como galgo detrás de la liebre y el germen de los trastornos alimentarios.

Lo que está claro es que es necesario saltar del área confortable donde engordamos nuestras ansiedades y saciamos nuestras apetencias de tenerlo todo a mano, aplicando la ley del menor esfuerzo.

En contrapartida, es como si esta situación de letargo debiera sentir un remezón interno para movilizarnos. Un “cacerolazo” personal contra los hábitos nocivos es lo que nos hace falta. Un acto de rebeldía saludable.

Esta observación se completa con una idea superadora que sólo es posible concretarla con la determinación política, en este caso, una política de salud institucional, que apunte a generar estas costumbres que nos den un modo saludable de alimentación. Es decir que, en este caso, el hábito sí hace al monje o, mejor dicho, el hábito hace el plato del que se sirve el monje. O sea, el buen hábito genera el buen alimento.



► por JORGE FERNÁNDEZ ROJAS

## DIC.2015

2



3

# OPERATIVO “CAMBIO DE HÁBITOS”

EL COMEDOR UNIVERSITARIO REDUJO CALORÍAS EN SU MENÚ Y TOMÓ MEDIDAS PARA COMBATIR EL SOBREPESO DE LOS JÓVENES. ES PARTE DE LA ESTRATEGIA DE LA SECRETARÍA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN DE LOS 1500 ESTUDIANTES QUE ASISTEN A DIARIO.

La detección de conductas poco saludables en los estudiantes universitarios fue la alarma que motorizó un gran cambio en el Comedor Universitario de la UNCUYO, donde a diario se alimentan 1500 estudiantes de todas las carreras. El dato preocupante surgió del Examen Preventivo de Salud (EPS) realizado, en forma aleatoria, a estudiantes de tercer año de varias disciplinas: dos de cada diez de los alumnos revisados tenían problemas de sobrepeso, y casi ocho de cada diez no tenían hábitos saludables de alimentación.

De inmediato se decidió revisar la dieta que se les ofrecía a los chicos que almorzaban en el Comedor. Se detectó un menú hipercalórico; reducirlo a la mitad de su valor calórico, sin quitarle calidad, fue prioritario. En estas modificaciones trabajaron la secretaria de Bienestar Universitario, Graciela Cousinet, y su equipo de colaboradores.

## LOS DATOS

Sobre una muestra de 329 estudiantes

(76 % mujeres y 24 % varones), el EPS detectó hábitos alimentarios preocupantes. Cousinet y la coordinadora de Bienestar Estudiantil, Érica Labeguerie, revelaron que el examen determinó que el 20 % de los que participaron en la prueba tenía problemas de sobrepeso, un trastorno distinto a la obesidad pero igual de acuciante.

En cuanto a las costumbres de alimentación, los resultados fueron más complicados: mientras que el 80 % del total de los examinados no posee hábitos saludables –que además de la comida incluye la actividad física y el hecho de beber suficiente agua–, el 78,29% aseveró alimentarse en forma inadecuada en relación con la cantidad y calidad de lo que consumen.

Por otra parte, el sedentarismo también es un indicador alarmante: casi la mitad de los jóvenes no tiene la costumbre de hacer una actividad física. Este dato se agrava si se tiene en cuenta que también la mitad de ellos tiene algún riesgo cardiovascular y que casi el 22 % fuma.

## Comedor saludable

El EPS reveló que, al contrario de lo que se creía, la comida que toman los estudiantes en el comedor no es la única del día. El hallazgo fue suficiente para actuar de manera contundente: no sólo se redujo a la mitad la cantidad de calorías del menú diario, las cuales pasaron de 1200 a 600, sino que además se incorporaron alimentos que no eran frecuentes en la dieta de los jóvenes. Así, se ideó un menú vegetariano para un día de la semana, y en otra jornada se incorporó pescado, que es una de las carnes que con menos frecuencia consumen los alumnos. “Vimos que no podíamos darle tan enorme cantidad de calorías a los jóvenes porque habíamos advertido además que otro de los problemas es que existe un gran porcentaje de estudiantes con sobrepeso. Si esto ocurre ahora, que tienen 21 años, ese problema

se hará mucho mayor dentro de diez años. Teníamos que hacer algo”, sentenció Cousinet. Pero los cambios no sólo se implementaron en el Comedor Universitario, sino que se extendieron a toda la Universidad, en la búsqueda de acreditar a la UNCUYO como “universidad saludable”. Se trata de una certificación que otorga el Ministerio de Salud de la Nación, según criterios de la Organización Mundial de la Salud, pero para lograrla es necesario cumplir con una serie de indicadores.

Cousinet detalló: “Ser universidad saludable implica otros aspectos, además de cambiar la calidad de la comida. Logramos que todos los bufetes ofrezcan menús más saludables, con las calorías adecuadas, y también que se ofrecieran frutas para que las colaciones no tuvieran como únicas opciones las tortitas o

las golosinas. Por otra parte, debía existir el fácil acceso al agua potable para consumo de cualquier persona que concurriera a las facultades”.

## Modificar conductas

Si bien cambiar de hábitos alimentarios no es fácil, desde principios y hasta esta época del año ya han comenzado a modificarse algunas conductas. Los chicos optan cada vez más por incorporar vegetales a su dieta. Tanto es así que el menú vegetariano está disponible de lunes a viernes, como reemplazo del plato del día, a excepción de los martes, que sólo se consumen vegetales o legumbres. Así, de 1500 bandejas que se sirven a diario, 300 llevan la opción vegetariana, lo que alcanza un total de 20 %, cuando en un principio ese número se limitaba a 150, es decir, el 10 % del total.



## Las calorías justas

Un aspecto indispensable para poner en marcha el cambio fue que el menú no tuviera comidas “aburridas” y que pudiera ser presentado de forma tentadora.

Este fue el desafío de Gabriela Olmos, nutricionista del Comedor Universitario. Ella explicó que

“todos los días el menú tiene un porcentaje de hidratos de carbono, uno de proteínas y uno de grasas. No se puede dar exactamente una proporción diaria, pero se intenta que exista un equilibrio entre todos los nutrientes, que no falte ninguno, y que, por ejemplo, el día martes, que es solamente vegetariano,

estén cubiertos las proteínas y el hierro del día”.

A título informativo, Olmos señaló que una dieta normal debe tener alrededor de 60 % de hidratos de carbono, entre 15 % y 20 % de proteínas y entre 30 % y 35 % de grasas. La nutricionista también reveló que el menú que ofrece el

Comedor Universitario, tanto el vegetariano como el plato del día, no se repite nunca en el mismo mes.

“Sí usamos los mismos principios nutritivos. Por ejemplo, las carnes rojas se ofrecen en distintos platos: milanesas, asado o pastel de papas”, ejemplificó.

# LOS VEGETALES GANAN TERRENO

Cada vez más personas consumen frutas, verduras y legumbres sin modificaciones genéticas. Otros tantos se vuelcan al veganismo o al vegetarianismo. Qué significa cada uno de estos términos.

Alimentarse sanamente es una decisión que puede traer algunas complicaciones a la hora de poner en marcha un plan para conseguirlo. Hay quienes eligen comprar alimentos no modificados genéticamente, otros optan por no consumir ningún producto derivado del reino animal. Mientras, un tercer grupo sólo se inclina por no consumir carnes. En esta nota, una explicación para dilucidar las diferencias.

## CÓMO ELEGIR LA COMIDA ORGÁNICA

En Mendoza se han multiplicado las ferias que ofrecen estos productos, como sucede en el Mendoza Green Market, donde se consiguen comestibles sin pesticidas ni agroquímicos. En el caso de los llamados orgánicos, es más difícil encontrarlos en el mercado, dadas las exigencias que se le imponen a los productores para considerar estos alimentos como tales. El Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (SENASA) exige que el 95 % de la producción no tenga modificaciones genéticas, agroquímicos, conservantes o pesticidas para calificarla como "orgánica".

Las cualidades están a la vista. Los alimentos orgánicos se caracterizan por su sabor, color y textura, y tienen altos valores nutritivos. Pablo Tumbarello, elaborador de milanesas de soja orgánica, resaltó los valores del producto: "Para el público es una proteína de alta calidad, sana y con un alto valor nutritivo. Es práctico, cómodo por los tiempos que vivimos, porque se puede conservar en el freezer de casa por varios meses".

## VEGANISMO Y VEGETARIANISMO: ENTRE MITOS Y REALIDADES

Otra de las grandes confusiones al respecto de la alimentación sana es creer que veganismo y vegetarianismo son sinónimos. Entender la sustancial diferencia entre ambos conceptos es vital si lo que se desea es optar por una de estas formas de alimentarse.

El veganismo es un modo de alimentación y de vida, que no sólo incluye lo que refiere a los comestibles, sino también a la protección de los seres vivos en general. En lo que respecta a la comida, implica no consumir ningún derivado del reino animal: carnes, huevos, queso, leche y miel.

Pero el veganismo no se queda sólo en elegir lo que se va a comer. Tiene otros principios, como los referidos a la indumentaria y hábitos de vida. En relación con la vestimenta, no se usa cuero, lana ni seda. Los veganos tampoco asisten a espectáculos o espacios que incluyan animales como atracción, como los circos y los zoológicos. "El veganismo tiene que ver con una ideología más fuerte de la protección al animal", sostuvo Daniela Staneloni, dueña de El Cuenco, uno de los restaurantes veganos de Mendoza.

En cambio, el vegetarianismo es menos estricto. En general, se trata de personas ovolactovegetarianas, es decir que, además de verduras, frutas y legumbres, también consumen lácteos, huevos, leche y quesos, es decir derivados de animales, y no comparten necesariamente todos los hábitos de los veganos.



Autor: ABOGADO MARIO VADILLO,  
ONG PROTECTORA

## MEJOR VER QUE LEER

La fabricación de los alimentos agrega aditivos, colorantes y, por sobre todo, grasa, azúcar y sal a los productos naturales que los componen. Si a esto se le suma un código comunicacional indescifrable, hoy plasmado en el etiquetado obligatorio, se generan las bases para expandir la pandemia de sobrepeso y obesidad.

Necesitamos en forma urgente ser copiones. Nuestros vecinos de Chile, Uruguay y Ecuador ya están instrumentando etiquetas visuales, con luces de semáforos, que advierten, sin prohibir, los altos contenidos de grasa, azúcar o sal. Se trata de un etiquetado intuitivo y práctico que compara estos contenidos con los máximos recomendados, pero además le otorga un color a cada cifra en función de si está lejos, cerca o muy cerca de ese límite.

Consumers International, entidad que engloba a las asociaciones defensoras de usuarios, busca suscribir un convenio global por parte de los Estados miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para proteger la alimentación saludable con este etiquetado.

Se trata de una propuesta maravillosa que empieza con la honestidad de decir las cosas como son y de que haya etiquetas alimentarias que sirvan para algo. De esta manera, los fabricantes cumplirían más cabalmente con su obligación de suministrar al consumidor, en forma cierta, clara y detallada, todo lo relacionado con las características de sus productos (art. 4.º Ley 24240).



Autora: LICENCIADA MARÍA FERNANDA GROSSO,  
ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA (Matrícula 772)

## NUTRICIÓN Y DEPORTE

En la adolescencia, una alimentación equilibrada es imprescindible, más aún si se practica algún deporte. Se deben asegurar los nutrientes necesarios para realizar el esfuerzo sin que falte energía, fundamental para continuar con el proceso de crecimiento y rendimiento intelectual.

Los estudiantes deportistas precisan más nutrientes ya que, a mayor gasto energético, requieren dosis mayores de macro y micronutrientes, tales como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Esto permite optimizar los beneficios del entrenamiento, mejorar la recuperación entre los entrenamientos y las competencias; alcanzar y mantener la composición corporal y reducir el riesgo de lesiones y enfermedades.

Una estrategia nutricional óptima consiste en fraccionar la alimentación diaria en cuatro comidas e incluir una colación a media mañana y/o a media tarde. Un desayuno planificado entre una y tres horas previas al entrenamiento provee el aporte diario de nutrientes para la demanda energética y previene el déficit de glucosa, vital para asegurar el rendimiento físico e intelectual.

El almuerzo puede brindar energía antes del entrenamiento o para la recuperación posterior a la práctica deportiva. Se deben evitar alimentos que lleven mayor tiempo de digestión, como carnes grasosas, asado, frituras, salsas. Por último, la cena debe ser el complemento equilibrado de lo ingerido durante la jornada.





# Comedor saludable: un cambio concreto

El Comedor Universitario ofrece almuerzos económicos y nutritivos, elaborados por un grupo integrado por una nutricionista, una bromatóloga y un equipo de cocineros profesionales.

El menú del Comedor varía mes a mes. Este ejemplo, tomado de la semana del 16 al 20 de noviembre, puede replicarse perfectamente en el hogar:

## LUNES

Ensalada de tomatines, rúcula y queso, bifés a la criolla, fruta.

Opción vegetariana: ensalada de tomatines, rúcula y queso, guiso de tirabuzones y vegetales, fruta.

## MARTES

Menú vegetariano único: ensalada de tomate y choclo, milanesa de soja, fruta.

## MIÉRCOLES

Ensalada de repollo y lechuga, fideos rellenos de jamón y queso, fruta.

Opción vegetariana: ensalada de repollo y lechuga, lasagna de berenjena y queso, fruta.

## JUEVES

Ensalada de choclo y zanahoria, pollo al horno, fruta.

Opción vegetariana: ensalada de choclo y zanahoria, tarta de brócoli, fruta.

## VIERNES

Ensalada de tomate y lechuga, rollitos de merluza con salsa, fruta.

Opción vegetariana: ensalada de tomate y lechuga, milhojas de papas, fruta.

Para consultar el menú semanal:  
[www.uncuyo.edu.ar/bienestar/menu](http://www.uncuyo.edu.ar/bienestar/menu)

# 600

calorías tiene cada comida de este menú.

Cada día se consumen proteínas –que aportan las carnes, verduras y frutas– y, en menor medida, hidratos de carbono, a través de pastas, legumbres y, principalmente el pan.

El martes hay una única opción y es vegetariana. El resto de los días el menú vegetariano es opcional.



### TIPS PARA ESTUDIANTES PARA ALIMENTARSE BIEN

- No hacer ayunos prolongados.
- Consumir frutas, frutos secos y desecados y cereales.
- Tener un buen desayuno ya que es la comida más importante del día.
- Consumir pescado. Es rico en zinc y fósforo, sustancias que potencian la actividad cerebral.
- Tomar mucho líquido. Lo ideal es agua pero también puede ser jugo o mate. Tener cuidado con el abuso de bebidas de rehidratación y energizantes. Las gaseosas no son recomendables.
- Preferir como colaciones una barra de cereales o un yogur.

► por GABRIELA OLMOS, nutricionista del Comedor Universitario

### ¿CÓMO ES EL DESAYUNO IDEAL?

Leche, yogur o queso  
Pan, cereales o galletas  
Mermelada, jalea o algo con azúcar.



EDICIÓN U

# EL ICEBERG DE LOS TRASTORNOS EN LA ALIMENTACIÓN



La directora de la Fundación Cetai, María Estela Caccavo de Estefan, explicó que la problemática afecta más a las mujeres y que la edad crítica es la adolescencia. Las señales de alarma. Dónde pedir ayuda.

Un iceberg: esa es la mejor figura para ilustrar los trastornos en la alimentación. En la superficie, la persona muestra alteraciones físicas, modificaciones bruscas de peso, decaimiento, cambios de humor y de personalidad. Bajo la superficie, subyacen enfermedades mentales que provocan alteraciones en el circuito metabólico del hambre y la saciedad.

La directora médica de la Fundación Cetai, especializada en tratamientos alimentarios y emocionales de la adolescencia y la infancia, María Estela Caccavo de Estefan, aseguró que los trastornos afectan más a las mujeres que a los varones y que la etapa crítica es la adolescencia, aunque cada vez es más baja la edad de los pacientes.

La psiquiatra especialista en niños y adolescentes explicó que la clave para enfrentar estos trastornos es la prevención, lo que posibilita que el entorno de la persona afectada advierta los síntomas y pida ayuda.

## LA PUNTA DEL ICEBERG

La especialista explicó los cambios físicos y de personalidad que sufren las personas afectadas por estos trastornos, los que deben ser una señal de alarma.

## ¿Cómo se definen los trastornos en la alimentación?

Están dentro de la categoría médica de enfermedades mentales, es decir que no hay una alteración en el cuerpo, no hay una dificultad para alimentarse, sino que desde el punto de la psiquis hay algo que hace que se altere un circuito metabólico normal, que es el del hambre y la saciedad. Eso conduce a una disfunción en la forma de comer, en los tiempos para comer, que en algunos casos lleva a enfermedades graves como anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y otras conocidas como TANES. Se trata de trastornos alimentarios no especificados, como por ejemplo el trastorno por atracón, que significa comer compulsivamente a cualquier hora, o picotear comida todo el tiempo, o comer de noche. En el caso de los hombres, es más frecuente el trastorno que implica hacer mucho ejercicio físico y no comer, que se llama vigorexia.

## ¿Cuándo catalogó la medicina estos trastornos como enfermedades?

En los libros médicos aparecieron hace unos 30 años. Antes eran considerados como enfermedades raras. A veces se decía que los pacientes que tenían anorexia nerviosa

estaban endemoniados y todavía hay algunas sociedades en donde no se consideran enfermedades. Como se dan con mayor frecuencia en la adolescencia, en algunos lugares los consideran caprichos propios de la edad y algunos papás, cuando nos consultan, piensan que esto se debe solucionar solo.

## ¿Cuáles son las señales de alarma que deben tener en cuenta los padres, los docentes o los amigos para pedir ayuda?

Desde el punto de vista físico hay alteraciones llamativas en muy poco tiempo. Se adelgaza mucho -más del 10 % del peso corporal- o se aumenta mucho de peso. También los trastornos provocan un decaimiento muy grande, una necesidad de estar en cama mucho tiempo, piel seca y bradicardia. Y desde el punto de vista emocional, que es lo importante, son cambios en el humor, en la forma de ser. Es común que alguien del entorno cuente que antes la persona era alegre, resolvía cosas, estaba dispuesta, y ahora es agresiva, impulsiva, solitaria, no quiere comer en familia, cuando come se siente muy mal, separa comida o a veces come y luego va al baño.

## ¿Cuál es el tratamiento adecuado?

La única manera de tratar los trastornos en la alimentación es con un equipo interdisciplinario, con profesionales que atiendan el cuerpo y la mente, porque son enfermedades que tocan a ambos. Nosotros decimos que esto es un iceberg: el problema está debajo del agua y sólo se ve un pedacito, que son los síntomas.

Esto es lo primero que se debe solucionar desde el punto de vista clínico, para que se terminen los síntomas o se disminuyan, es decir, solucionar la dificultad en la alimentación. Luego podemos comenzar a meternos hacia abajo y ver otras causas, que son las que desde muy temprana infancia van haciendo que se forme un iceberg.

## Teniendo en cuenta que los trastornos son enfermedades mentales, ¿los pacientes tienen patologías comunes?

Cada persona es individual en su causalidad, pero sí, hay algo en común que son ciertas características de personalidad. Generalmente, son muy exigentes con ellos mismos y el ambiente, estrictos y rígidos en su pensamiento, tienen dificultad para adaptarse a cualquier ambiente, y, por otro lado, son personas a las que llamamos conmutador, porque en la casa están en medio de los conflictos, tratan de solucionar los conflictos de los demás.

## ¿Cuál es la franja más afectada en cuanto a edad y género?

Este iceberg aparece sobre todo en la adolescencia, es más frecuente en mujeres que en varones y estamos viendo pacientes cada vez más chicos, de 10 u 11 años. Hasta ahora, la edad era 14 y sobre todo 15, porque la fiesta de 15 es crucial, es un momento muy especial como factor desencadenante de lo que venían acumulando en sus vidas. La adolescencia es el período de mayor vulnerabilidad, se modifica el cuerpo entero y desde el punto de vista mental aparece



la independencia, el salir de la familia, el estar con los pares, chocar con el mundo, adaptarse a algunas cosas difíciles.

## ¿Cuánto influyen las presiones sociales por lograr un modelo estético impuesto?

Los factores socioculturales son importantísimos: la presión por lograr un esquema corporal determinado, de que todos debemos ser iguales, con una imagen de delgadez, son básicos.

## ¿La obesidad está considerada como uno de los trastornos?

No está considerada como un trastorno sino como subyacente a la posibilidad de que se pueda desarrollar un trastorno alimentario. Es decir, hay un alto porcentaje de chicos que desarrollan trastornos que han tenido obesidad y sobrepeso en la infancia. Está todo acompañado por la alteración de lo metabólico y también de lo emocional.

## DÓNDE PEDIR AYUDA

Las familias, amigos o docentes de personas con trastornos en la alimentación pueden acudir al sistema público de salud, especialmente al Hospital Humberto Notti. La Fundación Cetai (ESPECIALIZADA EN TRATAMIENTOS ALIMENTARIOS Y

EMOCIONALES DE LA ADOLESCENCIA E INFANCIA) brinda asistencia a las personas afectadas y a su familia. Su sede está ubicada en: **Patricias Mendocinas 452. Godoy Cruz**, su teléfono es el (0261) **424 8347** y su correo electrónico: **info@fundacioncetai.org.ar**.



► por VERÓNICA GORDILLO

# CONFLICTO DE VALORES: salud **vs.** consumismo

Un grupo de profesionales de la Facultad de Educación Elemental y Especial de la **UNCUYO** realizó un estudio sobre consumo, sobrepeso y obesidad infantil en Mendoza. Las conclusiones.

En el discurso de los padres, la alimentación equilibrada es clave para el desarrollo de sus hijos. Sin embargo, en la práctica, los criterios con los que la familia selecciona lo que consume, y cómo lo hace, están influidos por el tiempo de preparación, el factor económico y la necesidad de que le guste a todos los comensales. A la hora de decidir qué comer, en consecuencia, el valor salud compite con otros valores.

Esta fue una de las conclusiones de la investigación "Estrategias familiares de consumo, sobrepeso y obesidad infantil y sistema educativo en la Provincia Mendoza", realizada por profesionales de la Facultad de

Educación Elemental y Especial de la **UNCUYO**. Los especialistas decidieron poner la lupa sobre el tema del sobrepeso y la obesidad, teniendo en cuenta que la Organización Mundial de la Salud (OMS) los catalogó como las epidemias del siglo XXI, al tiempo de que advirtió sobre las enfermedades ligadas a estas problemáticas, como la diabetes y los episodios coronarios.

La directora del proyecto, Adriana Vilapriño, explicó que buscaron sondear el asunto desde una perspectiva socio-antropológica, entendiendo que trasciende lo nutricional, ya que es una muestra de prácticas sociales, culturales, simbólicas y económicas,

entre otros aspectos. En la investigación participó un grupo multidisciplinario de profesionales: Cecilia Molina, Claudia García, María Rosa Bustos y Graciela Illobre.

## EL TRABAJO EN LA ESCUELA

Las investigadoras pusieron el foco en dos escuelas primarias mendocinas con realidades bien distintas. En ellas hicieron encuestas a las familias de los chicos, trabajaron con los docentes y también consideraron las políticas públicas que se pusieron en marcha, como el programa "Comer juntos en familia".

Los resultados de las entrevistas mostraron que más del 70 % de los consultados dijeron que comen

tres o cuatro veces por semana carne vacuna, en segundo lugar, carne de pollo, cerdo o pescado, y, en tercer lugar, pastas y pizza. En el último puesto apareció el consumo de frutas y verduras. Otra de las conclusiones fue que más del 70 % de los pequeños entrevistados pasa muchas horas frente a la computadora o el televisor y realiza poca actividad física. A esto se sumó la advertencia de las investigadoras sobre las escasas horas de ejercicio físico que tienen en la escuela.

Los resultados de las encuestas también mostraron que la merienda de la mayoría de los chicos está compuesta por alfajores y galletas. Quedó claro que la experiencia de los kioscos saludables, que se implementó en muchos colegios mendocinos, no fue exitosa.

En relación con las demandas de los padres respecto del colegio, la mitad planteó que la alimentación de los chicos era su exclusiva responsabilidad. La otra parte pidió al establecimiento que brinde información u organice jornadas para concientizar a los alumnos.

En cuanto a la labor docente, Vilapriño destacó el papel de los maestros y aseguró que deben estar preparados para enfrentar en el aula las problemáticas sociales.



El 70 % de los chicos pasa muchas horas frente a la TV o la computadora y realiza poca actividad física.

## NOTICIAS EN POCAS PALABRAS

### MÁS DE 7 MIL LIBROS DE ARTURO ROIG ESTÁN DISPONIBLES EN LA BIBLIOTECA CENTRAL

Más de siete mil ejemplares y tres mil documentos de archivos se podrán consultar en una sala vidriada especial, separada de las estanterías de la Biblioteca Central de la Universidad. La colección del filósofo se trasladó íntegramente desde su casa en la Ciudad de Mendoza.

En la colección se respetó el orden y la distribución que Arturo Roig dispuso para su colección de libros y revistas sobre filosofía, historia, literatura y otros temas que eran de su

interés, con especial orientación al pensamiento argentino y latinoamericano.

Hay también libros y publicaciones de su autoría, manuscritos y trabajos en versión original. Además se procuró recrear el espacio de estudio y trabajo del filósofo en un escritorio con sus artículos y objetos personales.

El rector Daniel Pizzi destacó que el mayor homenaje que podemos hacerle a Arturo Roig responde a aquello que se vincula con "el

ADN de la Universidad, que es ni más ni menos que la búsqueda de la verdad, aquello que nos hace libres. Queremos honrar la vida de Don Arturo por sus aportes al conocimiento latinoamericano a través de este espacio", manifestó.

Desde el 2012 la Biblioteca Central lleva el nombre de Arturo Roig como reconocimiento a la extensa trayectoria académica del intelectual mendocino y su particular devoción por los libros y las bibliotecas.



### CAMPAMENTOS Y CONVIVENCIAS ACERCAN A LOS CHICOS DEL CUC A LA NATURALEZA

Cerca de 600 estudiantes del Colegio Universitario Central (CUC) visitaron los campings Cipolletti y Kallue y la Reserva Telteca (Lavalle) como parte del proyecto "Actividades Físicas en la Naturaleza", iniciativa que impulsa el CUC desde hace 9 años.

Esta propuesta busca acercar a los jóvenes a la naturaleza a partir de convivencias, excursiones y campamentos, y también posibilita la práctica física al aire libre. Asimismo, apunta a fortalecer y desarrollar valores individuales y colectivos de respeto, tolerancia y solidaridad. Los estudiantes aprenden también a cuidar el medio ambiente a través de prácticas de preservación, para que se desarrollen con independencia, responsabilidad y sentido social.

La nueva Ley de Educación incluyó en el diseño curricular de Educación Física el eje de las Praxis Motrices en el ambiente natural en todos los años de la educación secundaria. De esta manera, el CUC elaboró en el 2006 este proyecto, con el que se organizan diversas prácticas en el medio natural.



### NUEVO LIBRO DE LA EDIUNC PONE EL FOCO EN EL HUMANISMO

"El Humanismo, los Humanismos. Ideas y prácticas revisadas desde nuestra América" se llama el nuevo libro de la Editorial de la **UNCUYO** (Ediunc) que se propone desmontar algunos supuestos todavía vigentes del humanismo clásico, desde una perspectiva crítica americana, además de plantear algunos criterios que habiliten la posibilidad de otros humanismos.

La obra es el resultado del trabajo de 25 investigadores de la **UNCUYO** formados en el ámbito de las Humanidades y las Ciencias Sociales. El equipo fue coordinado por la especialista Adriana Arpini y el fruto del esfuerzo será presentado el jueves 19 de diciembre a las 12.00 en el CICUNC.

El estudio sobre el humanismo se esfuerza por responder ciertas preguntas: ¿cómo son los hombres? ¿Cómo deben ser en cuanto a su dignidad? ¿Cuál es el modo de convivencia social u organización política que privilegia el ejercicio de la autonomía? Es, por tanto, a la vez una antropología, una moral y una política.



### LA TWAS DISTINGUIÓ A LA CIENTÍFICA E INVESTIGADORA MARÍA ISABEL COLOMBO

La Third World Academy of Sciences (TWAS) distinguió a María Isabel Colombo, profesora de la Facultad de Ciencias Médicas e investigadora del Conicet Mendoza por sus contribuciones en el estudio del proceso de autofagia y el rol que cumplen ciertos microorganismos que interceptan o subvierten los engranajes de este mecanismo.

Este conocimiento podría ayudar a desarrollar nuevas estrategias para luchar contra los parásitos intracelulares.

Cada año, la TWAS reconoce los aportes en los campos de Ciencias Agrícolas, Biología, Química, Ciencias de la Tierra, Ciencias de la Ingeniería, Matemáticas, Ciencias Médicas, Física y Ciencias Sociales.

En esta oportunidad, la Academia premió a tres investigadores de Argentina, cinco de China, uno de Taiwán, tres de la India, uno de México y uno de Turquía. De esos científicos, cinco son mujeres y entre ellas se encuentra la profesora María Isabel Colombo.

# Universidad inaugura su redacción unificada

El sistema de medios de la UNCUYO estrena un espacio común en el que conviven los equipos de Señal U y del portal de noticias.



La obra propone la integración de equipos a los que pronto se sumará Radio Universidad. Son 50 metros cuadrados de planta libre con 18 puestos de trabajo equipados para la producción de materiales periodísticos en diversos soportes.

“Estamos convencidos de que

la integración de los equipos de trabajo nos permite ser eficientes y competitivos”, señaló el coordinador General del Centro de Información y Comunicación de la UNCUYO, Alejandro Zlotolow, quien destacó que la función del sistema de medios universitario es reflejar la diversidad y pluralidad de visiones e ideas.

La ampliación incorpora, además, una sala de esparcimiento y conectividad, y suma un baño para discapacitados, un camarín para maquillaje y refuncionaliza los sanitarios que ya existían.

#### SOBRE UNIDIVERSIDAD

El sistema de medios de la UNCUYO se basa en un portal,

www.universidad.com.ar, en el que viven todos los medios universitarios. Se trata de un sitio que busca posicionarse como una alternativa de información para los usuarios, donde la pluralidad, la diversidad y las múltiples visiones de los profesionales de la Universidad encuentran un lugar donde expresarse.



#### VERANO EN LA UNCUYO

La comunidad universitaria y mendocina podrá disfrutar de la temporada de pileta y la colonia de verano para chicos que cada año organiza la Dirección de Deportes de la UNCUYO. Además de la piscina, quienes se sumen podrán disfrutar de otros servicios como quinchos, cantina, atención médica, estacionamiento y seguridad, además de participar de los programas deportivos, culturales y de recreación.

La colonia de verano, que cuenta con profesores especializados que guiarán las actividades recreativas y deportivas, está destinada a chicos de entre 3 y 17 años, comienza el 15 de diciembre y finaliza el 20 de febrero de 2016.

Cabe recordar que las actividades son aranceladas. Para anotarse, los interesados deben llamar al 449 4091 o al 449 3471, de martes a viernes 9.30 a 13.00 y de 14.00 a 17.00, y los sábados de 10.00 a 13.00. También se puede escribir a [deportes@uncu.edu.ar](mailto:deportes@uncu.edu.ar).



#### RICKY SARKANY, EL EMPRENDEDOR

El reconocido hombre de negocios Ricky Sarkany estuvo en Mendoza para contar su historia empresarial y sobre cómo logró convertir el taller zapatero que creó su padre en los 50 en un imperio referente del calzado artesanal. La exposición fue en la Nave Universitaria y hasta allí se acercaron más de 400 personas, con quienes compartió tips sobre cómo encarar proyectos personales con innovación.

La charla formó parte de una serie de encuentros que promueve Emprende U, un programa que impulsa la UNCUYO para fomentar el desarrollo emprendedor, las iniciativas innovadoras como elementos de progreso, junto con la creatividad y el compromiso con el medio ambiente. En ese ámbito, el rector Daniel Pizzi destacó la importancia de abrir las puertas de la Universidad y de ponerla al servicio de la comunidad "para que en forma conjunta podamos ver realizados muchos de sus sueños".



#### MAESTRÍA EN ESTUDIOS LATINOAMERICANOS

La Maestría en Estudios Latinoamericanos iniciará su dictado en marzo de 2016 en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales. Pueden inscribirse profesionales de todas las áreas interesados en los problemas de América Latina.

La propuesta forma profesionales que contribuyan a fomentar el desarrollo científico y a mejorar la calidad educativa universitaria. Busca, además, promover el ejercicio profesional competente en diversas áreas de aplicación y la efectiva puesta en marcha de políticas sociales, económicas y culturales favorecedoras de la integración y de la promoción social de los países de la región.

La Maestría tiene un plan de estudios de dos años y un cursado quinquenal. Para más información, acercarse a la oficina de la Maestría, ubicada en la planta baja, ala Norte, de la Facultad, o comunicarse al 413 5000, internos 2065 / 2066. Correo-e: [mel.uncuyo@gmail.com](mailto:mel.uncuyo@gmail.com).

## AGENDA CULTURAL

### CONCIERTO FINAL DE LA SINFÓNICA

**VIERNES 11** de diciembre, a las **20.30**

Parque Central.  
Entrada libre y gratuita.  
Dirigido por el maestro **Rodolfo Sanglimbeni** y con la participación del bandoneonista **Rodolfo Mederos**, la Orquesta actuará al aire libre. El repertorio musical estará dedicado al tango y la danza latinoamericana.

### CORO DE NIÑOS Y JÓVENES Y TALLERES DE DANZA DE LA UNCUYO

**LUNES 14** de diciembre, a las **20.30**

Nave Universitaria (Maza y España, Ciudad).  
Entrada general: 40 pesos.  
"Afinando movimientos" es el nombre de una muestra de danza cantada por el Coro Preparatorio y el Coro Juvenil Femenino. Dirigirán **Graciana Raimondo** y **Mildred Francia**.

### ELENCO DE TEATRO

**SÁBADO 12** de diciembre, a las **22.00**

Sala mayor de la Nave Universitaria.  
Entrada general: 40 pesos.  
Obra: **ESCLAVO DE MI LIBERTAD**

### CORO UNIVERSITARIO DE MENDOZA

**VIERNES 18** de diciembre, a las **20.30**

Sala mayor de la Nave Universitaria.  
Entrada general: 40 pesos.  
El CUM cerrará el año con un espectáculo musical.

### AULAS PARA EL TIEMPO LIBRE

**MIÉ. 9, JUE 10 y VIE 11** de diciembre,

de **9.00 a 12.00** y de **16.00 a 21.00**  
Paso de los Andes 640, de Ciudad.  
Todas las actividades son con entrada libre y gratuita.  
Muestra de fin de año, presentación de talleres y actuación de grupos musicales.

**VIERNES 11** de diciembre, a las **18.00**

Paso de los Andes 640, de Ciudad.  
Entrada libre y gratuita.  
Festejo por los 25 años de las Aulas para el Tiempo Libre y reconocimiento a alumnos y profesores de mayor trayectoria.

### NUEVOS TALLERES: COMEDIA MUSICAL Y DE TEATRO (AULAS PARA EL TIEMPO LIBRE)

**LUN 7 y MIÉ 9** de diciembre, a las **21.30**

Nave Universitaria (Maza y España, Ciudad).  
Entrada libre y gratuita.  
Repite el **LUNES 14** a las **21.30**  
Teatro Tajamar (San Martín 1921, Ciudad).

COMEDIA MUSICAL.

El profesor **Aníbal Villa** presentará el taller con la obra **MODELLOS DE MADRE DEL MUSICAL**

**VIE. 11 y SÁB. 12** de diciembre a las **21.30**

Nave Universitaria.  
Entrada libre y gratuita.

TEATRO.

El profesor **David Maya** presentará el taller con la obra **LA FARSA DE PATHELEN**, de autor anónimo.

### LA UNCUYO AYUDARÁ A LAS HERAS A MEJORAR LA CALIDAD DE SU GESTIÓN

El rector de la UNCUYO, Daniel Pizzi, y el intendente electo de Las Heras, Daniel Orozco, firmaron un acuerdo de asistencia técnica para un diagnóstico y revisión de la actual y futura gestión administrativa, financiera y fiscal del Municipio.

Así, las facultades de Derecho y de Ciencias Económicas de la Universidad trabajarán en conjunto con los equipos técnicos de Las Heras. "Es un desafío colaborar no sólo sobre estos temas, sino también a través de instancias de capacitación que permitan una

gestión más ágil y transparente", expresó el rector.

Por su parte, Daniel Orozco, agradeció la colaboración de la UNCUYO y manifestó: "Queremos darle tranquilidad al vecino, eso es lo más importante".



### LA CULTURA COMO MOTOR PARA LA INTEGRACIÓN ESTUDIANTIL

La experiencia de intercambio que viven los 154 extranjeros que estudian en la UNCUYO tuvo su faceta "cultural" con una feria que organizó la Secretaría de Relaciones Internacionales para que compartieran tradiciones culinarias y formas de expresión artística.

El encuentro se realizó en el Comedor y convocó a unos 200 jóvenes. Luego de saborear los diferentes platos comenzaron las presentaciones artísticas, con música y danza típicas de los países, y una representación por el Día de los Muertos de la tradición mexicana.

Este año, el Programa de Movilidad recibió a universitarios de Brasil, Chile, Uruguay, Paraguay, Perú, Bolivia, Colombia, México, Estados Unidos, Francia, Italia, España, Alemania y Austria.